

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ ДИЕТА ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА

ВЯЧЕСЛАВ ПИГАРЕВ



Вячеслав Пигарев

Средиземноморская диета при диабете 2-го типа

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70503043
ISBN 9785006261365*

Аннотация

Эта книга – ваш путеводитель в мир Средиземноморской диеты, созданной специально для тех, кто сталкивается с диабетом. Исследуя влияние оливкового масла, свежих овощей, рыбы и других ключевых компонентов диеты на уровень сахара в крови, она предлагает практические советы и вдохновляющие рецепты. Заботьтесь о себе и своем здоровье с уникальным руководством по питанию, адаптированным для борьбы с диабетом. Требуется консультация специалиста.

Содержание

Глава 1: Средиземноморская диета для борьбы с диабетом	5
Глава 2: Средиземноморская диета и ее влияние на контроль диабета	11
Глава 3: Меню на неделю для диабетиков	16
Глава 4: Рецепты обедов для диабетиков	25
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Средиземноморская диета при диабете 2-го типа

Вячеслав Пигарев

Фотограф andreinanassa

© Вячеслав Пигарев, 2024

© andreinanassa, фотографии, 2024

ISBN 978-5-0062-6136-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1: Средиземноморская диета для борьбы с диабетом

Требуется консультация специалиста

Средиземноморская диета признана во всем мире как одна из самых разнообразных и здоровых. Также было доказано, что она очень подходит для людей с диабетом.

В странах Средиземноморья на протяжении многих поколений соблюдается диета, очень соответствующая потребностям организма. Сделано это было по традиции, унаследовав рецепты и кулинарные обычаи бабушек и дедушек, которые, в свою очередь, унаследовали их от своих. Сегодня, в 21 веке, диета, которая на протяжении десятилетий давала нам здоровье и благополучие, является моделью, которой следует следовать во всем мире.

Слушайте тело, чтобы лучше питаться

Традиционные испанские рецепты сохраняют и ценят хорошую работу (с точки зрения питания) наших предков. Не имея научных данных о пользе таких продуктов, как оливковое масло или свежая рыба, жители средиземноморских районов потребляли их в изобилии.

Очень часто нёбо и желудок подсказывают, полезна ли пища и ею нельзя злоупотреблять. Если мясо тяжелое и трудноперевариваемое, мы придем к выводу, что оно не очень полезно, или, по крайней мере, поймем, что его не следует употреблять часто. Напротив, если мы почувствуем себя бодрыми и энергичными, выпив, например, стакан гаспачо, мы придем к выводу, что это хороший рецепт для вашего здоровья. Это то, что известно как «прислушиваться к телу», и к этому люди с диабетом хорошо привыкли.

Никто не является пророком в своей стране

Средиземноморская диета, как и основная диета в регионах Средиземноморья, является результатом хорошей работы людей и благоприятного климата региона, который гарантирует большое разнообразие и качество продуктов. Теперь, с глобализацией, во всем мире появились различные кулинарные тенденции, некоторые из которых основаны на менее питательном и сбалансированном типе питания.

Даже зная о достоинствах и пользе продуктов, добываемых на нашей земле, мы придерживаемся менее здоровых привычек питания. Мы начинаем потреблять продукты, которые поступают в наши супермаркеты с другого конца планеты, в некоторых случаях недооценивая свои. Фаст-фуд распространился по всему миру, и постепенно мы отказ-

лись от традиции терпеливо готовить еду из местных продуктов.

Средиземноморская диета оправдана

Последствия этих изменений в привычках были заметны для общего состояния здоровья. За последние десятилетия ожирение и случаи диабета 2 типа достигли невиданного ранее пика. Но худшим последствием является то, что передача знаний, рецептов и обычаев, которые укоренили нас на этой территории, была прервана (частично), лишив будущие поколения возможности наслаждаться привилегированной гастрономией и едой.

Однако не все потеряно. Мы как общество все больше осознаем важность и ценность нашей кухни и наших продуктов. Местные продукты питания не только гарантируют более высокое качество и лучший вкус самого продукта, но также приносят пользу местной экономике и сокращают выбросы загрязняющих веществ от транспорта. Поэтому мы призываем вас заполнить свой холодильник продуктами 0 км. Вы выиграете в здоровье и качестве жизни!

Средиземноморская диета для борьбы с диабетом

Что характеризует средиземноморскую диету?

Далее мы рассмотрим 10 ключевых аспектов средиземно-

морской диеты, подчеркнув, что людям с диабетом следует принимать во внимание больше всего. Обратите внимание!

Масло, которое представляет собой оливковое масло первого отжима: Оливковое масло является королем масел как по вкусу, так и по своим питательным качествам. Используйте его как в качестве приправы, так и для приготовления блюд, но будьте осторожны с количеством. Помните, что он жирный, и, хотя и полезен, но имеет высокую калорийность.

Продукты растительного происхождения в изобилии: овощи, фрукты, бобовые, орехи и даже грибы. Эти продукты не должны отсутствовать на вашем столе ни при одном приеме пищи.

Еще лучше, если они сезонные: наш умеренный и разнообразный климат гарантирует большое разнообразие продуктов питания в течение всего года. Ешьте сезонные овощи и фрукты, чтобы насладиться их лучшей версией.

Мука и крупы: они не должны отсутствовать в вашем ежедневном рационе. Они являются фундаментальной частью сбалансированного рациона, поскольку являются основным источником углеводов, а для того, чтобы диета была сбалансированной, на них должно приходиться около 55% ежедневного потребления калорий. Людям с диабетом рекомендуется употреблять цельно зерновые и мучные продукты, поскольку их всасывание происходит медленнее, они вызывают меньшие скачки уровня глюкозы в крови и обеспечивают

большее количество клетчатки.

Молочные продукты и сыр: они являются отличным источником белков, витаминов и минералов. Кроме того, микроорганизмы в йогурте и других молочных заквасках улучшают баланс кишечной флоры.

Мало красного мяса, меньше колбасы: Мясо является частью средиземноморской диеты, но в умеренных количествах. Раз в неделю будет вполне достаточно, так как в нем содержится много насыщенных жиров. В отличие от других культур... Гамбургеры не считаются завтраком!

Больше рыбы, чем мяса: Рыба с точки зрения питательности гораздо более полезна, чем мясо. В идеале было бы есть рыбу не реже двух раз в неделю, чередуя белую и голубую рыбу.

Яйца да или яйца нет? Яйца – очень полноценная пища, они содержат практически все, что необходимо организму (белки, липиды и витамины), поэтому их потребление более чем оправдано. Конечно, не рекомендуется ограничивать их потребление, поскольку злоупотребление ими может повысить уровень холестерина.

