

500 НОВЫХ РЕЦЕПТОВ

Меню для диабетика, в котором нет постной, безвкусной пищи, а есть разнообразие и польза — теперь это не мечта, а реальность. Дома, в путешествии, во время офисного перекуса — соблюдать диабетическую диету можно везде, не отказывая себе в гастрономических удовольствиях и не подвергая риску здоровье.

Первые блюда, салаты и закуски, каши и гарниры, блюда из птицы, мяса, рыбы, выпечка и десерты, заготовки на зиму, праздничные угощения — несколько сотен новых блюд для полноценного диабетического меню! Теперь каждый прием пищи будет приносить пользу, поддерживать нужный уровень глюкозы в крови, уровень артериального давления, вес, а также будет снижать риск осложнений диабета.

- Куриный суп, свекольник, шпинатный суп с морковью
- Кускус с нутом, кукурузная каша с сыром, рис по-азиатски
- Фаршированные шампиньоны, овощное рагу, капустная запеканка
- Соте из креветок, зразы из трески с грибами, кольца кальмаров
- Штрудель, морковный пудинг, овсяное печенье с изюмом

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8617-7



9 786171 286177

НОВОЕ МЕНЮ
ДИАБЕТИКА

НОВОЕ МЕНЮ ДИАБЕТИКА

рецепты для снижения уровня сахара

Новое меню диабетика

Рецепты
для снижения уровня сахара

УДК 641.5
Н74



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные
последствия выполнения приведенных рекомендаций.
Книга не может заменить консультации
квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-8617-7

- © DepositPhotos.com / fahrwasser, cluckva, Anna_Shepulova, timolina, nerudol, liudmilachernetska@gmail.com, N.Samorodskaia, yarunivphoto, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021



Введение.

Как правильно питаться при диабете

Без правильного питания невозможно представить себе полноценную жизнь при сахарном диабете всех типов. Сбалансированная диета предполагает регулярное дробное питание (3 основных приема пищи и 2—3 дополнительных), употребление оптимального количества фруктов и овощей, сокращение в рационе насыщенных жиров, сахара и соли. Такое питание помогает контролировать уровень глюкозы в крови и уровень артериального давления, нормализовать вес, а следовательно, снижается риск осложнений диабета — в том числе сердечно-сосудистых заболеваний и болезней почек. Для каждого человека диета составляется индивидуально.

Питание оказывает непосредственное влияние на уровень глюкозы в крови. Необходимо знать, какие продукты и в каком количестве вы можете есть, и следовать плану питания, который соответствует вашему образу жизни и помогает контролировать уровень глюкозы в крови.

Пищевые продукты содержат три основных вида питательных веществ: углеводы, белки и жиры.

Углеводы — это крахмалы, сахар и клетчатка в таких продуктах, как крупы, фрукты, овощи, молочные продукты и сладости. Они повышают уровень глюкозы в крови быстрее и больше, чем белки и жиры. Углеводы из таких источников,

как овощи, фрукты и крупы грубого помола (богатые клетчаткой), предпочтительнее, чем углеводы из источников с добавлением сахара, жира и соли.

Белки являются неотъемлемой частью сбалансированной диеты и избавляют вас от чувства голода. В отличие от углеводов, они не повышают уровень глюкозы в крови. Однако во избежание набора лишнего веса необходимо контролировать размер порций продуктов, содержащих белки.

Жиры также являются неотъемлемой частью сбалансированной диеты. Особенно полезны жиры, которые содержатся в жирной рыбе, орехах и семечках. Они не повышают уровень глюкозы в крови, но содержат большое количество калорий и могут вызывать увеличение веса.

Диетолог или консультант по вопросам диабета может помочь разработать план питания, который подойдет вам и будет соответствовать вашему образу жизни.

Получайте удовольствие от еды, питаясь регулярно здоровой пищей с соответствующими размерами порций. Ваш врач может помочь вам научиться выбирать здоровую пищу и правильные размеры порций.

Пусть каждая трапеза включает разнообразные продукты, богатые питательными веществами: здоровые жиры, постное мясо, цельные крупы и обезжиренные молочные продукты в соответствующих количествах.

