
Антихолестериновое
меню на каждый
день
Романова Виктория

Романова Виктория

Антихолестериновое меню на каждый день

«Автор»
2025

Виктория Р. А.

Антихолестериновое меню на каждый день / Р. А. Виктория — «Автор», 2025

«Антихолестериновое меню на каждый день» — это практическая кулинарная книга для тех, кто заботится о здоровье сердца, сосудов и общего самочувствия. В сборнике собраны 50 подробных и простых рецептов на каждый день, основанных на современных принципах питания: блюда без избытка насыщенных жиров, без жарки на масле, с максимумом клетчатки, овощей, полезных круп и рыбы.Здесь вы найдёте варианты для завтраков, обедов и ужинов, супы, салаты, горячие блюда и лёгкие перекусы, которые помогают поддерживать нормальный уровень холестерина и разнообразят привычный рацион. Каждый рецепт сопровождается чёткими инструкциями, натуральным составом и акцентом на продукты, снижающие «плохой» холестерин: овощи, рыбу, орехи, цельнозерновые крупы, зелень, ягоды и бобовые.Книга подойдёт тем, кто уже столкнулся с проблемой повышенного холестерина, следит за уровнем сахара и давлением, или просто хочет перейти на более здоровое и современное питание всей семьёй.

© Виктория Р. А., 2025
© Автор, 2025

Романова Виктория
Антихолестериновое меню на каждый день

Овсяная каша с ягодами и орехами Ингредиенты:

Овсяные хлопья
– 60 г

Вода
– 250 мл

Ягоды
(черника, малина, клубника) – 70 г

Грецкие орехи
– 1 ст. л.

Мед
– 1 ч. л. (по желанию)

Щепотка соли

Приготовление:

Вскипятите воду, добавьте овсяные хлопья и щепотку соли. Варите на медленном огне, помешивая, 7–10 минут до мягкости.

Переложите кашу в тарелку, добавьте ягоды, орехи и мед. Перемешайте и подавайте.

Лосось, запечённый с овощами

Ингредиенты:

Филе лосося – 150 г

Брокколи – 100 г

Морковь – 1 шт.

Лимон – 2 дольки

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Лосось посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Овощи нарезать, выложить на фольгу, сбрызнуть маслом, сверху положить рыбу.

Завернуть и запекать при 180°C около 20 минут.

Салат из шпината с авокадо и грецким орехом

Ингредиенты:

Листья шпината – 80 г

Авокадо – 1/2 шт.

Грецкие орехи – 1 ст. л.

Оливковое масло – 1 ч. л.

Лимонный сок – 1 ч. л.

Щепотка соли

Приготовление:

Шпинат вымыть, обсушить.

Авокадо нарезать ломтиками.

Смешать все ингредиенты, заправить маслом, лимонным соком и солью.

Гречка с тушёными грибами

Ингредиенты:

Гречка – 80 г

Вода – 180 мл

Шампиньоны – 120 г

Лук – 1 шт.

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Гречку промыть, залить водой и варить до готовности.

Лук и грибы нарезать, обжарить на масле до мягкости, добавить соль и перец.

Смешать с готовой гречкой, прогреть вместе 2 минуты.

Овощной суп-пюре

Ингредиенты:

Брокколи – 100 г

Цветная капуста – 100 г

Морковь – 1 шт.

Лук – 1/2 шт.

Вода – 500 мл

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Овощи очистить, нарезать и залить водой.

Варить до мягкости, посолить и поперчить.

Слить часть жидкости, взбить блендером до пюре, добавить масло.

Куриное филе с томатами и базиликом

Ингредиенты:

Куриное филе – 120 г

Помидоры – 2 шт.

Базилик свежий – 3–4 листа

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Филе нарезать, посолить, поперчить, слегка обжарить на масле.

Добавить нарезанные помидоры и тушить 10 минут.

Перед подачей посыпать базиликом.

Чечевичный суп с овощами

Ингредиенты:

Чечевица – 70 г

Морковь – 1 шт.

Лук – 1/2 шт.

Сельдерей – 1 стебель

Вода – 500 мл

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Чечевицу промыть, залить водой, довести до кипения.

Овощи нарезать, добавить в суп.

Варить до мягкости, посолить, поперчить, добавить масло.

Перловка с овощами

Ингредиенты:

Перловая крупа – 70 г

Вода – 200 мл

Морковь – 1/2 шт.

Болгарский перец – 1/2 шт.

Лук – 1/2 шт.

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Перловку промыть, замочить на ночь, сварить до готовности.

Овощи нарезать, обжарить на масле, добавить к перловке, перемешать и прогреть вместе 5 минут.

Треска, запечённая с лимоном

Ингредиенты:

Филе трески – 150 г

Лимон – 2 дольки

Петрушка – 1 ч. л.

Оливковое масло – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Филе натереть солью и перцем, выложить в форму, сбрызнуть лимонным соком и маслом.

Посыпать рубленой петрушкой.

Запекать при 180°C 15–20 минут.

Салат из фасоли и свежих овощей

Ингредиенты:

Фасоль отварная – 100 г

Огурец – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Укроп – 1 ст. л.

Оливковое масло – 1 ч. л.

Лимонный сок – 1 ч. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Овощи нарезать кубиками, укроп мелко порубить.

Смешать фасоль с овощами и зеленью, заправить маслом, лимонным соком, посолить, поперчить.

Куриные котлеты на пару с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

Куриное филе – 200 г

Овсяные хлопья – 2 ст. л.

Лук – 1/2 шт.

Вода – 2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Куриное филе и лук измельчить в блендере.

Добавить овсяные хлопья, воду, соль и перец, хорошо перемешать.

Сформировать котлеты и готовить на пару 20 минут.

Тушёная индейка с брокколи и фасолью

Ингредиенты:

Филе индейки – 150 г

Брокколи – 100 г

Фасоль стручковая – 100 г

Оливковое масло – 1 ч. л.

Чеснок – 1 зубчик

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.