



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

О сочетаемости продуктов

В рационе человека присутствует большое число разнообразных продуктов, но, даже если каждый продукт можно назвать здоровым, не всегда несколько здоровых продуктов, совмещенных в одном блюде или употребляемых за один прием пищи, приносят организму пользу. Чтобы обеспечить здоровое питание, при планировании меню на день стоит учитывать правила сочетаемости продуктов.

Проще всего ориентироваться на две крупные группы продуктов – белковые (мясо, молочные продукты, рыба, орехи и др.) и крахмальные (картофель, макароны, хлеб, зерновые, др.).

БЕЛКИ НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С:

- крахмалом
- жирами
- кислотами
- углеводами
- другими белками

Сочетание белковой и крахмальной пищи не способствует пищеварению, так как организм не может одновременно переваривать эти виды продуктов. Жиры и углеводы в большом количестве мешают выделению желудочного сока, а это также тормозит переваривание белков. К тому же, пока белок не переварится, сахар будет бродить, дожидаясь своей очереди. Кислоты разрушают фермент пепсин, который ответствен за усвоение белков в организме. Сочетание в одном приеме пищи двух и более видов белка требует от пищеварительной системы повышенной нагрузки, поэтому, если вы выбрали главным блюдом мясо, откажитесь от молочных, рыбных продуктов, орехов, бобовых.

КРАХМАЛ НЕ СОЧЕТАЕТСЯ С:

- белками
- кислотами
- углеводами

О сочетании белковой и крахмальной пищи мы упомянули выше. Также крахмал не сочетается с кислотосодержащими продуктами, так как кислоты разрушают птиалин — фермент, расщепляющий крахмал. Углеводы тоже разрушают птиалин, потому как организм в первую очередь переваривает сахар, который в это время начинает бродить. Крупы с фруктами – не лучший вариант.

Отдельно стоит остановиться на дыне. Дыню всегда стоит употреблять как отдельное блюдо, так как она очень быстро проходит все этапы пищеварения.

Для того чтобы определиться с сочетаемостью конкретных продуктов, воспользуйтесь таблицей, приведенной на следующей странице.

Далее мы предлагаем вам примеры простых и здоровых рецептов, в которых используются самые полезные продукты, представленные в этой книге.