На десерт фрукты: говорят, мужчины едят только те фрукты, которые легко очистить. Если ты мужчина, приложи усилия или съешь яблоко с кожурой! Если у вас диабет, лучше есть незрелые фрукты.

Из питья лучше всего вода: ни один напиток не является таким полезным, как вода. Если вы привыкнете пить воду

во время еды и оставлять вино для особых случаев, ваше тело скажет вам спасибо.

Изучите и применяйте эти десять мантр средиземноморской диеты, и вы заметите это в своем общем состоянии здоровья и качестве жизни.

Глава 2: Средиземноморская диета и ее влияние на контроль диабета

Диабет – хроническое заболевание, от которого страдают миллионы людей во всем мире. Он характеризуется высоким уровнем сахара в крови из-за неспособности организма вырабатывать достаточное количество инсулина или правильно его использовать. Контроль диабета имеет решающее значение для предотвращения серьезных осложнений, таких как болезни сердца, почек, слепота и ампутации. Одним из наиболее эффективных способов борьбы с диабетом является диета. В этой статье мы поговорим о средиземноморской диете и ее влиянии на контроль диабета.

Средиземноморская диета:

Средиземноморская диета – это модель питания, основанная на традиционных продуктах из стран, граничащих со Средиземным морем. В его состав в основном входят фрукты, овощи, цельно зерновые, бобовые, рыба, оливковое масло и орехи. В нем мало насыщенных жиров, красного мяса и молочных продуктов с высоким содержанием жира.

Как средиземноморская диета влияет на диабет?

Средиземноморская диета может помочь контролировать уровень сахара в крови несколькими способами:

Уменьшает воспаление: хроническое воспаление является фактором риска развития диабета 2 типа. Средиземноморская диета богата антиоксидантами и противовоспалительными соединениями, которые могут уменьшить воспаление и улучшить чувствительность к инсулину.

Улучшает гликемический контроль. Средиземноморская диета богата сложными углеводами, которые медленно перевариваются и постепенно высвобождают глюкозу в кровь, помогая поддерживать стабильный уровень сахара в крови.

Снижает риск сердечных заболеваний. Люди с диабетом имеют более высокий риск сердечных заболеваний. Средиземноморская диета богата мононенасыщенными жирами и жирами омега-3, которые могут снизить уровень холестерина ЛПНП (плохой) и повысить уровень холестерина ЛПВП (хороший), снижая риск сердечных заболеваний.

Способствует снижению веса: ожирение является фактором риска развития диабета 2 типа. Средиземноморская диета отличается низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием клетчатки, что может помочь снизить аппетит и способствовать снижению веса.

Как соблюдать средиземноморскую диету?

Вот несколько рекомендаций по соблюдению средиземноморской диеты:

Включайте свежие фрукты и овощи в каждый прием пищи.

Используйте оливковое масло вместо сливочного масла или маргарина.

Ешьте рыбу два раза в неделю.

Выбирайте нежирное мясо вместо красного.

Ешьте бобовые вместо рафинированных углеводов.

Ограничьте потребление обработанных пищевых продуктов и рафинированного сахара.

Частые вопросы:

Подходит ли средиземноморская диета всем людям с диабетом?

Средиземноморская диета – это здоровая диета для всех, но она особенно полезна для людей с диабетом типа 2. Если

у вас диабет типа 1, важно поговорить со своим врачом или диетологом, чтобы определить лучшую диету для вас.

Средиземноморская диета – это дорого?

Да, средиземноморская диета не обязательно должна быть дорогой. Вы можете купить сезонные фрукты и овощи, купить рыбу на распродаже, а также купить продукты оптом. Вы также можете выбрать менее дорогие продукты, такие как бобовые и цельно зерновые продукты вместо мяса.

Следует ли мне избегать всех углеводов, если у меня диабет?

Не обязательно избегать всех углеводов. Сложные углеводы, подобные тем, которые содержатся в средиземноморской диете, важны для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Важно выбирать полезные углеводы, такие как цельно зерновые продукты, фрукты и овощи, а не рафинированные и обработанные углеводы.

Средиземноморская диета – это здоровая диета, которая может помочь контролировать уровень сахара в крови и предотвратить осложнения диабета. Соблюдая средиземноморскую диету, вы можете уменьшить воспаление, улучшить гликемический контроль, снизить риск сердечных заболеваний и способствовать снижению веса. Следуя нескольким простым рекомендациям, таким как включение

ние в свой рацион большего количества фруктов и овощей и ограничение потребления обработанных пищевых продуктов и рафинированного сахара, вы сможете следовать здоровой средиземноморской диете независимо от вашего бюджета. Если у вас диабет, важно поговорить со своим врачом или диетологом, чтобы определить лучшую диету для вас и вашего общего состояния здоровья.

Глава 3: Меню на неделю для диабетиков

Рекомендации по диете диабетика

Прежде чем мы сможем составить недельное меню для диабетиков, мы должны знать основы питания и питания людей с диабетом. Здесь мы уже немного об этом говорили, но остановимся на самом главном:

Мы максимально уменьшим весь сахар, заменив его натуральными подсластителями.

Мы уменьшим углеводы

Мы увеличим потребление продуктов, богатых клетчаткой

Мы постараемся есть продукты с низким содержанием жира или легких продуктов.

Дополним правильное питание физическими упражнениями

Вы увидите, что мы создаем меню, богатое овощами и фруктами, с белками, без большого количества жиров и без злоупотребления углеводами. Не смущайтесь, нам не нужно их полностью устранять, нам нужно, чтобы они имели энергию. Как всегда, мы вместе с нашим диетологом и эндокринологом создали здоровое меню, которое подойдет не только

людям с диабетом, но и всем, кто хочет позаботиться о своем питании.

Меню на неделю для диабетиков

Этот здоровый 7-дневный план питания при диабете на 1500 калорий сбалансирован по питательной ценности и вкусен. Он основан на средиземноморской трапезе, в которой основное внимание уделяется фруктам и овощам; цельно зерновые; бобовые; и нежирные белки, такие как рыба. В него входят продукты, благоприятные для диабета, такие как углеводы с низким гликемическим индексом и полноценный белок, а также полезные жиры, такие как оливковое масло. Углеводы сбалансированы в течение каждого дня: каждый прием пищи содержит 30—45 граммов чистых углеводов, а перекусы содержат около 15 граммов углеводов. В зависимости от ваших целей и образа жизни может потребоваться больше калорий и углеводов; соответственно отрегулируйте количество закусок или размеры порций.

