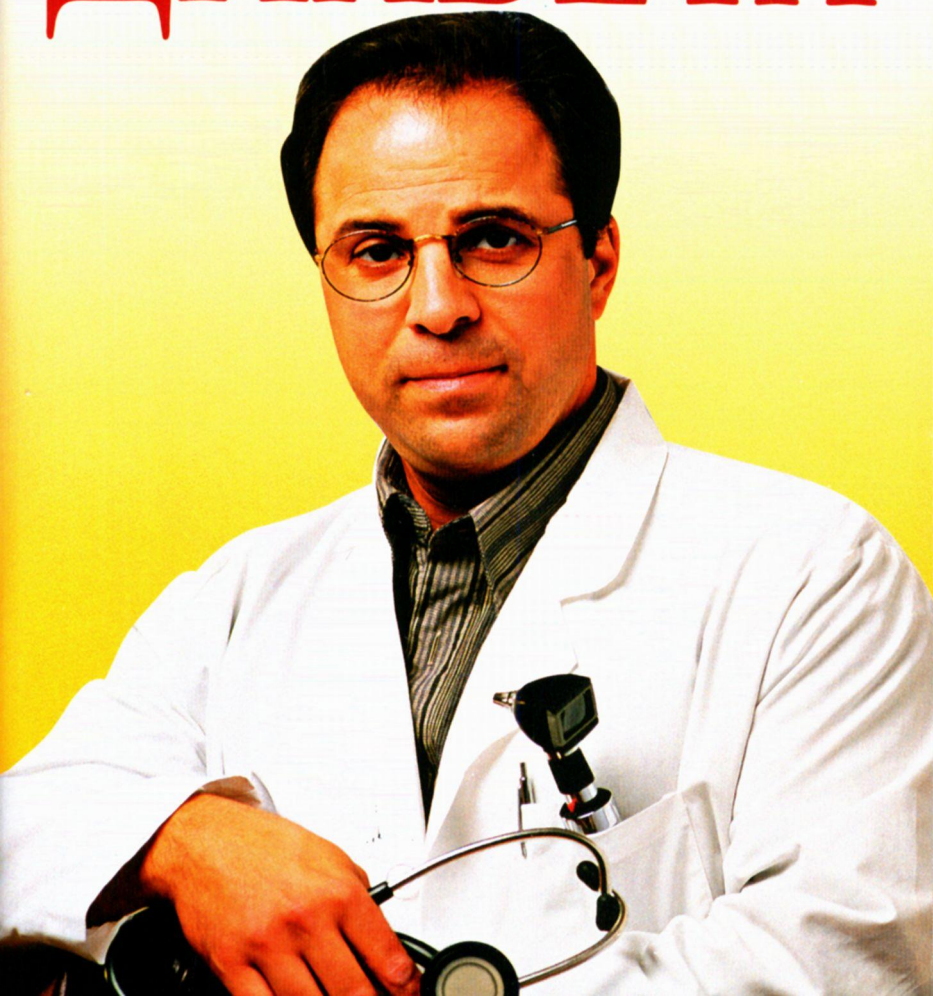




*здоровье и красота*

# лечение ДИАБЕТА



Юлия Савельева

# лечение ДИАБЕТА



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 616.4  
ББК 54.15  
С12

**Савельева, Ю.**

С12 Лечение диабета / Ю. Савельева. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 64 с. — (Здоровье и красота).

**ISBN 978-5-7905-2722-7**

Данная книга представляет собой уникальное пособие для больных диабетом, она дает необходимые рекомендации по вопросам питания людей, страдающих этим заболеванием, предлагает читателям обратить внимание на сбалансированную диету, разработанную автором.

Книга рассчитана на массового читателя.

**УДК 616.4  
ББК 54.15**

***Практическое издание  
Здоровье и красота***

**Савельева Юлия**

**ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Г. В. Чуб*

Художественное оформление: *П. В. Любарова*

Компьютерная верстка: *С. А. Кудряшова*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Г. И. Синяева*

*Издание подготовлено при участии ЛА «Научная книга»*

**Подписано в печать 29.09.2009 г.  
Формат 84х108/32. Гарнитура «Garamond».  
Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз.  
Заказ №4937**

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

**ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23**

**Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.**

ISBN 978-5-7905-2722-7

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2007

# *Что такое диабет*

Сахарный диабет — эндокринно-обменное заболевание, характеризующееся хронической гипергликемией (повышением уровня сахара в крови), нарушениями всех видов обмена веществ (и прежде всего обмена углеводов), которое обусловлено абсолютной или относительной недостаточностью инсулина (гормона поджелудочной железы), развивающейся вследствие воздействия многих эндогенных и экзогенных факторов.