	Фрукты сладкие, сухофрукты	Фрукты полусладкие / полуислые	Дыня, персик, виноград	Кислые фрукты	Тыква, кабачки, баклажаны	Цветная капуста	Зеленый горошек	Томаты	Соленья – квашеная капуста, соленые огурцы	Крупы, хлеб, макаронны	Картофель	Мясо, птица, яйца, рыба	Молоко	Творог	Сыр	Простокваша, кефир	Зерновые и бобовые	Орехи	Грибы	Зелень	Сливочное масло	Сливки, сметана	Растительное масло	Сахар, варенья, повидла	Мед
Фрукты сладкие, сухофрукты		●	▲	▲	▲	▲	■	▲	▲	■	■	■	▲	●	▲	●	■	▲	■	●	▲	●	▲	▲	●
Фрукты полусладкие / полуислые	●		●	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	▲	■	▲	●	●	●	■	▲	■	●	▲	●	●	▲	●
Дыня, персик, виноград	▲	●		▲	▲	▲	■	▲	▲	■	■	■	■	▲	▲	▲	■	▲	■	▲	▲	▲	▲	▲	■
Кислые фрукты	▲	●	▲		▲	▲	▲	▲	▲	■	■	■	▲	●	●	●	■	▲	■	●	●	●	●	▲	●
Тыква, кабачки, баклажаны	▲	▲	▲	▲		●	●	●	●	●	●	●	▲	●	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	▲	▲
Цветная капуста	▲	▲	▲	▲	●		●	●	●	●	●	▲	■	▲	●	▲	▲	▲	▲	●	●	●	●	▲	▲
Зеленый горошек	■	▲	■	▲	●	●		●	●	▲	●	▲	■	▲	●	▲	●	▲	●	●	●	●	●	■	▲
Томаты	▲	▲	▲	▲	●	●		●	▲	▲	▲	▲	▲	●	●	●	▲	▲	▲	●	●	●	●	▲	●
Соленья – квашеная капуста, соленые огурцы	▲	▲	▲	▲	●	●	●	●		●	●	■	▲	●	▲	▲	▲	●	●	●	●	●	●	▲	▲
Крупы, хлеб, макаронны	■	■	■	■	●	●	▲	●		▲	■	■	■	▲	■	▲	▲	▲	●	●	●	●	●	■	▲
Картофель	■	▲	■	■	●	●	▲	●	▲		▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	●	●	●	●	■	▲	▲
Мясо, птица, яйца, рыба	■	■	■	■	●	▲	▲	▲	●	■	▲		■	■	▲	■	■	■	▲	●	●	▲	▲	■	■
Молоко	▲	▲	■	▲	▲	■	■	▲	■	■	▲	■		●	▲	●	■	■	■	▲	●	●	▲	▲	▲
Творог	●	●	▲	●	●	▲	●	▲	▲	■	▲	■	●		●	●	▲	▲	▲	●	●	●	▲	▲	▲
Сыр	▲	●	▲	●	●	●	●	●	▲	▲	▲	▲	▲	●		●	▲	▲	▲	●	●	●	●	▲	▲
Простокваша, кефир	●	●	▲	●	▲	▲	●	▲	■	▲	■	■	●	●		■	■	▲	●	▲	●	▲	▲	▲	▲
Зерновые и бобовые	■	■	■	■	●	▲	●	▲	▲	▲	▲	■	■	▲	▲	■		▲	▲	●	●	●	●	■	▲
Орехи	▲	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	■	■	▲	▲	■	▲		▲	●	▲	▲	●	■	▲
Грибы	■	■	■	■	●	▲	●	●	●	●	▲	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲		●	●	●	■	▲	▲
Зелень	●	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	▲	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
Сливочное масло	▲	▲	▲	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	▲	●	▲	●	●		●	▲	▲	●
Сливки, сметана	●	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	▲	●	●	●	●	●	▲	●	●	●	●		▲	▲	▲
Растительное масло	▲	●	▲	●	●	●	●	●	●	●	▲	▲	▲	●	●	▲	●	●	●	●	▲	▲		▲	●
Сахар, варенья, повидла	▲	▲	▲	▲	▲	▲	■	▲	▲	■	■	■	▲	▲	▲	▲	■	■	■	●	▲	▲	▲		●
Мед	●	●	▲	●	▲	▲	▲	●	▲	▲	▲	■	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	●	●	▲	●	●	

■ НЕСОВМЕСТИМЫ

▲ ПЛОХО СОВМЕСТИМЫ

▲ ВОЗМОЖНОЕ СОЧЕТАНИЕ

● ХОРОШЕЕ СОЧЕТАНИЕ

● ПОЛНОСТЬЮ СОВМЕСТИМЫ

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ



Р А Т А Т У Й

ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажаны, 2 средних

Цукини, 1 средний

Томаты, 4–5 шт.

Чеснок, 2–3 дольки

Луковица, 1 шт.

Болгарский перец, 1 шт.

Томатная паста, 2–3 ст. л.

Зелень и специи по вкусу:

петрушка, базилик, соль,

черный молотый перец, кориандр

Оливковое масло для жарки и заправки

1. Порезать небольшими кубиками болгарский перец, нашинковать лук, пропустить через пресс чеснок. Лук и чеснок обжаривать с небольшим количеством оливкового масла 2–3 минуты, затем добавить перец и жарить еще 2–4 минуты.

2. Два-три томата размять, предварительно обдав кипятком и сняв кожуру, добавить к перцу, луку и чесноку и тушить не более 5 минут. Затем влить томатную пасту, засыпать зелень и специи. Если паста густая, можно немного разбавить ее водой. Довести до кипения и потушить еще около 5 минут. Затем часть смеси выложить в форму для запекания, а часть оставить в сковороде.