Как можно чаще выбирайте богатые клетчаткой продукты, такие как фрукты, овощи и цельные зерна (отруби, паста из цельнозерновой муки, коричневый рис). Попробуйте заменить мясо чечевицей, фасолью или тофу. Пейте низкокалорийные напитки, такие как чай или кофе без сахара, и воду. Введите в рацион сахарозаменители. Выбирайте продукты с более низким содержанием соли.

Спланируйте свое питание на определенный период времени (например, от нескольких дней до недели) и включите

в рацион различные продукты, содержащие все виды питательных веществ. Составьте список продуктов на основании вашего плана питания.

Выбирайте пищу и ее количество в зависимости от уровня содержания глюкозы в крови. Если вы будете есть больше, чем вам нужно, уровень глюкозы в крови будет расти. Для успешного управления диабетом очень важно уметь правильно определять размер порций.



Салаты и закуски

Салат с сельдереем и яблоками



200 г сельдерея, 100 г яблок, 100 г свеклы, сметана, соль по вкусу

Нарезать сельдерей, яблоки, свеклу, заправить сметаной и солью, хорошо перемешать.

Салат из яблок и тыквы



200 г яблок, 300 г тыквы, 50 г моркови, хрен, сок лимона, сахарозаменитель по вкусу

Очищенные яблоки, морковь и тыкву измельчить на крупной терке, хрен — на мелкой, смешать, добавить сахарозаменитель, сок лимона, перемешать.

Салат ассорти



100 г консервированной кукурузы, 100 г консервированного горошка, 40 г феты, 50 г маслин без косточек, 25 г домашнего майонеза, веточки петрушки

Мелко нарезать фету. Разрезать каждую маслину на 6 частей. Смешать маслины, кукурузу, горошек, фету. Заправить домашним майонезом и украсить нарезанной зеленью петрушки.

Салат из картофеля



500 г картофеля, 1 луковица, укроп, сметана, черный молотый перец, соль по вкусу

Отваренный в коже картофель очистить, нарезать кубиками. Лук и укроп мелко порубить, смешать со сметаной, солью, перцем, залить картофель.

Овощи варят каждый отдельно (желательно подбирать их одинаковыми по размеру) в кипящей подсоленной воде. Морковь и свеклу варят без добавления соли!

Салат с мясом и шампиньонами



3 свеклы, 2 моркови, 300 г говядины, 150 г маринованных шампиньонов, 3 пера зеленого лука, 2—3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сметаны, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Мясо порезать тонкими ломтиками и хорошо отбить, щедро сбрызнуть соевым соусом с обеих сторон, плотно уложить и оставить мариноваться на 1—2 часа. Свеклу очистить, натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым маслом и тушить на медленном огне под крышкой до готовности, периодически помешивая. Выложить в салатницу. Пока остывает свекла, морковь очистить и натереть на крупной терке, выложить в сковороду с разогретым маслом и также тушить на медленном огне под крышкой до готовности, периодически помешивая. Тоже выложить в салатницу и дать остыть. Поместить в салатницу нарезанные крупной соломкой грибы. Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, остудить и выложить в салатницу. Добавить нарезанный зеленый лук, соль, заправить сметаной и перцем, перемешать.

Салат с авокадо



300 г креветок, 2 авокадо, 1 помидор, 3 ст. л. лимонного сока, растительное масло, веточки укропа, соль по вкусу

Креветки отварить в подсоленной воде и остудить. Авокадо разрезать вдоль пополам, вынуть косточки, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Помидор натереть. Выложить все в охлажденную салатницу, посолить, заправить маслом и перемешать, посыпать измельченным укропом.

Из оставшегося картофельного пюре можно приготовить котлеты. Для этого в пюре надо добавить сырое яйцо, немного толченых сухарей или муки, молотый перец. Все хорошо вымесить, раскатать, нарезать кусками и оформить в виде котлет. Затем запанировать в муке и обжарить на растительном или топленом масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Салат из редиса со сметаной



200 г редиса, 1 луковица, сметана, соль, черный молотый перец по вкусу

Редис нарезать тонкими ломтиками, смешать с мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат с куриным филе



По 200 г куриного филе, маринованных шампиньонов и твердого сыра, 1 болгарский перец, зелень петрушки и укропа, 100—150 г сметаны, соль по вкусу

Куриное филе отварить или (лучше) обжарить на гриле, охладить и нарезать крупными кубиками. Грибы нарезать ломти-

ками, перец — крупной соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Через 2—3 дня перелейте масло в другую бутылку — осадок с солью останется на дне.