Сахарным диабетом во всем мире страдают около 30 млн человек. Процент заболевших людей с каждым годом неуклонно растет. Это заболевание стало общей проблемой здравоохранения, занимая по медико-социальной значимости место непосредственно после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По данным Комитета экспертов ВОЗ диабет ведет к повышению смертности в 2 — 3 раза; ему сопутствует увеличение частоты случаев болезней сердца и инсультов в 2 — 3 раза; среди больных диабетом слепота встречается в 10 раз, а гангрена конечностей — в 20 раз чаще. Диабет — вторая причина смертельных поражений почек, ему сопутствуют другие хронические состояния (нейропатия, инфекции, нарушение половой функции).

Всего этого можно избежать, если правильно питаться. Причем при легких формах диабета диета может быть единственным способом лечения, без применения медикаментозных препаратов. При средней тяжести

и тяжёлых формах сахарного диабета наряду с лекарственной гипогликемизирующей терапией применением диетотерапии можно в 30 — 40 % случаях добиться стойкой компенсации, что позволит избежать грозных осложнений.

# *Диетическое питание при диабете*

Сахарный диабет — это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина в организме и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов, с гипергликемией и глюкозурией, а также другими нарушениями обмена веществ.

Недостаточность инсулина в организме приводит к нарушению углеводного, белкового и жирового обмена. Снижается проницаемость для глюкозы клеточных мембран в жировой и мышечной ткани, наступает и ряд других неблагоприятных изменений в организме.

Сахарный диабет относится к числу эндокринно-обменных заболеваний, при которых диетотерапия является одним из основных методов лечения. Диета должна иметь щадящий характер и учитывать сущность обменных нарушений. Щажение подразумевает уменьшение поступления углеводов и жиров. В период, когда уже имеют место метаболические нарушения диабетического характера, особенно необходимо соблюдение диеты, направленной на компенсацию нарушенного углеводного и жирового обмена.

Диета должна по возможности удовлетворять физиологические возрастные потребности. В первую очередь это касается белков, витаминов, минеральных компонентов и калорийности.

## ***Белки и жиры***

Белки — богатые азотом сложные химические соединения, содержащиеся в продуктах животного и в меньшей степени растительного происхождения. Они необходимы организму для построения и восстановления тканей, процесса роста, образования гормонов, устойчивости к инфекциям, сохранения работоспособности. Усвоение организмом 1 г белков сопровождается образованием 4 ккал тепловой энергии, что позволяет им, находясь в составе суточного рациона питания, наряду с основной своей функцией обеспечивать 10 — 15 % суточной энергетической потребности организма.

Жиры — сложные соединения, содержащие глицерин и жирные кислоты, которые способствуют усвоению витаминов, входят в состав клеток организма и участвуют в обменных процессах белков и углеводов. Избыток жиров откладывается в жировой ткани. Избыточное употребление животного жира способствует повышению содержания холестерина в крови и атеросклерозу, в то время как растительный жир (подсолнечное, кукурузное масло) обладает антисклеротическим эффектом. 1 г жира, поглощенного с пищей, образует 9 ккал тепловой энергии. Физиологическая потребность в жирах составляет 30 — 35 % суточного рациона всей пищи, причем животный жир (сливочное масло, комбизир, сало) должен составлять не более 25 — 30 % от общего количества потребляемого жира, а остальные

70 — 75% должны состоять из растительных жиров. Суточное потребление холестерина не должно превышать 300 мг.

В 100 г вареной рыбы содержится около 50 мг холестерина, а в 100 г вареного мяса птицы — 40 мг, в одном желтке яйца (20 г) — 300 мг.