1 день

Завтрак: $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) простого 0%-го греческого йогурта с $\frac{1}{2}$ стакана (125 мл) ягод и $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) грецких орехов или миндаля, 2 ломтика цельно зернового или ржаного тоста, 2 чайные ложки (10 мл) мягкого маргарина. (495 калорий, 46 г углеводов, 10 г клетчатки, 36 г чистых

углеводов)

Обед: запеченный лосось с лимонной травой: 2 ½ унции. (75 г) лосося, запеченного с 1 стаканом (250 мл) темных листовых овощей или других овощей по вашему выбору (приготовленных по вашему вкусу), приправьте солью, черным перцем, лимоном и чесноком по вкусу и ½ стакана (125 мл) приготовленного коричневого рис. (345 калорий, 41 г углеводов, 6 г клетчатки, 35 г чистых углеводов)

Ужин: 1 порция тако со средиземноморским салатом: ½ стакана (125 мл) консервированного и осушенного нута, подогретого в 1 столовой ложке (15 мл) оливкового масла, подавать на обертке из цельно зерновой тортильи (8 дюймов/20 см) с ½ стакана (125 мл.) сырые овощи (рукола, помидоры, огурцы) или другие овощи на ваш выбор. Украсьте кунжутом и сальсой. (520 калорий, 55 г углеводов, 10 г клетчатки, 45 г чистых углеводов)

День 2

Завтрак: 1 порция шакшуки и 1 цельно зерновой питы (8 дюймов/20 см) (435 калорий, 54 г углеводов, 9 г клетчатки, 45 г чистых углеводов).

Обед: 1 порция садовой овощной миски Будды с чечевицей и соусом тахини и 1 чашка (250 мл) ягод с ¼ стакана

(60 мл) простого 0% греческого йогурта (430 калорий, 49 г углеводов, 11 г клетчатки, 38 г нетто). карбюратор)

Ужин: 1 порция куриного гирос. Подавайте с ½ стакана (125 мл) овощей (помидоры, огурцы, салат, красный лук) и 2 столовыми ложками (30 мл) раскрошенной феты. Подавайте на лепешке из цельно зерновой муки (8 дюймов/20 см). (420 калорий, 38 г углеводов, 6 г клетчатки, 32 г чистых углеводов)

День 3

Завтрак: ½ стакана (75 мл) сырых овсяных хлопьев, 1 яблоко среднего размера, ¼ стакана (60 мл) грецких орехов или миндаля и щепотка корицы (430 калорий, 54 г углеводов, 11 г клетчатки, 43 г нетто). карбюратор)

Обед: 1 порция (1 ½ чашки/375 мл) жареных овощей по-средиземноморски и нута. (Эта ссылка откроется в новом окне) и 1 порция охлажденного супа-фета из авокадо и огурцов (Эта ссылка откроется в новом окне) (530 калорий, 53 г углеводов, 12 г клетчатки, 41 г чистых углеводов)

Ужин: 1 порция лингвини с креветками: 10 кусочков креветок, приготовленных в 1 столовой ложке (15 мл) оливкового масла с овощами (луком, брокколи и болгарским перцем) или другими овощами по вашему выбору, перемешать

с 1 чашкой (250 мл) приготовленных аль денте. цельно зерновая лапша лингвини. Приправьте солью и черным перцем, лимоном и чесноком по вкусу. Украсьте свежей петрушкой. (405 калорий, 51 г углеводов, 8 г клетчатки, 43 г чистых углеводов)

День 4

Завтрак: 1 большое яйцо, омлет с ½ стакана (125 мл) овощей (шпинат, помидоры или другие овощи по вашему выбору), 2 ломтика цельно зернового или ржаного тоста, 2 чайные ложки (10 мл) мягкого маргарина и 1 стакан (250 мл). мл нежирного молока (500 калорий, 42 г углеводов, 6 г клетчатки, 38 г чистых углеводов)

Обед: 1 порция (1 рыбное филе и ½ стакана/125 мл пюре) белой рыбы с жареным чесноком и чечевичным пюре и цельно зерновой хлебной палочкой (8 дюймов/20 см) (650 калорий, 45 г углеводов, 11 г клетчатки, 34 г). г чистого углевода)

Ужин: половина порции (1 котлета) бургеров с фалафелем со сливочно-кунжутным соусом. Подавайте на поджаренной булочке для гамбургера из цельно зерновой муки с овощами (салат, помидоры) или другими овощами по вашему выбору. Гарнир садового салата и 1 столовая ложка (25 мл) легкой заправки (335 калорий, 51 г углеводов, 8 г клетчатки, 43 г чистых углеводов)

День 5

Завтрак: бутерброд ПОЯС (бекон, яйцо, салат и помидоры). Подавайте английский маффин из цельно зерновой муки с 1 большим жареным яйцом, 4 ломтиками бекона из индейки и ½ стакана (125 мл) овощей (салат и помидоры) или других овощей по вашему выбору. ½ стакана (125 мл) дыни (375 калорий, 50 г углеводов, 5 г клетчатки, 45 г чистых углеводов)

Обед: 1 порция (2 чашки салата на 500 мл и 1 столовая ложка заправки на 15 мл) из капусты, свеклы и нута (410 калорий, 46 г углеводов, 11 г клетчатки, 35 г чистых углеводов).

Ужин: 1 порция (¼ части) фриттаты из свежего тофу с фермы и 1 порция сливочного салата из моркови. Подавайте с ½ стакана (125 мл) сладкого картофеля, приготовленного по вашему вкусу. (570 калорий, 50 г углеводов, 9 г клетчатки, 41 г чистых углеводов)

День 6

Завтрак: 2 ломтика цельно зернового или ржаного тоста, 2 столовые ложки (30 мл) миндального масла и 1 стакан (250 мл) ягод (420 калорий, 45 г углеводов, 10 г клетчатки, 35 г чистых углеводов).

Обед: 2 порции (2 чашки/500 мл) салата из жареной цветной капусты и цельно зерновой булочки (3 ½ дюйма/9 см (460 калорий, 49 г углеводов, 10 г клетчатки, 39 г чистых углеводов)

Ужин: Куриные шашлыки: 2½ унции. (75 г) курицы, приготовленной в 1 столовой ложке (25 мл) оливкового масла, с 1 чашкой (250 мл) овощей (лук, перец, кабачки) или других овощей по вашему выбору. Приправьте солью, черным перцем и сушеным орегано. ¼ стакана (60 мл) простого 0%-го греческого йогурта и ½ стакана (125 мл) приготовленного коричневого риса (450 калорий, 38 г углеводов, 6 г клетчатки, 32 г чистых углеводов)

День 7

Завтрак: ½ стакана (75 мл) сырых овсяных хлопьев, половина банана среднего размера и 2 столовые ложки (30 мл) арахисового масла (365 калорий, 41 г углеводов, 6 г клетчатки, 35 г чистых углеводов).