Салат с маринованными грибами



4 яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 200 г маринованных грибов, 2 соленых огурца, 1 луковица, домашний майонез

Слоями выложить в салатницу: 1-й слой — измельченный лук; 2-й слой — нарезанные грибы; 3-й слой — нарезанные мелкой соломкой соленые огурцы; 4-й слой — тертые на крупной терке яйца. Каждый слой промазать майонезом. Последний слой — кукуруза.

Стручки фасоли и гороха варят в кипящей подсоленной воде.

Салат из печеного перца с помидорами



200 г болгарского перца, 150 г помидоров, 1 луковица, 1 долька чеснока, растительное масло, соль, сок лимона, зелень петрушки и укропа по вкусу

Перец запечь, очистить от кожицы, нарезать полосками, добавить нарезанные помидоры, лук, измельченный чеснок, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат из редьки со сметаной



200 г редьки, 1 луковица, сметана, соль, черный молотый перец по вкусу

Редьку натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным луком, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат из капусты с горошком



300 г капусты, 1 морковь, 100 г зеленого горошка, растительное масло, черный молотый перец, соль, зелень по вкусу

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, добавить зеленый горошек, перемешать, поперчить и посолить. Заправить растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат с кукурузой



300 г зерен кукурузы, 1 луковица, 1 долька чеснока, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Отварные зерна кукурузы пропустить через мясорубку, добавить бланшированный лук, измельченный чеснок, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Баклажаны с орехами



300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 луковица, зелень кинзы, укропа и петрушки, гранатовый сок, соль, перец по вкусу

Баклажаны запечь, мелко нарезать, добавить толченые грецкие орехи, чеснок, перец, соль, измельченную зелень кинзы, укропа, петрушки, репчатый лук. Залить гранатовым соком.

Салат из капусты, сельдерея и моркови с яблоками



300 г капусты, 100 г сельдерея, 100 г моркови, 100 г яблок, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Овощи и яблоки нашинковать, смешать с растительным маслом, посолить и поперчить.

Яйца для салата варят 10 минут.

Салат из картофеля и моркови с яблоками



200 г картофеля, 2 моркови, 2 яблока, сок лимона, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Картофель отварить, нарезать тонкими ломтиками. Добавить нарезанные морковь и яблоки, соль и лимонный сок. Поперчить и полить растительным маслом.

Для приготовления пищи в домашних условиях лучше всего пользоваться металлическими кастрюлями, эмалированными с двух сторон, так как они не окисляются, не изменяют цвета и вкуса пищи.

Винегрет с морской капустой



300 г морской капусты, 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 луковица, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Морскую капусту, нарезанные отварные картофель и морковь соединить, добавить нарезанный репчатый лук, добавить растительным маслом, посолить и поперчить.

Салат с огурцом и редисом



200 г огурцов, 100 г редиса, соль, черный молотый перец, растительное масло, зелень по вкусу

Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками. Заправить солью, перцем и маслом, посыпать зеленью.

Салат из капусты



300 г капусты, уксус, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Капусту нашинковать, посолить и дать постоять 30 минут. Отжать, приправить уксусом, растительным маслом, солью и перцем.

Салат из свеклы



200 г свеклы, 100 г огурцов, 1 луковица, соль, сок лимона, растительное масло по вкусу

Свеклу испечь, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать маленькими кубиками, лук — кольцами. Перемешать, приправить солью, соком лимона, растительным маслом.

Салат из творога с орехами и чесноком



300 г творога, 100 г грецких орехов, 1 долька чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Орехи потолочь, чеснок растереть с солью. Смешать творог, чеснок, орехи, приправить солью и перцем, посыпать зеленью петрушки.

Яйца, фаршированные сыром



Яйца, твердый сыр, сливочное масло, укроп, зелень петрушки по вкусу

Сварить вкрутую яйца, очистить, разрезать пополам в длину, желтки вынуть, растереть. Добавить в растертые желтки тертый сыр и мелко нарезанную зелень, перемешать. Нафаршировать яйца, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Паштет из фасоли и грибов



200 г красной фасоли, 300 г грибов, 1 луковица, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Фасоль отварить до готовности. Лук порезать и обжарить до мягкости, добавить отваренные грибы, посолить и поперчить, протушить несколько минут. Все остудить, смешать, измельчить в блендере, посолить и поперчить, заправить растительным маслом, посыпать петрушкой.