При сахарном диабете показаны:

— мясо, птица, рыба (отварные, тушеные или обжаренные после вываривания), заливное (холодец, студень), говяжьи сардельки, куриная колбаса;

— молоко (из кисломолочных продуктов — кефир и простокваша нежирные), сметана как добавление в блюда;

— яйца (1 — 2 штуки в день в любом виде, кроме жареной яичницы);

— жиры (сливочное и растительное масло).

Противопоказаны:

— гусь, утка, копчености, соленая рыба;

— топленое молоко, сливки, ряженка, сладкий йогурт, айран.



## ***Углеводы***

Углеводы — химические соединения, обеспечивающие нормальный обмен белков и жиров, а также энергетические потребности организма, главным образом мозга и мышц. К простым углеводам относятся глюкоза и фруктоза, которые быстро всасываются в кишечнике и вызывают повышение уровня сахара в крови. Сложные углеводы (крахмал, клетчатка) всасываются медленно, не вызывая быстрого повышения уровня сахара в крови.

Углеводы содержатся главным образом в продуктах растительного происхождения (хлеб, крупы, картофель, овощи, фрукты). Усвоение 1 г углеводов вызывает образование в организме 4 ккал тепловой энергии. Физиологическая потребность организма в углеводах составляет 50 — 60 % суточного пищевого рациона.

При сахарном диабете разрешается употребление:

— круп (рассыпчатые каши из гречки и перловки, рис только после вымачивания в течение 10 ч со сменой воды каждые 2 — 3 ч);

— овощей (любых, кроме маринованных и соленых); свекла после предварительного отваривания, а картофель после предварительного вымачивания (как и рис), чтобы сошел крахмал.

Противопоказаны:

— манная крупа, макароны, лапша;

— маринованная и квашеная капуста.

При сахарном диабете рекомендуются:

- борщи, щи, окрошка, свекольник, нежирные и неконцентрированные бульоны;
- кисло-сладкие сорта фруктов, компоты, конфеты, печенье и вафли на ксилите; сладости можно заменить орехами в ограниченном количестве.

Противопоказаны:

- молочные супы и супы с крупами и лапшой;
- виноград, изюм, финики, сахар, мед, конфеты, инжир, бананы;
- сладкие фруктовые и ягодные соки, сладкий квас, какао.

## ***Овощи***

Углеводы овощей в сыром виде всасываются медленнее, чем в вареном, поэтому рекомендуется употреблять овощи в сыром виде, тем более что при этом сохраняются витамины.

Морковь содержит много каротина, который превращается в организме в витамин А и улучшает состояние зрения у больных диабетом, в ней также содержится много калия и витамина В<sup>12</sup>.

Баклажаны обладают способностью снижать холестерин, содержат много витаминов (С, В, РР) и калия, улучшают работу сердечной мышцы.

Огурцы богаты минеральными солями, растворяют и выводят мочевую кислоту, нормализуют работу сердца, печени, почек, способствуют уменьшению ожирения.

Следует отметить, что количество овощей, за исключением картофеля и свеклы, в суточном рационе можно практически не учитывать, так как содержание в них углеводов незначительное.

## ***Заменители сахара***

Необходимость исключить или резко ограничить употребление сахара в питании создает у больных сахарным диабетом состояние дискомфорта. Особенно трудно переносят исключение сладостей дети и подростки, поэтому широкое применение нашли заменители сахара, получаемые из растений или созданные химическим способом. В качестве заменителей сахара больные могут использовать сорбит, ксилит, фруктозу, сахарин и аспартам.

Сорбит — сладкий, хорошо растворимый в воде порошок, изготавливаемый из растительного сырья. В небольших количествах содержится в ягодах и фруктах, больше всего в рябине. Участвуя в обменных процессах организма, 1 г сорбита образует 4 ккал энергии.

Увеличение потребления сорбита сверх 30 г в день может вызвать послабляющее действие и неприятные ощущения в животе. Сорбит можно добавлять в блюда, подвергающиеся горячей кулинарной обработке.

Ксилит — сладкое кристаллическое вещество, хорошо растворимое в воде, которое получают из кочерыжек кукурузы и шелухи хлопка. Для усвоения ксилита не требуется инсулин. Суточное потребление ксилита не должно превышать 30 г, так как может способствовать расстройству кишечника. 1 г ксилита при усвоении организмом образует 4 ккал энергии. Ксилит может использоваться при тепловой обработке пищи.