Обед: 1 порция итальянской куриной рулетики: 2 ½ унции. (75 г) вареной курицы с ½ стакана (125 мл) сырых овощей (перец, шпинат, лук) или других овощей по вашему выбору. Подавайте на цельно зерновой лепешке (20 см) с 1¾ столовой ложки (25 г) тертого сыра моцарелла. Масло

(по желанию) и уксусная заправка (505 калорий, 38 г углеводов, 5 г клетчатки, 33 г чистых углеводов)

Ужин: 1 порция фаршированного перца: разрежьте 1 большой красный болгарский перец пополам (сверху вниз). Нафаршируйте половинки перца начинкой: $\frac{1}{4}$ стакана (60 мл) вареного коричневого риса, $\frac{3}{4}$ стакана (180 мл) черной фасоли и $\frac{1}{2}$ стакана (125 мл) овощей (лук, помидоры) или других овощей по вашему выбору. Приправьте начинку тмином, паприкой, порошком чили, солью и черным перцем. Запекайте половинки перца с начинкой в течение 30 минут при температуре 350° F (175° C) или пока он не станет почти мягким. Сверху выложите $\frac{1}{4}$ стакана (50 г) моцареллы или сыра чеддер и запекайте, пока сыр не станет золотистым. (555 калорий, 65 г углеводов, 20 г клетчатки, 45 г чистых углеводов)

Варианты закусок

Варианты перекусов: каждый из следующих вариантов содержит примерно 15 г углеводов и 100—150 калорий. Включите в свой рацион 1 такой перекус в день.

Половина (20 см) цельно зернового лаваша с 1 столовой ложкой (15 мл) хумуса

1 фрукт среднего размера (яблоко или апельсин)

Четверть порции салата из фруктов и феты

1½ стакана (375 мл) нежирного йогурта с ½ стакана (125 мл) ягод

1 ломтик цельно зернового тоста с арахисовым маслом

Половина яблока, нарезанная ломтиками, с 1 столовой ложкой (15 мл) арахисового или миндального масла.

5—6 крекеров и 2 столовые ложки (30 мл) хумуса

Половина лаваша, нарезанная дольками и поджаренная, с ¼ стакана (60 мл) сальсы

Глава 4: Рецепты обедов для диабетиков

1. Цельно зерновая лапша с соусом из баклажанов

Ингредиенты:

Для лапши:

250 г цельно зерновой лапши

Вода для варки лапши

Соль

Для соуса из баклажанов:

2 средних баклажана, нарезанных кубиками

2 помидора, нарезанных кубиками

1 луковица, мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка томатной пасты

1 ч. ложка итальянских трав (смесь базилика, oregano, тимьяна)

Соль и черный перец по вкусу

Свежая петрушка для украшения

Приготовление:

1. Приготовление лапши:

Принесите воду в кастрюлю, добавьте соль по вкусу.

Доведите воду до кипения и варите цельно зерновую лапшу согласно инструкции на упаковке.

Отцедите лапшу и положите в сторону.

2. Приготовление соуса из баклажанов:

Нагрейте оливковое масло в глубокой сковороде на среднем огне.

Добавьте мелко нарезанный лук и обжаривайте до золотистой окраски.

Добавьте измельченные баклажаны и готовьте их до мягкости, периодически помешивая.

Добавьте нарезанные помидоры, чеснок, томатную пасту и итальянские травы. Перемешивайте и готовьте еще 5—7 минут.

Приправьте солью и перцем по вкусу.

3. Сбор блюда:

Добавьте приготовленную цельно зерновую лапшу в сковороду с соусом из баклажанов. Тщательно перемешайте, чтобы лапша равномерно пропиталась соусом.

Готовьте еще 2—3 минуты на среднем огне, чтобы все ингредиенты соединились.

Подавайте горячим, украшенным свежей петрушкой.

Приятного аппетита!

2. Курица в воке по-восточному для диабетиков

Ингредиенты:

500 г куриного филе, нарезанного ломтями

2 ст. ложки нежного оливкового масла

1 красный сладкий перец, нарезанный полукольцами

1 желтый сладкий перец, нарезанный полукольцами

1 большая морковь, нарезанная тонкими полосками

1 красный лук, нарезанный полукольцами

2 ч. ложки свежего имбиря, измельченного

2 зубчика чеснока, измельченных

200 г свежих брокколи, разделенных на соцветия

2 ст. ложки натертой свежей куркумы (или 1 ч. ложка сухой куркумы)

2 ст. ложки натертого свежего кунжута

2 ст. ложки нежного соевого соуса (с низким содержанием сахара)

Сок половины лайма

Соль и перец по вкусу

Свежая кинза для украшения (по желанию)

Приготовление:

1. Подготовка ингредиентов:

Подготовьте все ингредиенты, нарежьте курицу, овощи

и приправы.

2. Приготовление в воке:

Разогрейте вок на среднем огне, добавьте оливковое масло.

Обжаривайте ломтики курицы до золотистой корки. Вынесите их из вока и оставьте в стороне.

В том же воке добавьте оставшееся масло. Добавьте лук, имбирь и чеснок, обжаривайте до мягкости и аромата.

Добавьте красный и желтый сладкие перцы, морковь и брокколи. Обжаривайте овощи 3—5 минут до мягкости, но чтобы они оставались хрустящими.

Верните курицу в вок, добавьте куркуму, соевый соус и сок лайма. Тщательно перемешайте.

Подавайте горячим, посыпанным кунжутом и украшенным свежей кинзой, если желаете.

3. Подача:

Подавайте блюдо горячим, например, с цельно зерновым рисом или киноа.

Этот рецепт курицы в воке по-восточному предоставляет вам вкусное и здоровое блюдо, подходящее для диабетиков.

3. Фаршированные кабачки для диабетиков

Ингредиенты:

4 средних кабачка

300 г мелко нарезанного куриного фарша (могут быть использованы ингредиенты с низким содержанием жира)

1 луковица, мелко нарезанная

1 морковь, тертая

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ч. ложка оливкового масла

1 ч. ложка томатной пасты

1/2 ч. ложки итальянских трав (смесь базилика, орегано, тимьяна)

Соль и перец по вкусу

1/2 чашки нежного риса (или другого цельно зернового риса)

Приготовление:

1. Подготовка кабачков:

Разрежьте кабачки вдоль пополам и выньте мякоть, оставив тонкую стенку кабачка. Мякоть кабачка измельчите.

2. Приготовление начинки:

В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло. Обжаривайте лук и чеснок до мягкости.