Салат из цветной капусты



300 г цветной капусты, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, зелень петрушки, соль, черный молотый перец по вкусу

Капусту очистить, опустить на несколько минут в соленую воду, затем залить кипятком и довести до кипения, воду слить, а капусту залить чистой водой. Посолить и варить до готовности. Охладить и разобрать на соцветия. Добавить измельченные лук и чеснок. Заправить растительным маслом, поперчить, посыпать зеленью петрушки.

Икра из чеснока



300 г мякиша белого хлеба, 1 головка чеснока, 1 ст. грецких орехов, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Чеснок растереть с солью и добавить толченые грецкие орехи. Ломтики белого хлеба замочить, отжать и смешать с чесноком и орехами. Взбить, постепенно подливая растительное масло.

Чистить отваренные картофель, свеклу, морковь легче теплыми, потом пусть остывают. Чтобы овощи чистились лучше, их можно обдать холодной водой. Очищенные овощи до использования хранят в холодильнике, но не замораживают.

Салат из авокадо и орехов



1 авокадо, 100 г грецких орехов, лимонный сок, черный молотый перец, соль, растительное масло по вкусу

Нарезать кубиками авокадо, заправить лимонным соком и растительным маслом, посолить и поперчить, добавить рубленые орехи.

Овощи для салата лучше шинковать непосредственно перед приготовлением.

Салат из моркови



100 г моркови, клюквенный сок, зелень петрушки, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Морковь натереть, заправить клюквенным соком, добавить немного сметаны, соли и перца, украсить зеленью.

Баклажан с морковью и мятой



1 молодой баклажан, 2 моркови, 1 луковица, мята, соль, черный перец по вкусу

Баклажан залить кипятком на 2—3 минуты, снять кожицу, нарезать тонкими ломтиками, смешать с измельченным луком и тертой морковью, посолить, поперчить, посыпать мятой.

Икра свекольная



300 г свеклы, 1 луковица, 1 морковь, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить тертую свеклу. Посолить, поперчить, полить маслом.

Если краснокочанную капусту ошпарить кипятком, она будет мягче.

Тосты с чесноком



200 г ржаного хлеба, 3 дольки чеснока, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Ломтики хлеба смазать смесью из тертого чеснока, масла, перца и соли.

Салат из огурцов с зеленью



200 г огурцов, соль, зелень по вкусу

Огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, посыпать рубленой зеленью.

Икра из ревеня



300 г ревеня, 1 луковица, томатная паста, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Черешки ревеня нарезать, запечь в духовке до мягкости. Лук нарезать, слегка обжарить, добавить томатную пасту, приправить. Смешать с печеным ревенем.

Измельченную зелень и сметану вводите в салат непосредственно перед подачей к столу.

Икра из кабачков



300 г кабачков, 1 луковица, томатная паста, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Кабачки нарезать, запечь в духовке до мягкости. Лук нарезать, слегка обжарить, добавить томатную пасту, приправить. Все смешать.

Салат из огурца и лука



200 г огурцов, 1 пучок зеленого лука, сметана, соль по вкусу

Огурцы нарезать тонкими кружочками, добавить рубленый лук и сметану, посолить.

Грибная икра



200 г грибов, 1 луковица, соль, черный молотый перец по вкусу

Грибы (можно ассорти) замочить на 8—10 часов в холодной воде. Затем слить, процедить, посолить и варить до готов-

ности на небольшом огне. Остудить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить, смешать с грибами, посолить и поперчить.

Икра из баклажанов



300 г баклажанов, 1 луковица, томатная паста, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Баклажаны запечь в духовке до мягкости, измельчить. Лук нарезать, слегка обжарить, добавить томатную пасту, приправить. Смешать с баклажанами.

Мясо, запеченное в духовке, будет мягким, если его поливать горячей водой или бульоном. От холодной воды мясо становится жестким.

Салат из капусты с яблоками



1 кочан капусты, 1 яблоко, 1 морковь, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Капусту нашинковать, перетереть руками, посолить, добавить тертые морковь и яблоко, поперчить, заправить растительным маслом.