Фруктоза — сладкое вещество, входящее в состав ягод, фруктов и сахара. Но в отличие от глюкозы, также входящей в состав сахара, усвоение ее происходит без участия инсулина. Фруктоза в 2 раза слаще сахара. Суточное ее потребление не должно превышать 30 г.

Энергетическая ценность фруктозы — 3,8 ккал/г. Пригодна и для горячего приготовления пищи.

Аспартам («сластилин») — вещество, состоящее из двух аминокислот (аспарагиновой и фенилаланина), которое в 200 раз слаще сахара, не имеет энергетической ценности и не обладает побочным эффектом. При кипячении теряет свои свойства.

Сахарин — кристаллический порошок, который в 500 раз слаще сахара, хорошо растворим в воде. Энергетической ценностью не обладает. Не должен подвергаться кипячению из-за приобретаемого неприятного горького вкуса. Суточное потребление не должно превышать 1 — 1 1/2 таблетки в день. Не рекомендуется пользоваться сахарином детям, беременным женщинам, а также при заболеваниях печени, почек.

# ***Взаимозаменяемые продукты***

I. Хлебобулочные и зерновые продукты. Равноценны: 40 г (ломтик) пшеничного хлеба, 50 г ржаного хлеба, 40 г булочных изделий, 100 г белково-пшеничного хлеба, 140 г белково-отрубного хлеба, 30 г сухарей (2 шт.), 20 г гороха (фасоль).

II. Продукты, содержащие животный белок. Равноценны: 30 г отварной говядины, 50 г телятины, 65 г постной свинины, 48 г курицы, 46 г индейки, 46 г кролика, 77 г вареной колбасы, 85 г сосисок (сарделек), 54 г рыбы, 35 г голландского сыра, 53 г нежирного творога, 1 1/2 яйца.

III. Жиры. Равноценны: 5 г сливочного масла, 4 г топленого масла, 4 г растительного масла, 40 г сливок 10%-ной жирности, 16 г сметаны, 6 г майонеза.

IV. Молочные продукты. Равноценны: 200 г кефира, 200 г молока, 200 г простокваши.

V. Овощи. Равноценны: 50 г картофеля, 90 г свеклы, 140 г моркови, 170 г репы, 75 г зеленого горошка.

VI. Фрукты и ягоды. Равноценны: яблоки — 100 г, абрикосы — 110 г, вишни — 100 г, груши — 105 г, сливы — 115 г, черешни — 90 г, апельсин — 135 г, земляника садовая — 140 г, крыжовник — 115 г, малина — 125 г, смородина — 130 г.

Количество лимонов и клюквы можно практически не ограничивать в рационе больных сахарным диабетом.

## ***Витамины***

При назначении диеты следует учитывать суточную потребность в витаминах. Физиологическая диета обычно содержит достаточное количество витаминов, однако, учитывая повышенную потребность в них при сахарном диабете, необходимо увеличить их содержание в диабетической диете.

Показаны напитки, отвары и настои из плодов шиповника, черники, черной смородины, черной и красной рябины, лимона.

Для профилактики и лечения сахарного диабета рекомендуются чаи из следующих ягод и растений: земляника, крапива двудомная, лопух большой, овес, одуванчик, подорожник, тысячелистник, фасоль, цикорий, черника, шиповник

Положительное действие отмечается при применении чая следующего состава: листья черники — 4 части, стручки фасоли — 4 части, листья земляники обыкновенной — 3 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, корень лопуха большого — 3 части, листья крапивы двудомной — 4 части, корень одуванчика обыкновенного — 2 части, метелка цветущего овса — 4 части, листья костяники — 4 части, плоды шиповника — 4 части. В диету рекомендуется включать салаты из листьев одуванчика, крапивы, цикория, дикого горца, медуницы лекарственной. Эти растения богаты репсинолом, токодиолом, аскорбиновой кислотой, соединениями фосфора, желе-

за, кальция, алюминия, марганца, органическими соединениями (инсулин, магний, инозит, флавоксинтин, воск и др.). Благотворно действуют растительные средства, повышающие щелочной резерв организма (клубни картофеля, лук, свекла, фасоль, бобы, черника). Обогащение организма щелочными радикалами способствует улучшению тканевого использования глюкозы и снижению уровня гликемии.