Добавьте измельченную мякоть кабачка и тертую морковь. Продолжайте готовить до того момента, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте куриный фарш и тушите, пока мясо не приобретет золотистый цвет.

Добавьте томатную пасту, итальянские травы, соль и перец. Помешивайте и готовьте еще 2—3 минуты.

3. Фаршировка и приготовление:

Наполните половинки кабачков приготовленной начинкой.

Уложите фаршированные кабачки в запекаемую форму и запекайте в предварительно разогретой до 180° С духовке примерно 25—30 минут или до тех пор, пока кабачки не станут мягкими.

4. Подача:

Подавайте фаршированные кабачки горячими, посыпанными свежей зеленью или легким соусом.

Этот рецепт фаршированных кабачков содержит меньше углеводов и калорий, что может быть важным для людей с диабетом. Однако перед внесением изменений в рацион пациентов с диабетом всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.

4. Овощной пирог для диабетиков

Ингредиенты:

Для теста:

1 чашка цельно зерновой муки

1/2 чашки овсянки (измельченной в муку в блендере)

1 ч. ложка разрыхлителя теста (некоторые содержат низкокалорийные заменители сахара)

1/4 ч. ложки соли

1/3 чашки нежирного молока или миндального молока

1/4 чашки оливкового масла

1 яйцо

Для начинки:

1 средний лук, мелко нарезанный

2 средних помидора, нарезанных

1 красный сладкий перец, нарезанный полукольцами

1 зеленый сладкий перец, нарезанный полукольцами

1 кабачок, нарезанный тонкими кружками

200 г шпината (по желанию)

100 г нежирного твердого сыра, тертого

Соль и перец по вкусу

Свежая зелень (кинза, петрушка) для украшения

Приготовление:

1. Приготовление теста:

В миске смешайте цельно зерновую муку, овсянку, разрыхлитель теста и соль.

В другой миске взбейте яйцо, добавьте молоко и оливковое масло. Постепенно добавляйте смесь мокрых ингредиентов к сухим, перемешивая до образования теста.

Разогрейте духовку до 180° С.

Выложите тесто в форму для пирога, равномерно распределите его по дну и бокам формы.

2. Приготовление начинки:

На оливковом масле обжаривайте лук до мягкости. Добавьте сладкие перцы и кабачок, тушите 5—7 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавьте помидоры и шпинат (если используете) и готовьте еще 2—3 минуты, пока шпинат не увянет.

Посолите и поперчите по вкусу.

3. Сбор пирога:

Равномерно распределите овощную начинку по тесту в форме.

Посыпьте тертым сыром.

Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 25—30 минут или до золотистой корки теста.

4. Подача:

Подавайте овощной пирог горячим или теплым, посыпанным свежей зеленью.

Этот рецепт овощного пирога предоставляет здоровую альтернативу для диабетиков, низкокалорийную и богатую волокнами. Однако, прежде чем внести изменения в рацион, всегда лучше проконсультироваться с врачом или диетологом.

5. Салат с тунцом и овощами:

Ингредиенты:

1 банка тунца в собственном соку, отцеженного

Свежий микс салатных листьев (шпинат, руккола, латук и т.д.)

1 огурец, нарезанный кружками

1 помидор, нарезанный дольками

1/4 красного лука, мелко нарезанного

Оливковое масло и уксус для заправки

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в большой миске, заправьте оливковым маслом, уксусом, посолите и поперчите по вкусу.

6. Омлет с овощами:

Ингредиенты:

2 яйца

1/4 чашки молока (можно использовать миндальное молоко)

1/2 чашки томатов черри, разрезанных пополам

1/4 чашки нарезанного брокколи

1/4 чашки нарезанного цукини или кабачка

Специи по вкусу (перець, тимьян, базилик)

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте яйца с молоком, добавьте овощи и специи. Вылейте смесь в сковороду и готовьте на среднем огне до готовности.

7. Куриный салат с авокадо:

Ингредиенты:

150 г отваренного куриного филе, нарезанного кубиками

1/2 авокадо, нарезанного

Свежий микс салатных листьев

1/4 чашки нарезанных вишен

1 ст. ложка оливкового масла

Лимонный сок, соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте все ингредиенты в миске, добавьте оливковое масло и приправьте лимонным соком, солью и перцем.

4. Греческий йогурт с орехами и ягодами:

Ингредиенты:

1/2 чашки обезжиренного греческого йогурта

1/4 чашки грецких орехов, грубо нарезанных

1/2 чашки свежих ягод (клубника, малина, черника)

1 ч. ложка меда (по желанию)

Приготовление:

1. Смешайте греческий йогурт с орехами и ягодами. Подавайте, поливая медом, если используете.

8. Оладьи из кабачков и томатов для диабетиков

Ингредиенты:

1 средний кабачок, тщательно выжатый от лишней влаги

1 средний помидор, измельченный

1 яйцо

1/4 чашки цельно зерновой муки

2 ст. ложки тертого пармезана или другого нежирного твердого сыра

1 ч. ложка измельченного базилика или петрушки

1/2 ч. ложки разрыхлителя теста (без сахара)

Соль и перец по вкусу

Оливковое масло для жарки

Приготовление:

1. Подготовка ингредиентов:

Тщательно выжмите кабачок от лишней влаги с использованием чистой кухонной салфетки или марли.

Измельчите кабачок и помидор.

2. Приготовление теста:

В большой миске объедините измельченные кабачок и помидор, добавьте яйцо и тщательно перемешайте.

Добавьте цельно зерновую муку, тертый сыр, измельченные травы, разрыхлитель теста, соль и перец. Перемешайте, пока не получится однородное тесто.

3. Жарка оладий:

Разогрейте сковороду с оливковым маслом на среднем огне.

Ложкой выкладывайте тесто на сковороду, формируя оладьи. Обжаривайте с обеих сторон до золотистой корки (по 2—3 минуты с каждой стороны).

Уложите готовые оладьи на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

4. Подача:

Подавайте оладьи горячими. По желанию можно подать с нежирным йогуртом или соусом из трав.

Эти оладьи из кабачков и томатов содержат цельно зерновую муку, низкокалорийный твердый сыр и овощи, что делает их подходящими для диабетиков. Помните, что порции и ингредиенты всегда могут быть адаптированы под индивидуальные потребности, и перед внесением изменений в рацион рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.