Кабачковая икра без томата



200 г кабачков, 1 луковица, соль, черный молотый перец по вкусу

Кабачки пожарить. Остудить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить, смешать с кабачками, посолить и поперчить.

Баклажанная икра без томата



200 г баклажанов, 1 луковица, соль, черный молотый перец по вкусу

Баклажаны запечь в духовке. Очистить, остудить, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить, смешать с баклажанами, посолить и поперчить.

Промывать салат, щавель, петрушку, шпинат нужно в большом количестве воды.

Салат с яйцами и редисом



2 яйца, 100 г редиса, зеленый лук, чеснок, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Яйца отварить, порубить. Овощи нарезать. Все соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Икра из свеклы с черносливом



200 г свеклы, 50 г чернослива, растительное масло по вкусу

Пропустить через мясорубку отваренную очищенную свеклу и чернослив. Заправить растительным маслом.

Салат из творога с редисом



200 г творога, 300 г редиса, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Перемешать творог с растительным маслом, солью, черным молотым перцем и мелко нарезанным редисом, добавить измельченную зелень.

Болгарский перец с грибами



300 г грибов, 300 г болгарского перца, 1 луковица, 2 помидора, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Грибы, болгарский перец и лук измельчить и протушить. Добавить нарезанные помидоры, чеснок, посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки.

Салат овощной



200 г огурцов, 300 г помидоров, 100 г редиса, соль, черный молотый перец, сметана или растительное масло по вкусу

Овощи нарезать, перемешать, посолить и поперчить, заправить сметаной или растительным маслом.

Салат с помидорами и маслинами



200 г помидоров, 100 г маслин, 200 г болгарского перца, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Помидоры нарезать дольками, перец — полукольцами. Смешать, добавить маслины, заправить солью, перцем и растительным маслом, посыпать зеленью.

Салат из пекинской капусты



1 кочан пекинской капусты, 1 луковица, 1 долька чеснока, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Капусту нарезать, добавить измельченный лук и чеснок, заправить.

Салат из редиса с орехами



300 г редиса, 200 г грецких орехов, 1 луковица, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Редис нарезать тонкими кружочками. Орехи пропустить через мясорубку, добавить чеснок, лук, петрушку, посолить, поперчить, заправить сметаной.

Укроп и огурцы моют непосредственно перед подачей, иначе они быстро портятся и теряют аромат.

Салат из моркови с яйцом



100 г моркови, 2 яйца, 2 дольки чеснока, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Морковь отварить, очистить и натереть. Добавить мелко нарезанные чеснок и яйца, сметану, посолить и поперчить.

Помидоры лучше нарезать острым ножом, чтобы не вытек сок и дольки не получились мятыми.

Фаршированные помидоры



5 крупных помидоров, 300 г грибов, 1 луковица, чеснок, петрушка, соль, черный молотый перец по вкусу

Грибы отварить и откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, отжать и мелко порубить. Добавить обжаренный лук, посолить и хорошо перемешать. Нафаршировать помидоры и запечь в духовке. Посыпать измельченной зеленью и чесноком.

Салат с репой и орехами



1 репа, 200 г грецких орехов, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Очищенную репу, натертую на крупной терке, смешать с измельченной зеленью петрушки и молотыми орехами, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

Салат из креветок



400 г креветок, 3 яйца, сметана, чеснок, соль, черный молотый перец по вкусу

Креветки отварить и очистить. Яйца отварить и мелко нарезать. Смешать, добавить чеснок, заправить сметаной со специями.

Креветки в томатном соусе



400 г креветок, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 200 г помидоров, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Измельчить лук и чеснок, поджарить на растительном масле, добавить помидоры, соль, перец, протушить. Соусом залить отваренные и очищенные креветки, посыпать зеленью.

Салат из спаржевой фасоли



200 г спаржевой фасоли, петрушка или укроп, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Спаржевую фасоль отварить, слегка обжарить, заправить солью, перцем и растительным маслом, посыпать измельченной зеленью.

Скумбрия с помидорами



300 г филе скумбрии, 200 г помидоров, 3 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Филе скумбрии нарезать кусочками, посолить и поперчить, запечь в духовке. Помидоры нарезать, протушить на слабом огне, протереть через сито, добавить чеснок, зелень, перемешать. Подавать как соус к рыбе.