**Примерный набор продуктов  
(на один день в граммах)  
для больных сахарным диабетом**

Хлеб белый или черный	150 г
Крупа	35 г
Молоко	600 г
Сметана	20 г
Творог 9%-ной жирности	50 г
Сыр	20 г
Масло сливочное	20 г
Масло растительное	10 г
Мясо или рыба	130 г
Яичные белки	60 г
Картофель	260 г
Другие овощи	270 г
Фрукты свежие	100 г
Клюква	20 г
Заменитель сахара	30 г

***Итого:***

белки	74,68 г
жиры	64,70 г
углеводы	2786 18 г
Калорийность	1961,60 ккал
Сахарная ценность пищи	315,52



При сахарном диабете употребляются углеводы крахмалосодержащих продуктов: хлеба, круп, картофеля.

Разработаны продукты, имитирующие сладости, не содержащие сахара и не вызывающие повышения сахара в крови.

Экспертный совет по проблемам питания утвердил рекомендацию новой классификации диет, в основе которой лежит разработанная теория регламентированного питания, строго регулирующая количество белков, жиров, углеводов. Так, например, диета 3 — высокобелковый рацион, содержащий 120 г белка в сутки, столь необходимого больным сахарным диабетом.

### **Диета № 3**

#### *1-й завтрак:*

- каша гречневая протертая — 250 г;
- сосиски — 100 г;
- чай — 200 г.

#### *2-й завтрак:*

- сыр плавленый — 30 г.

#### *Обед:*

- суп перловый с овощами — 250 г,
- мясо отварное с морковным пюре — 200 г,
- чай — 200 г.

#### *Полдник:*

- сухарики — 25 г;
- отвар шиповника — 100 г.

#### *Ужин:*

- рыба отварная с картофельным пюре — 210 г,
- крупеник из гречневой крупы с творогом — 250 г,
- чай — 200 г.

#### *Перед сном:*

- кефир.

На день:

- хлеб белый — 200 г;
- сахар — 30 г.

### **Диета № 3 (редуцированно щадящий вариант)**

*1-й завтрак:*

- каша манная молочная — 200 г;
- молоко — 150 г.

*2-й завтрак:*

- кефир — 200 г.

*Обед:*

- суп овсяный молочный слизистый — 400 г,
- суфле мясное — 60 г;
- кисель — 200 г.

*Полдник:*

- отвар шиповника — 200 г.

*Ужин:*

- суфле из отварной рыбы (паровое) — 100 г;
- сметана — 100 г;
- чай с молоком — 200 г.

*Перед сном:*

- простокваша — 200 г.

*На день:*

- сахар (фруктоза) — 30 г;
- масло сливочное — до 30 г.

### **Диета № 3 (протертый вариант)**

*1-й завтрак:*

- каша гречневая протертая — 200 г,
- яйцо всмятку — 1 шт.;
- чай — 200 г.

*2-й завтрак:*

- сыр плавленый — 30 г.

*Обед:*

- суп-пюре из зеленого горошка — 250 г,
- запеканка картофельная с отварным протертым мясом — 250 г;
- чай — 200 г.

*Полдник:*

- сухари — 25 г,
- творог протертый с молоком — 150 г.

*Ужин:*

- биточки рыбные с морковным пюре — 100/100 г,
- каша пшеничная полувязкая с фруктами — 240 г,
- чай — 200 г.

*Перед сном:*

- молоко — 200 г.

*На день:*

- хлеб — 200 г;
- сахар — 30 г.

**Примерное недельное меню  
для больных сахарным диабетом**

**Понедельник**

*1-й завтрак:*

- творог — 100 г (белки — 14,1 г, жиры — 0,6 г, углеводов — 1,2 г, калорийность — 68,0 ккал);
- кефир — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводов — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал);
- сахар — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал);
- хлеб пшеничный — 50 г (белки — 2,8 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,5 ккал).

*Всего:* белков — 23,5 г, жиров — 7,8 г; углеводов — 42,25 г; калорийность — 345,5 ккал.