9. Пицца с цельно зерновым тестом для диабетиков

Ингредиенты:

Для цельно зернового теста:

2 чашки цельно зерновой муки

1 ч. ложка разрыхлителя теста (без сахара)

1/2 ч. ложки соли

1 ч. ложка оливкового масла

3/4 чашки теплой воды

Для начинки:

1/2 чашки томатного соуса (проверьте, чтобы он содержал минимум сахара)

1 ч. ложка оливкового масла

1 ч. ложка итальянских трав (базилик, орегано, тимьян)

1 чашка нежирного тертого моцарелла

Начинка на выбор: нарезанные помидоры, брокколи, грибы, перец, куриное филе и т. д.

Приготовление:

1. Приготовление теста:

В большой миске смешайте цельно зерновую муку, разрыхлитель теста и соль.

Добавьте оливковое масло и теплую воду. Постепенно перемешивайте и замешивайте тесто до образования мягкого, упругого шара. При необходимости добавьте еще немного муки.

Накройте миску полотенцем и дайте тесту отдохнуть в теплом месте около 1 часа или до удвоения размера.

2. Подготовка начинки:

В предварительно разогретой до 220° С духовке, запекайте выбранные овощи для начинки до полуготовности.

3. Сбор пиццы:

Разогрейте духовку до 220° С.

Раскатайте цельно зерновое тесто на плоской поверхности, покрытой мукой, до желаемой формы пиццы.

Перенесите тесто на противень, предварительно покрытый пергаментной бумагой.

Смешайте томатный соус, оливковое масло и итальянские травы. Равномерно распределите по тесту.

Посыпьте тертым моцарелла и добавьте полу-готовые овощи.

Пеките в духовке примерно 15—20 минут, или до золотистой корки теста и таяния сыра.

4. Подача:

Выньте из духовки, нарежьте и подавайте горячей.

Эта пицца с цельно зерновым тестом предоставляет более полезную альтернативу традиционной пицце. Однако,

прежде чем внести изменения в рацион, всегда лучше проконсультироваться с врачом или диетологом.

10. Лапша с луком для диабетиков и гипертоников

Вот рецепт лапши с луком, который подходит для диабетиков и гипертоников. Этот рецепт включает в себя использование ингредиентов с низким гликемическим индексом и нежирных компонентов:

Ингредиенты:

200 г цельно зерновой лапши (пшеничной или гречневой)

2 средних лука, нарезанных тонкими полукольцами

2 ст. ложки оливкового масла

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ч. ложка меда или низкокалорийного заменителя сахара

(по желанию)

Соль и перец по вкусу

Свежая петрушка для украшения

Приготовление:

1. Приготовление лапши:

Варите цельно зерновую лапшу согласно инструкции на упаковке в подсоленной воде. Отцедите.

2. Обжаривание лука:

В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне.

Добавьте тонко нарезанный лук и обжаривайте до золотистой корки, время от времени помешивая.

3. Приготовление соуса:

Добавьте измельченный чеснок к луку и тушите несколько минут до мягкости.

Если хотите добавить сладкости, влейте мед и перемешайте. Продолжайте готовить еще 1—2 минуты.

Приправьте солью и перцем по вкусу.

4. Сбор блюда:

Добавьте вареную лапшу в сковороду с луком и аккуратно перемешайте, чтобы лапша равномерно пропиталась соусом.

Готовьте еще 2—3 минуты на среднем огне, чтобы все ингредиенты соединились.

5. Подача:

Подавайте горячим, посыпанным свежей петрушкой.

Это блюдо предоставляет умеренное количество углеводов и сахара, и оливковое масло добавляет полезные мононенасыщенные жиры. Однако, прежде чем внести изменения в рацион, всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом или диетологом.

11. Тыква, фаршированная овощами и курицей

Ингредиенты:

1 средняя тыква (около 1,5—2 кг)

300 г куриного филе, нарезанного кубиками

1 средний лук, мелко нарезанный

1 морковь, нарезанная кубиками

1 красный сладкий перец, нарезанный кубиками

1/2 цукини (кабачка), нарезанного кубиками

2 зубчика чеснока, измельченных

1 ч. ложка оливкового масла

1 ч. ложка томатной пасты

1 ч. ложка итальянских трав (смесь базилика, орегано, тимьяна)

Соль и перец по вкусу

1/2 чашки тертого сыра (по выбору)

Приготовление:

1. Подготовка тыквы:

Режем верхнюю часть тыквы, как крышку, и чистим ее от семян и мякоти.

Тыкву помещаем в предварительно разогретую духовку при 180° С на 20—30 минут или до тех пор, пока мякоть не станет мягкой, но еще сохранит форму.

2. Приготовление начинки:

На оливковом масле обжариваем лук и чеснок до мягкости.

Добавляем куриное филе и обжариваем, пока не подрумянится.

Добавляем морковь, красный перец и цукини. Продолжаем жарить, пока овощи не станут мягкими.

Добавляем томатную пасту, итальянские травы, соль и перец. Перемешиваем и тушим еще 2—3 минуты.

3. Фаршировка тыквы:

Вынимаем тыкву из духовки и начинаем ее приготовленной начинкой.

Посыпаем тертым сыром.

4. Запекание:

Возвращаем тыкву в духовку и запекаем еще 15—20 минут, пока начинка прогреется и сыр расплавится.

5. Подача:

Вынимаем тыкву из духовки, посыпаем свежей зеленью и подаем горячей.

Этот рецепт предоставляет вам сытное и вкусное блюдо, богатое овощами и белками. Пожалуйста, помните о своих индивидуальных предпочтениях и диетических ограничениях, консультируйтесь с врачом или диетологом перед внесением изменений в рацион.

12. Лепешки из цуккини

Ингредиенты:

2 средних цуккини

1 яйцо

1/2 чашки тертого пармезана или другого твердого сыра

1/4 чашки цельно зерновой муки (или муки из миндаля для более низкого содержания углеводов)

1/2 чайной ложки разрыхлителя теста (без сахара)

1/2 чайной ложки соли

1/4 чайной ложки черного перца

1/2 чайной ложки сушеного базилика (или других любимых трав)

Оливковое масло для жарки

Приготовление:

1. Подготовка цуккини:

Нарежьте цуккини на крупные ломтики. Если у цуккини много влаги, вы можете использовать бумажное полотенце, чтобы слегка высушить поверхность.

Приготовление теста:

2. В большой миске взбейте яйцо. Добавьте тертый сыр, цельно зерновую муку, разрыхлитель теста, соль, перец и травы. Тщательно перемешайте все ингредиенты.

3. Жарка лепешек:

Обогрейте сковороду с оливковым маслом на среднем огне.

Обмакивайте каждый кусок цуккини в тесто, равномерно

покрывая его.

Обжаривайте лепешки с обеих сторон до золотистой корки, примерно по 2—3 минуты с каждой стороны.

4. Подача:

Выложите лепешки из цуккини на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

Подавайте горячими, по желанию с соусом на основе йогурта, творога или томатного соуса.