Салат из ревеня



200 г черешков ревеня, 1 огурец, зеленый лук, чеснок, петрушка, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Ревень, огурцы, зелень, чеснок и лук нарезать, соединить. Посолить, поперчить, заправить сметаной.

Салат с топинамбуром



200 г топинамбура, 1 огурец, 1 помидор, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Топинамбур, огурец и помидор нарезать. Зелень измельчить. Все перемешать, заправить растительным маслом и специями.

Салат из краснокочанной капусты



300 г краснокочанной капусты, петрушка, соль, черный молотый перец, тмин, растительное масло по вкусу

Капусту нашинковать, добавить измельченную зелень, специи, заправить маслом.

Икра из тыквы



400 г тыквы, 1 луковица, 2 дольки чеснока, томатная паста, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Тыкву измельчить, лук обжарить. Добавить измельченный чеснок и томатную пасту, протушить все вместе. Пропустить через мясорубку, заправить перцем и солью.

Чтобы удалить лишнюю горечь из репчатого лука, его нужно нарезать и опустить в холодную воду.

Винегрет



300 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 1 свекла, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Квашеную капусту промыть и отжать. Отваренные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Добавить капусту, нарезанные огурцы и лук. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Закуска из печеного перца



200 г болгарского перца, 3 дольки чеснока, петрушка или укроп, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Болгарский перец запечь в духовке, очистить от кожицы, нарезать на тонкие длинные ломтики, посыпать измельченной зеленью и толченым чесноком, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом.

Салат с репой



300 г репы, 200 г огурцов, 200 г помидоров, 3 яйца, 1 луковица, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло или сметана по вкусу

Репу и яйца отварить, мелко нарезать. Добавить нарезанные помидоры, огурцы, лук и чеснок. Заправить сметаной или растительным маслом, солью, перцем, посыпать петрушкой.

Зеленый соус

0,25 ст. оливкового масла, 0,25 ст. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 долька чеснока, 0,25 ст. смеси свежих пряных трав, черный молотый перец по вкусу

Все ингредиенты поместить в чашу блендера и смешать.

Салат из курицы с овощами



300 г куриного филе, 200 г помидоров, 100 г огурцов, 1 луковица, петрушка, укроп, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Куриное филе отварить, нарезать ломтиками. Огурцы, помидоры и лук нарезать. Все смешать, заправить, украсить зеленью.

Паста из грецких орехов



200 г грецких орехов, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Орехи, зелень и чеснок измельчить в блендере, посолить, поперчить, добавить немного растительного масла.

Салат с кальмарами



300 г кальмаров, 1 луковица, 2 огурца, 2 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Филе кальмаров отварить в подсоленной воде (не более 5 минут), остудить, нашинковать соломкой. Лук и огурцы нарезать, чеснок измельчить. Перемешать, заправить, украсить зеленью.

Печеный перец с чесноком



300 г болгарского перца, 3 дольки чеснока, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Перец испечь, очистить от кожицы и семян. Посолить, залить растительным маслом, дать постоять. Посыпать измельченным чесноком и зеленью петрушки, поперчить, сбрызнуть растительным маслом.

Высохший сыр и брынза приобретут мягкость и прежний вкус, если их залить молоком и выдержать в нем в течение 8—24 часов в зависимости от степени сухости.

Салат с курицей и грибами



300 г куриной грудки, 200 г грибов, 2 яйца, 2 огурца, петрушка или укроп, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Грибы обжарить, куриную грудку и яйца отварить и нарезать, добавить нарезанные огурцы и зелень. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Фаршированный кабачок



1 кабачок, 200 г креветок, 1 морковь, 1 луковица, петрушка или укроп, чеснок, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Кабачок вымыть, разрезать вдоль пополам. Вынуть часть мякоти, нафаршировать нарезанными креветками, морковью и луком, добавить измельченный чеснок, специи, залить сметаной и запекать в предварительно разогретой духовке 20—30 минут.

Рулетики из кабачков с брынзой



1 кабачок, 200 г брынзы, петрушка или укроп, соль, черный молотый перец по вкусу

Кабачок разрезать вдоль на ломтики, обжарить. Смешать брынзу с зеленью и специями, положить на полоски кабачка, свернуть рулетики.

Картофельное пюре получится воздушным и нежным, если в него добавить сливочное масло, молоко и хорошо взбить еще в горячем виде. Молоко также должно быть горячим. От холодного пюре становится сероватым.