*2-й завтрак:*

- яблоки — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Обед:*

- хлеб ржаной — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 19,6 г, калорийность — 95,0 ккал);
- борщ на мясном бульоне — 150 г:
  - капуста — 150г (белки — 1,35г, жиры — 0,15 г, углеводы — 5,2 г, калорийность — 30,0 ккал);
  - морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,0 ккал);
  - свекла — 30 г (белки — 0,39 г, жиры — 0,03 г, углеводы — 2,4 г, калорийность — 11,7 ккал);
  - лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);
  - помидоры — 50 г (белки — 0,25 г, жиры — 0,5 г, углеводы — 1,4 г, калорийность — 7,5 ккал);
  - картофель — 20 г (белки — 0,2 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 2,6 г, калорийность — 12,6 ккал);
  - гречневая каша (крупа) — 30 г (белки — 2,4 г, жиры — 0,48 г, углеводы — 19,44 г, калорийность — 93,2 ккал);
  - мясо отварное — 150 г (белки — 24,0 г, жиры — 6,45 г, углеводы — 0,75 г, калорийность 162,0 ккал);
  - масло сливочное — 10 г (белки — 0,1 г, жиры — 8,4 г, углеводы — 0,06 г, калорийность — 78,7 ккал);
- свежий огурец — 100 г (белки — 0,4 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 1,1 г, калорийность — 7,0 ккал);

фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 32,34 г, жиров — 16,45 г, углеводов — 64,82 г, калорийность — 553,5 ккал.

*Полдник:*

— молоко — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал).

*Ужин:*

— рыба паровая — 150 г (белки — 13,2 г, жиры — 0,45 г, калорийность — 5,9 ккал);

— свекла отварная — 150 г (белки — 1,95 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 12,05 г, калорийность — 58,5 ккал);

— масло растительное — 5 г (жиры — 4,7 г, калорийность — 43,5 ккал);

— хлеб ржаной — 25 г (белки — 1,37 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 9,8 г, калорийность — 47,5 ккал).

*Всего:* белков — 16,52 г, жиров — 5,65 г, углеводов — 21,85 г, калорийность — 155,4 ккал.

*2-й ужин:*

— яблоко — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 79,76 г, жиров — 36,1 г, углеводов — 160,52 г, калорийность — 1286,4 ккал.

## **Вторник**

*1-й завтрак:*

— яйцо — 1 шт. (белки — 0,4 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 1,1 г, калорийность — 7,0 ккал);

— свежий огурец — 100 г (белки — 0,4 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 1,1 г, калорийность — 7,0 ккал);

— хлеб пшеничный — 50 г (белки — 3,45 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,5 ккал);

- сливочное масло — 5 г (белки — 0,005 г, жиры — 4,2 г, углеводы — 0,03 г, калорийность — 39,8 ккал);
- чай с сахаром — 10 г, углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал).

*Всего:* белков — 10,15 г, жиров — 10,65 г, углеводов — 33,43 г, калорийность — 276,8 ккал.

### *2-й завтрак:*

- фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 116,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

### *Обед:*

- щи свежие на мясном бульоне — 150 г:
  - капуста — 150 г (белки — 1,33 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 5,2 г, калорийность — 30,0 ккал);
  - картофель — 50 г (белки — 0,5 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 6,5 г, калорийность — 31,5 ккал);
  - морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,0 ккал);
  - лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);
- сметана — 10 г (белки — 0,45 г, жиры — 2,19 г, углеводы — 0,17 г, калорийность — 25,6 ккал);
- отварной картофель — 150 г (белки — 0,5 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 19,5 г, калорийность — 157,5 ккал);
- паровая рыба — 150 г (белки — 20,5 г, жиры — 0,45 г, калорийность — 88,5 ккал);
- растительное масло — 10 г (жиры — 9,4 г, калорийность — 87,5 ккал);
- свежий огурец — 100 г (белки — 0,4 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 1,1 г, калорийность — 7,0 ккал);
- компот — 200 Г:
  - сухофрукты — 20 г (углеводы — 10,2 г, калорийность — 44,0 ккал); сахар — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал);

- ржаной хлеб — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 9,6 г, калорийность — 95,0 ккал).

*Всего:* белков — 27,52 г, жиров — 12,8 г, углеводов — 72,79 г, калорийность — 510,4 ккал.

*Полдник:*

- кефир — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал).