Эти лепешки из цуккини могут быть использованы как замена обычным лепешкам, а также могут быть поданы как закуска или гарнир к основному блюду. Они богаты клетчаткой, витаминами и низкокалорийными, что делает их отличным выбором для более здорового питания.

13. Торт из цуккини и сардин

Ингредиенты:

Для теста:

2 средние цуккини

3 яйца

1/2 чашки растительного масла

1 чашка цельно зерновой муки

1 ч. ложка разрыхлителя теста (без сахара)

Соль и перец по вкусу

Для начинки:

1 банка сардин в собственном соку (без кожицы и костей),
отцеженных

1 красный лук, мелко нарезанный

1/2 чашки тертого сыра (по желанию)

Свежие травы (укроп, петрушка), измельченные

Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Приготовление цуккини:

Тертые цуккини выложите на сито, посыпьте немного соли и дайте постоять 10—15 минут. Затем отожмите избыточную влагу.

2. Приготовление теста:

В глубокой миске взбейте яйца. Постепенно добавляйте масло, муку и разрыхлитель теста, постоянно перемешивая.

Добавьте тертые цуккини в тесто. Перемешайте до равномерного распределения ингредиентов.

Солите и перчите по вкусу.

3. Приготовление начинки:

В миске смешайте сардины, мелко нарезанный лук, тертый сыр (если используете) и свежие травы. Перемешайте.

4. Сбор и выпекание:

Влейте половину теста в предварительно смазанную форму для выпечки.

Равномерно распределите начинку с сардинами.

Залейте оставшимся тестом, равномерно распределив его поверхность.

5. Выпекание:

Выпекайте в предварительно разогретой до 180° С духовке примерно 40—50 минут, или до золотистой корки и полной готовности теста.

6. Подача:

Дайте торту немного остыть перед нарезкой. Подавайте теплым.

Этот торт обладает необычным сочетанием вкусов цуккини и сардин, что делает его интересным и вкусным блюдом. Помните, что пропорции ингредиентов и рецепты всегда могут быть адаптированы под ваши предпочтения.

14. Пудинг со шпинатом

Ингредиенты:

2 чашки свежего шпината, мелко нарезанного

4 яйца

1/2 чашки нежирного молока (или миндального молока)

1/4 чашки тертого пармезана (или другого твердого сыра)

2 ст. ложки цельно зерновой муки

1 ч. ложка оливкового масла

1 ч. ложка разрыхлителя теста (без сахара)

Соль и перец по вкусу

Приправы на ваш вкус (например, мускатный орех или смесь итальянских трав)

Приготовление:

1. Подготовка шпината:

Обжарьте нарезанный шпинат на сковороде с немного оливкового масла до того момента, пока он не уменьшится в объеме. Дайте остыть.

2. Приготовление теста:

В глубокой миске взбейте яйца. Постепенно добавляйте молоко и перемешайте.

Добавьте тертый сыр, цельно зерновую муку, разрыхлитель теста и приправы. Перемешайте, чтобы получилась однородная масса.

Добавьте охлажденный шпинат в тесто и перемешайте.

3. Выпекание:

Перелейте смесь в предварительно смазанную или выстеленную пергаментом форму для запекания.

Выпекайте в предварительно разогретой духовке до 180° С примерно 25—30 минут, или пока пудинг не станет золотистым и не пройдет проверку на готовность зубочисткой.

4. Подача:

Дайте пудингу чуть остыть перед нарезкой.

Подавайте теплым. По желанию можно посыпать тертым пармезаном или добавить свежих трав для украшения.

Этот пудинг со шпинатом предлагает интересное сочетание зелени и мягкости текстуры. Помните, что вы всегда можете подстраивать рецепт под свои вкусовые предпочтения и диетические ограничения.

15. Суфле из ветчины с сыром и шпинатом

Ингредиенты:

200 г ветчины, мелко нарезанной

2 чашки свежего шпината, мелко нарезанного

4 яйца, разделенных на белки и желтки

1/2 чашки тертого сыра (например, пармезана или Гауда)

1/2 чашки нежирного молока (или миндального молока)

2 ст. ложки цельно зерновой муки

2 ст. ложки оливкового масла

Соль и перец по вкусу

Немного масла для смазывания формы

Приготовление:

1. Подготовка ингредиентов:

Подготовьте ветчину, шпинат и сыр, мелко нарезанные.

2. Приготовление начинки:

В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и обжаривайте шпинат до того момента, пока он не уменьшится в объеме. Отцедите от лишней влаги.

3. Приготовление теста:

В глубокой миске взбейте желтки яиц, добавьте молоко, муку, соль и перец. Перемешивайте до образования однородной массы.

Добавьте ветчину, обжаренный шпинат и тертый сыр. Перемешайте.

4. Приготовление белков:

В другой чистой миске взбейте белки яиц до образования плотных пиков. Осторожно добавьте их в тесто, аккуратно перемешивая сверху вниз.

5. Выпекание:

Смажьте форму для выпечки маслом.

Наполните форму смесью для суфле.

Выпекайте в предварительно разогретой духовке до 180° С примерно 25—30 минут, или до того момента, пока суфле не поднимется и не золотисто не покроется сверху.

6. Подача:

Подавайте суфле горячим, посыпанное свежими травами или пармезаном.

Это суфле предоставляет сочное сочетание ветчины, сыра

и ароматного шпината. Наслаждайтесь этим легким и вкусным блюдом!

16. Куриные ножки, тушеные с коричневым рисом

Ингредиенты:

Для тушения куриных ножек:

4—6 куриных ножек

1 луковица, мелко нарезанная

2 моркови, нарезанные кружками

2 ст. ложки оливкового масла

2 зубчика чеснока, измельченные

1/2 чашки куриного бульона (или воды)

Соль, перец, смесь трав по вкусу (розмарин, тимьян, петрушка)

Для коричневого риса:

1 чашка коричневого риса

2 чашки воды

Соль по вкусу

Приготовление:

1. Тушение куриных ножек:

В большой сковороде с толстым дном разогрейте оливко-

вое масло на среднем огне.

Обжаривайте куриные ножки с обеих сторон до золотистой корки.

Добавьте лук и чеснок, обжаривайте до мягкости лука.

Добавьте морковь, продолжайте обжаривать 2—3 минуты.

Влейте куриной бульон (или воду), добавьте соль, перец и травы по вкусу.

Уменьшите огонь, накройте крышкой и тушите 30—40 минут, или пока куриное мясо не станет мягким и сочным.

2. Приготовление коричневого риса:

Промойте коричневый рис в холодной воде.