Рулетики из баклажанов с морковью по-корейски



1 баклажан, 100 г моркови по-корейски, петрушка или укроп, соль по вкусу

Баклажан разрезать вдоль на ломтики, посолить, оставить на 10—15 минут, затем запечь в духовке. Смешать морковь с зеленью, положить на ломтики баклажана, свернуть рулетики.

Салат из сельдерея



200 г корня сельдерея, 1 луковица, чеснок, петрушка, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук, чеснок и зелень мелко порубить. Посолить, поперчить, заправить сметаной.

Домашний майонез

3 желтка, 300 мл растительного масла (рафинированного), 1,5—2 ст. л. лимонного сока, 0,75 ч. л. соли, 1 ч. л. горчицы, щепотка сахара

Масло, яйца, лимонный сок предварительно поставить в холодильник. Яйца тщательно вымыть и отделить желтки от белков. Поместить желтки в посуду для взбивания. Добавить соль, сахар, горчицу и лимонный сок, все перемешать и оставить на 10 минут. Затем взбивать миксером на маленькой скорости 10—15 секунд. После этого нужно увеличить скорость и не спеша (за 6—7 приемов) тонкой струйкой ввести растительное масло, продолжая взбивать. Когда все масло будет добавлено, продолжить взбивать еще 30—40 секунд.

Редька

с лимонным соком



200 г редьки, 50 мл лимонного сока, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Редьку натереть на крупной терке, добавить лимонный сок и растительное масло, посолить, поперчить.

Летний салат



2 огурца, 2 помидора, 3 яйца, салат-латук, петрушка, соль, черный молотый перец, сметана по вкусу

Овощи нарезать, добавить нарезанные отваренные яйца, измельченную зелень, заправить солью, перцем и сметаной.

Закуска из тыквы с зеленью



200 г тыквы, зелень петрушки, растительное масло по вкусу

Тыкву запечь в духовке, нарезать кубиками. Смешать с измельченной зеленью, сбрызнуть растительным маслом.

Пикантная баклажанная икра



1 баклажан, зелень кинзы, чеснок, домашний майонез, соль, черный молотый перец по вкусу

Баклажан испечь, остудить, очистить от кожуры и мелко нарезать. Добавить майонез, соль, черный молотый перец, мелко порезанный чеснок и взбить до однородности. Посыпать зеленью.

Свекольный пудинг



1 кг свеклы, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 200 г сливочного масла, 6 ст. л. молотых сухарей, черный молотый перец, соль по вкусу

Свеклу хорошо помыть, испечь, очистить и пропустить через мясорубку. Посолить и поперчить. Разделить на 2 части.

Дно и бока формы смазать сливочным маслом и присыпать тонким слоем панировочных сухарей. Выложить одну часть свеклы и смазать сверху тонким слоем масла. Сверху выложить обжаренный фарш, посолить, поперчить, опять смазать тонким слоем масла. Выложить вторую часть свеклы, снова смазать маслом и присыпать сухарями. Залить пудинг взбитыми яйцами и поставить в нежаркую духовку на 20—30 минут.

Пюре из болгарского перца



200 г болгарского перца, 1 луковица, соль, лимонный сок, зелень петрушки, растительное масло по вкусу

Испечь болгарский перец, размять с мелко нарезанным луком, добавить немного растительного масла, соль, лимонный сок. Хорошо перемешать, посыпать зеленью петрушки.

Закуска из фасоли



200 г фасоли, 2 яблока, 1 свекла, соль, черный молотый перец, растительное масло по вкусу

Смешать вареную фасоль с мелко нарезанными яблоками и тертой запеченной свеклой. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Салат с морской капустой



300 г морской капусты, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, соль, черный молотый перец, острый перец по вкусу

Морскую капусту, измельченный лук и чеснок соединить, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

Чтобы сохранить в пище витамин С, необходимо:

- очищенные и нарезанные овощи и зелень не оставлять на длительное время в воде;
 - овощи опускать в кипящую воду небольшими порциями;
 - кастрюлю, в которой варятся овощи, плотно накрывать крышкой;
 - следить, чтобы овощи не разваривались;
 - не оставлять открытым готовый суп;
 - овощи, кроме свеклы, моркови и зеленого горошка, варить в подсоленной воде.
-

Морковная икра



250 г моркови, 350 г репы, 2 дольки чеснока, 60 г томатной пасты, соль, черный молотый перец по вкусу

Лук мелко нарезать, обжарить до прозрачности. Морковь и репу крупно натереть. Тушить в томатной пасте 15 минут на слабом огне под крышкой. Добавить рубленый чеснок, все перемешать, посолить и поперчить.