*Ужин:*

- мясо тушеное — 150 г (белки — 24,0 г, жиры — 6,5 г, углеводы — 0,75 г, калорийность — 162,0 ккал);
- зеленый горошек — 100 г (белки — 2,32 г, углеводы — 6,8 г, калорийность — 37,2 ккал);
- сливочное масло — 5 г (белки — 0,05 г, жиры — 4,2 г, углеводы — 0,03 г, калорийность — 39,8 ккал).

*Всего:* белков — 26,37 г, жиров — 10,7 г, углеводов — 7,58 г, калорийность — 239,0 ккал.

*2-й ужин:*

- яблоко — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 71,44 г, жиров — 41,0 г, углеводов — 145,4 г, калорийность — 51,0 ккал.

## **Среда**

*1-й завтрак:*

- хлеб пшеничный — 50 г (белки — 8,45 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,5 г);
- сыр — 50 г (белки — 12,5 г, жиры — 15,0 г, углеводы — 1,2 г, калорийность — 195,5 ккал);
- какао с молоком — 50 г (белки — 1,5 г, жиры — 1,7 г, углеводы — 2,45 г, калорийность — 33,0 ккал);
- сахар — 10 г (углеводы — 9,5 5 г, калорийность — 39,0 ккал).

*Всего:* белков — 22,45 г, жиров — 16,9 г, углеводов — 35,7 г, калорийность — 376,0 ккал.

## *2-й завтрак:*

- яблоки — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

## *Обед:*

- рассольник на мясном бульоне — 150 г:
  - картофель — 100 г (белки — 1,1 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 13,0 г, калорийность — 63,9 ккал);
  - морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,0 ккал);
  - лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 г);
  - огурцы соленые — 50 г (белки — 0,1 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 0,35 г, калорийность — 1,8 ккал);
  - кабачки — 200 г (белки — 0,8 г, углеводы — 5,0 г, калорийность — 24,0 ккал);
  - мясной фарш — 150 г (белки — 24,0 г, жиры — 6,45 г, углеводы — 0,75 г, калорийность — 162,0 ккал);
  - растительное масло — 10 г (жиры — 9,4 г, калорийность — 87,1 ккал);
  - помидоры — 50 г (белки — 25 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 1,4 г, калорийность — 7,5 ккал);
- ржаной хлеб — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,8 г, углеводы — 19,6 г, калорийность — 7,5 ккал);
- компот — 200 г (сухофрукты — 20 г (углеводы — 0,2 г, калорийность — 44,0 ккал); сахар — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал)).

*Всего:* белков — 29,00 г, жиров — 16,87 г, углеводов — 60,82 г, калорийность — 528,9 ккал.

## *Полдник:*

- кефир — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал).



### *Ужин:*

#### — винегрет:

свекла — 50 г (белки — 0,6 г, жиры — 0,5 г, углеводы — 4,01 г, калорийность — 19,5 ккал);

капуста квашеная — 50 г (белки — 0,35 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 1,2 г, калорийность — 71,5 ккал);

лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 71,5 ккал);

картофель — 50 г (белки — 0,5 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 6,5 г, калорийность — 36,5 ккал);

морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 6 г, калорийность — 3,0 ккал);

огурцы соленые — 25 г (белки — 0,05 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,17 г, калорийность — 1,25 ккал);

растительное масло — 5 г (жиры — 4,7 г, калорийность — 43,5 г);

— сосиски — 100 г (белки — 12,8 г, жиры — 13,0 г, калорийность — 171,0 ккал).

*Всего:* белков — 14,4 г, жиров — 18,44 г, углеводов — 12,85 г, калорийность — 348,05 ккал.

#### *2-й ужин:*

— яблоко — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 348,05 ккал).

## **Четверг**

### *1-й завтрак:*

— бутерброд с ветчиной — 50 г (белки — 8,75 г, жиры — 7,5 г, калорийность — 107,0 ккал):

хлеб пшеничный — 50 г (белки — 3,45 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,5 г);

— молоко — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 31,5 г, калорийность — 130,0 ккал).

*Всего:* белков — 18,80 г, жиров — 14,7 г, углеводов — 31,5 г, калорийность — 345,5 ккал.