3. Баклажаны, цукини и оставшиеся томаты нарезать кружками, через один выложить в форму. Можно выкладывать достаточно плотно, тогда нарезанные кусочки овощей будут практически стоять на ребре.

4. Остаток смеси распределить на овощах, посыпав специями и мелко нарезанной зеленью.

5. Запекать рататуй при температуре 180–190 градусов, около 1 часа, до готовности.

СПАРЖА НА ПАРУ И СУП ИЗ СПАРЖИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Спаржа свежая, 500 г

Картофель, 2–3 шт.

Сок 1 большого лимона

Оливковое масло, 3 ст. л.

Черный молотый перец, соль по вкусу

Нежирный йогурт, 2–3 ст. л. для супа, по желанию

СПАРЖА НА ПАРУ

1. Тщательно промыть спаржу и обрезать жесткие нижние части стеблей (эти части пойдут на приготовление супа).
2. Лучше готовить спаржу на пару либо немного потушить в глубокой широкой сковороде. Спаржа готова когда вы можете легко проколоть стебли ножом.
3. Достать стебли и отложить их охлаждаться.
4. Соус: смешать масло, лимонный сок и перец. Полить побеги спаржи.

СУП ИЗ СПАРЖИ

1. В варочную воду добавить жесткие части стеблей, предварительно промыв их.
2. Очистить и нарезать кубиками картофель, добавить к спарже.
3. Довести до кипения, варить на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
4. Смешать с помощью блендера, можно добавить нежирный йогурт.



ПЮРЕ ИЗ РЕПЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Репка, 6–8 шт.

Яйца, 2 шт.

Сливочное масло, 25 г

Молоко или сливки, 200 мл

Специи по вкусу: соль, черный молотый перец

1. Репу нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде около 30 минут, пока она не станет мягкой.

2. Воду слить, размять репу в кастрюле или воспользовавшись блендером. Добавить яйца, молоко и масло, по вкусу — соль и перец. Тщательно перемешать.

3. Выложить пюре в смазанную форму и выпекать в течение 10–15 минут в духовке.

Можно подавать как отдельное блюдо или в качестве гарнира к мясу или рыбе.



СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла, 1 шт.

Смесь салатов, 2–3 горсти

Моцарелла, 10 шариков

Лимонный сок, 1 ст. л.

Оливковое масло, 2 ст. л.

Соль, перец, сухие травы, по вкусу

1. Свеклу отварить, порезать кубиками.

2. Для заправки смешать оливковое масло, лимонный сок, сухие травы и специи.

3. Уложить ингредиенты на блюде: салат, затем свекла, салатные листья и сверху шарики моцареллы. Заправить.

Салат хорошо сочетается с небольшим количеством подсолнечных семечек.



САЛАТ С РЕДИСОМ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка, 1 шт.

Редис, 10 шт.

Огурцы, 2 средних

Красный болгарский перец, 1 шт.

Томат, 1 шт.

Оливки без косточек, 10–15 шт.

Лимон, 1 шт.

Салат айсберг, несколько листиков

Оливковое масло для заправки

Соль по вкусу

1. Предварительно вымытую и просушенную бумажным полотенцем грудку нарезать полосками по 2–3 сантиметра, обжаривать в течение 1 минуты. Добавить немного воды, выдавить половинку лимона и тушить, пока вода не испарится.

2. Посолить, поперчить и запекать в течение 10 минут при температуре 180 °C в предварительно разогретой духовке. Оставить остывать при комнатной температуре.

3. Нарезать овощи: редис — тонкими кружками, перец — полукольцами, томат и огурцы — на четвертинки, оливки или маслины — пополам, салат порвать на крупные куски.

4. Половинку лимона очистить и нарезать кусочками. Несколько кусочков можно оставить с цедрой для украшения.