Луковая икра



300 г лука, 100 г болгарского перца, 1 жгучий перец, 2 дольки чеснока, уксус, растительное масло, грецкие орехи, соль, черный молотый перец по вкусу

Жгучий перец очистить от семян и перегородок, нарезать и залить 150 мл кипятка. Дополнительно влить уксус, посолить, выдержать в маринаде 2 часа, обжарить с чесноком. Маринад не выливать, отставить в сторону. Лук слегка припустить, добавить нарезанный болгарский перец, прогреть на сковороде с растительным маслом. Пюрировать в блендере

с измельченным острым перцем. Грецкие орехи просушить на сковороде, измельчить и добавить к икре.

Кабачковая икра с морковью и болгарским перцем



300 г кабачков, 200 г помидоров, 100 г моркови, 1 луковица, 100 г болгарского перца, растительное масло, томатная паста, соль, сахар, уксус, черный молотый перец по вкусу

Кабачки, лук и морковь нарезать. Подрумянить на растительном масле. Добавить нарезанный болгарский перец и помидоры. Тушить, помешивая, 15 минут на слабом огне. Пюрировать. Добавить сахар, соль, молотый перец и томатную пасту. Тушить еще 25 минут, за 3 минуты до окончания приготовления влить уксус.

Салат с кольраби



300 г кольраби, 1 морковь, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Нарезанные кольраби и морковь, измельченный лук и чеснок соединить, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

Свекольный соус

300 г корня хрена, 200 г свеклы, 250 мл уксуса, 450 мл воды, соль, сахар по вкусу

Очищенный и промытый хрен измельчить на терке, затем слегка порубить ножом, положить в миску, залить

кипятком, закрыть крышкой. Когда хрен остынет, добавить измельченную на мелкой терке вареную свеклу, уксус, соль, сахар и размешать. Такой соус подается к мясным и рыбным блюдам, холодным овощам, солонине, жареной свинине.

Салат с пекинской капустой и кукурузой



300 г пекинской капусты, 1 морковь, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Пекинскую капусту и морковь нарезать, лук и чеснок измельчить, все соединить, добавить консервированную кукурузу, заправить растительным маслом, посолить и поперчить.

Пикантный салат из тыквы



300 г тыквы, 200 г яблок, 1 лимон, кориандр, корица, кардамон, имбирь по вкусу

Тыкву и яблоки нарезать, добавить цедру лимона, пряности. Все хорошо перемешать.

Кабачок с морковью



1 кабачок, 2 моркови, 1 луковица, соль, черный перец по вкусу

Кабачок нарезать тонкими полосками, морковь натереть на крупной терке, добавить измельченный лук, соль, перец. Кабачок фаршировать морковью с луком, свернуть

Содержание

Введение. Как правильно питаться при диабете.....	3
Салаты и закуски.....	6
Первые блюда.....	36
Вторые блюда	63
Блюда из круп	63
Блюда из овощей, грибов и бобовых	90
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	128
Блюда из птицы	162
Блюда из мяса	191
Десерты.....	222
Напитки.....	256
Домашние заготовки.....	269

Популярне видання

Новое меню диабетика. Рецепты для снижения уровня сахара

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *К. В. Озерова*
Редактор *Н. Ю. Тимченко*
Художній редактор *В. О. Трубчанинов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Л. О. Шабельська*

Підписано до друку 18.02.2021.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,96.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Популярное издание

Новое меню диабетика. Рецепты для снижения уровня сахара

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *Е. В. Озерова*
Редактор *Н. Ю. Тимченко*
Художественный редактор *В. А. Трубчанинов*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *Л. О. Шабельская*

Подписано в печать 18.02.2021.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,96.
Тираж 3000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: www.bookclub.ua
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: trade@ksd.ua

Приглашаем к сотрудничеству авторов

e-mail: publish@ksd.ua

Н74

Новое меню диабетика. Рецепты для снижения уровня сахара. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2021. — 304 с.

ISBN 978-617-12-8617-7

УДК 641.5