В сотейнике сочетайте рис, воду и немного соли. Доведите до кипения.

Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите рис до готовности, примерно 40—45 минут.

3. Подача:

Подавайте куриные ножки на блюде, выложенном на коричневом рисе.

Полейте куриное мясо соком из сковороды.

Подавайте горячим, посыпанным свежей зеленью по желанию.

Это блюдо с тушеными куриными ножками и коричневым

рисом обещает богатый вкус и питательные компоненты. Наслаждайтесь здоровым и вкусным ужином!

17. Спагетти с соусом из брокколи

Ингредиенты:

300 г спагетти (цельно зерновые для более здоровой альтернативы)

1 средний кочан брокколи, разделенный на мелкие соцветия

3 зубчика чеснока, измельченных

2 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки сушеного перца чили (по желанию)

Соль и перец по вкусу

1/4 ч. чашки тертого пармезана (или другого твердого сыра)

Свежая петрушка для украшения

Приготовление:

1. Приготовление спагетти:

В большой кастрюле, наполненной подсоленной водой, варите спагетти согласно инструкции на упаковке до аль-денте.

2. Приготовление соуса из брокколи:

В другой кастрюле варите брокколи в подсоленной воде

до мягкости, около 5—7 минут. Затем отцедите и оставьте в стороне.

В сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте измельченный чеснок и обжаривайте 1—2 минуты, пока не появится аромат.

Добавьте отцеженные соцветия брокколи в сковороду и обжаривайте их в течение 5—7 минут до мягкости.

Приправьте солью, перцем и, при желании, сушеным перцем чили.

3. Сбор блюда:

Отцедите варенные спагетти и добавьте их в сковороду с соусом из брокколи.

Тщательно перемешайте, чтобы спагетти равномерно покрылись соусом.

Подавайте порции горячими, посыпанными тертым пармезаном и украшенными свежей петрушкой.

Этот рецепт предоставляет простой и вкусный способ приготовления блюда с использованием брокколи. Приятного аппетита!

18. Домашний Суп

Ингредиенты:

1 литр куриного или овощного бульона

2 куриных грудки (или другие куриные части) или 1 кг

мяса на выбор (говядина, баранина)

2 картошки, нарезанные кубиками

2 моркови, нарезанные кружками или полукольцами

1 луковица, мелко нарезанная

2 стебля сельдерея, нарезанные

2 зубчика чеснока, измельченные

1/2 чашки горошка (свежего или замороженного)

1/2 чашки крупы (рис, ячмень, гречка)

2 лавровых листа

Соль и перец по вкусу

Свежие зеленые травы (петрушка, укроп) для украшения

Приготовление:

1. Приготовление бульона:

Если у вас есть готовый бульон, просто разогрейте его. В противном случае, приготовьте бульон, варя мясо (или куриные части) в воде с лавровыми листьями и солью. Варите до готовности мяса, затем удалите мясо и отделите от костей.

2. Приготовление овощей:

Верните бульон в кастрюлю. Добавьте картошку, морковь, лук, сельдерей, чеснок, горошек и крупу. Варите на среднем огне до тех пор, пока овощи и крупы не станут мягкими.

3. Добавление мяса:

Когда овощи и крупы готовы, верните отделенное мясо в суп. Приправьте суп солью и перцем по вкусу. Варите еще

несколько минут.

4. Подача:

Перед подачей уберите лавровые листья. Подавайте горячим супом, посыпанным свежими зелеными травами.

Этот базовый рецепт легко адаптируется под ваши предпочтения. Вы можете добавить другие овощи, заменить вид мяса или использовать различные виды круп. Наслаждайтесь теплом домашнего супа!

19. Рис с соусом из цуккини

Ингредиенты:

1 чашка белого риса

2 цуккини, тонко нарезанные

1 луковица, мелко нарезанная

2 зубчика чеснока, измельченных

1/4 чашки оливкового масла

1/2 чашки томатного соуса

Специи по вкусу (соль, перец, базилик, орегано)

1/4 чашки тертого пармезана (по желанию)

Свежая петрушка для украшения

Приготовление:

1. Приготовление риса:

Варите рис согласно инструкции на упаковке. Отцедите.

2. Приготовление соуса из цуккини:

В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло на среднем огне.

Добавьте нарезанный лук и обжаривайте до мягкости.

Добавьте измельченный чеснок и тонко нарезанные цуккини. Продолжайте готовить, помешивая, пока цуккини не станут мягкими.

Влейте томатный соус и добавьте специи по вкусу (соль, перец, базилик, орегано). Помешивайте и готовьте еще 5—7 минут.

3. Сбор блюда:

Добавьте приготовленный рис в сковороду с соусом из цуккини. Тщательно перемешайте, чтобы рис равномерно покрылся соусом.

Подавайте порции, посыпанные тертым пармезаном (по желанию) и украшенные свежей петрушкой.

Это блюдо отличается легкостью приготовления и сочетанием вкусов риса и ароматного соуса из цуккини. Попробуйте насладиться этим вкусным и здоровым блюдом!

20. Тыква с овсянкой

Ингредиенты:

2 чашки тыквы, нарезанной кубиками

1 чашка молотых овсянок (геркулес)

2 чашки воды

1 чашка молока (обычного или растительного)

2—3 ст. ложки меда или другого натурального подсласти-

теля

1 ч. ложка коричневого сахара (по желанию)

1 ч. ложка масла (кокосового, оливкового или другого
на ваш выбор)

1/2 ч. ложки ванильного экстракта (по желанию)

1/2 ч. ложки корицы

1/4 ч. ложки молотого имбиря (по желанию)

Небольшая щепотка соли

Орехи или семечки для украшения (по желанию)

Приготовление:

1. Приготовление тыквы:

Нарежьте тыкву на кубики. Вы можете удалить кожу и се-
мена.

В глубокой сковороде разогрейте масло на среднем огне.
Обжаривайте тыкву, пока она не станет мягкой и золотистой,
при этом перемешивая.

2. Приготовление овсянки:

В маленькой кастрюле соедините воду, молоко, овсянку,
мед, коричневый сахар, ванильный экстракт, корицу, имбирь
и немного соли.

Варите на среднем огне, постоянно помешивая, пока овсянка не загустеет и не станет мягкой.

3. Сбор блюда:

Положите обжаренную тыкву на дно тарелки.

Налейте овсянку сверху.

Посыпьте блюдо орехами или семечками, если используете.

4. Подача:

Подавайте теплым, посыпанным дополнительной корицей или медом по желанию.

Это блюдо предлагает комбинацию нежной тыквы и ароматной овсянки, делая его идеальным для здорового и сытного завтрака или полдника. Приятного аппетита!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.