5. Смешать овощи и зелень в салатном блюде, добавить 2–3 ложки оливкового масла и соли по вкусу. Кусочки грудки выложить сверху.

Блюдо можно украсить обжаренными тыквенными семечками.



ТОМАТНО - КЛУБНИЧНЫЙ ГАСПАЧО

ИНГРЕДИЕНТЫ

Томаты спелые, 6 шт.

Красный болгарский перец, 1 шт.

Клубника, 300 г

Оливковое масло, 2 ст. л.

Лимонный сок, 2–3 ст. л.

Цедра половины лимона

Бasilik, 2–3 веточки

Сахар, соль, черный перец по вкусу

1. Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и нарезать кубиками. Клубнику нарезать пополам или на четвертинки. Удалить сердцевину и семена перца, нарезать мелко.

2. Измельчить в блендере томаты, перец и клубнику, добавить в получившееся пюре лимонный сок, оливковое масло, сахар, соль и перец по вкусу.

3. Охладить в холодильнике, перед подачей украсить натертой цедрой лимона, кусочками клубники и листиками базилика.



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ-РОЗОЧКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки, 2 шт.

Готовое слоеное тесто, 1 лист

Сахар, 200–250 г

Вода, 250 г

Сахарная пудра для посыпки

1. Яблоки разрезать на четвертинки, извлечь сердцевину и нарезать тонкими ломтиками по 1–2 мм.
 2. Для сиропа вскипятить воду с сахаром, в кипящий сироп добавить нарезанные яблоки. Через 3 минуты достать и остудить.
 3. Тесто раскатать в тонкие полоски шириной ~ 2–3 см. Яблочные ломтики выложить на тесто и завернуть в рулеты, чтобы получились розочки.
 4. Прогреть духовку до 180 градусов, выпекать до готовности 15-20 минут.
- Готовые розочки посыпать сахарной пудрой.

ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Бананы, 3 шт.

Черника или голубика, 150 г

*Молоко коровье, миндальное или
нежирный йогурт, 1,5 стакана*

Мед, 1 ст. л.

1. Бананы нарезать и заморозить в морозилке.

2. Смешать ингредиенты в блендере до однородной массы.

Украсить несколькими ягодами, измельченными орехами.



КЛУБНИЧНО - ЦИТРУСОВЫЙ СУП

ИНГРЕДИЕНТЫ

Клубника, 500 г

Апельсин или лимон, 1 шт.

Веточка мяты

1. Выжать сок из апельсина / лимона. При выборе в пользу лимона цедру натереть на терке.

2. Клубнику промыть и измельчить в пюре в блендере. Охладить в холодильнике.

3. Цитрусовый сок добавлять в суп перед подачей.

Можно украсить лимонной цедрой и листиками мяты.



ДОМАШНЯЯ ПАСТИЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ

*Вишня или смородина, клубника
и другие ягоды, 150–200 г*

Банан, 1 шт.

Яблоко, 1 шт.

Сахар, 2 ст. л.

Мед, 1 ст. л.

Вода, 1 ст. л.

Корица по вкусу

1. Приготовить фрукты: удалить косточки, срезать кожуру, мелко нарезать и взбить в блендере.

2. К полученной массе добавить мед, сахар, корицу и воду, немного нагреть в кастрюле, чтобы растаял сахар. Не кипятить! Тщательно перемешать.

3. Вылить массу на листы для сушки слоем примерно 1 см, разровнять. Сушить при температуре 50 градусов 12–15 часов.

Пастилу можно также сушить в духовке на минимальной температуре и с открытой дверцей, поставив противень на верхнюю полочку. Срок сушки — от 10 часов. Противень предварительно выложить пекарской бумагой.



ТВОРОЖНО-ЛАЙМОВОЕ СУФЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог, 250 г

Лайм, 1 шт.

Яйца, 3 шт.

Молоко, 3 ст. л.

Крахмал кукурузный, 1 ст. л.

Мед, 1 ст. л.

1. Выжать сок лайма, кожуру натереть на терке.
 2. Творог размять, добавить лаймовый сок, цедру, мед, крахмал, молоко. Тщательно перемешать.
 3. Миксером взбить яйца в пышную пену, понемногу ввести творожную массу, продолжая взбивать венчиком сверху вниз.
 4. Духовку разогреть до 190 градусов, выложить творожную массу в смазанные формочки и выпекать в течение 30 минут. Оставить остывать в духовке.
- Перед подачей украсить лаймовой долькой, цедрой или посыпать сахарной пудрой.



БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ СЛИВОВЫЙ ГЛИНТВЕЙН

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливовый сок, 300 мл

*Виноградный сок, 1 л (либо вино
в том же объеме для алкогольного
глинтвейна)*

Анис (бадьян), 2–3 звездочки

Гвоздика, 5 стручков

Кардамон, 1/2 ч. л.

Корица, 1/2 ч. л.

*Имбирь, 1/2 ч. л. или 1/2 свежего
корешка*

Мускатный орех, на кончике ножа

Лимон, 3–4 дольки

Сливы, 2–3 шт.

Мед по вкусу

1. Сок слить в кастрюльку, оставить на плите, не доводя до кипения (дождаться появления мелких пузырьков). Добавить приправы и оставить на 15-20 минут.

2. Добавить нарезанные лимон и сливы, мед по вкусу.



САЛАТ «ФРУКТОВЫЕ ШАРИКИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Дыня, 400 г

Арбуз, 400 г

Апельсиновый сок, 1/2 стакана

Лимонный сок, 2 ст. л.

Мед, 2 ст. л.

Нежирный йогурт, 1/2 стакана

1. С помощью ложки-нуазетки вырезать шарики из арбуза и дыни. Залить апельсиновым соком, перемешать. Охладить в холодильнике.

2. Заправка: лимонный йогурт, лимонный сок и мед тщательно взбить.

Выложить в креманку или в «чашу» из дыни, полив заправкой или подав ее отдельно.



КРУПЫ И БОБОВЫЕ



КИСЕЛЬ ИЗ ОВСА

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья, 500 г

Кефир, 500 г

Вода, 1 л

Соль (по вкусу)

Хлеб (черный, в овсяные хлопья) —

1 ломтик

1. Овсяные хлопья замочить в теплой воде и кефире и оставить на 1–2 суток бродить.
 2. Хлопья протереть через дуршлаг, удаляя гущу и собирая фильтрат.
 3. Фильтрат поставить в кастрюле на огонь и, постоянно помешивая, довести до загустения. Признак готовности — появление мелких пузырьков перед кипением.
 4. Остудить в холодильнике, подавать разлитым по пиалам или кружкам.
- По желанию можно добавлять варенье, ягоды, корицу или другие специи.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧКИ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Гречка, 250 г

Баклажан, 1 шт.

Томат, 2 шт.

Морковь, 1 шт.

Лук, 1 шт.

Чеснок, 2 зубчика

Растительное масло, 3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

1. Гречку сварить, посолить, поперчить.

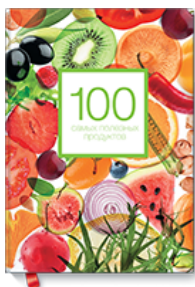
2. Баклажаны нарезать тонкими ломтиками (до 1 см), обжарить с мелко порубленными чесноком и луком в масле. Выложить баклажаны на тарелку.

3. Морковь натереть, добавить к луково-чесночной смеси, немного обжарить на масле.

4. Томаты порезать кругами.

5. Гречку смешать с морковно-луковой массой, выложить в форму для запекания. Сверху выложить баклажаны и томаты. Добавить воды, чтобы она покрывала запеканку на 1 см. Запекать около 40 минут при температуре 170–180 градусов в духовке.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)