*2-й завтрак:*

— овощной салат

капуста — 100 г (белки — 0,06 г, углеводы — 3,5 г, калорийность — 20,0 ккал);

морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,45 г, калорийность — 3,0 ккал);

яблоко — 40 г (белки — 0,16 г, углеводы — 0,45 г, калорийность — 20,4 ккал);

растительное масло — 5 г (жиры — 4,7 г, калорийность — 43,5 ккал).

*Всего:* белков — 1,2 г, жиров — 4,82 г, углеводов — 4,55 г, калорийность — 86,9 ккал.

*Обед:*

— свекольник вегетарианский:

свекла — 100 г (белки — 1,3 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 8,1 г, калорийность — 39,0 ккал);

помидоры — 25 г (белки — 0,12 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,7 г, калорийность — 3,75 ккал);

лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);

картофель — 25 г (белки — 0,25 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 3,25 г, калорийность — 15,75 ккал);

соленые огурцы — 25 г (белки — 0,05 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,17 г, калорийность — 1,25 г);

сметана — 10 г (белки — 6,42 г, жиры — 2,19 г, углеводы — 0,17 г, калорийность — 25,6 ккал);

- каша гречневая — 30 г (белки — 2,4 г, жиры — 0,48 г, углеводы — 19,44 г, калорийность — 93,2 ккал);
- мясо тушеное — 10 г (белки — 24,0 г, жиры — 8,4 г, углеводы — 0,75 г, калорийность — 162,0 ккал);
- масло сливочное — 10 г (белки — 0,1 г, жиры — 8,4 г, углеводы — 0,06 г, калорийность — 78,7 г);
- помидоры — 50 г (белки — 0,24 г, жиры — 0,04 г, углеводы — 1,4 г, калорийность — 7,5 ккал);
- хлеб ржаной — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 19,6 г, калорийность — 96,0 ккал);
- фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 38,07, жиров — 18,02, углеводов — 65,31, калорийность — 575,55 ккал.

#### *Полдник:*

- кефир — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал).

#### *1-й ужин:*

- мясо — 50 г (белки — 8,0 г, жиры — 2,15 г, углеводы — 0,25 г, калорийность — 54 ккал);
- яйцо — 1/2 шт. (белки — 3,12 г, жиры — 3,0 г, углеводы — 0,12 г, калорийность — 41,25 ккал);
- картофель — 50 г (белки — 0,5 г, жиры — 0,04 г, углеводы — 0,12 г, калорийность — 41,25 ккал);
- зеленый горошек — 25 г (белки — 1,16 г, углеводы — 3,4 г, калорийность — 18,6 ккал);
- свежий огурец — 20 г (белки — 0,08 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,2 г, калорийность — 1,4 ккал);
- растительное масло — 10 г (жиры — 9,4 г, калорийность — 87,1 ккал).

#### *2-й ужин:*

- фрукты — 100 г (белки — 0,04 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 76,89 г, жиров — 59,15, углеводов — 142,13 г, калорийность — 1422,80 ккал.

## **Пятница**

### *1-й завтрак:*

- яйцо — 1 шт. (белки — 6,25 г, жиры — 6,0 г, углеводов — 0,25 г, калорийность — 82,5 ккал);
- свежий огурец — 100 г (белки — 0,4 г, жиры — 0,1 г, углеводы — 1,1 г, калорийность — 7,0 ккал);
- пшеничный хлеб — 50 г (белки — 3,45 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,5 ккал);
- сливочное масло — 5 г (белки — 0,05 г, жиры — 4,2 г, углеводы — 0,08 г, калорийность — 39,8 ккал);
- чай с сахаром — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал).

### *2-й завтрак:*

- морковь — 150 г (белки — 0,9 г, жиры — 0,3 г, углеводов — 9,45 г, калорийность — 45,0 ккал).

### *Обед:*

- суп гороховый на мясном бульоне:
  - горох — 25 г (белки — 4,8 г, жиры — 0,8 г, углеводов — 12,5 г, калорийность — 78,0 ккал);
  - лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);
  - морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,0 ккал);
  - картофель — 20 г (белки — 0,2 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 2,6 г, калорийность — 12,6 ккал);
- картофель отварной — 150 г (белки — 1,5 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 19,5 г, калорийность — 157,5 ккал);
- рыба паровая — 150 г (белки — 20,5 г, жиры — 0,45 г, калорийность — 88,5 ккал);

- растительное масло — 10 г (жиры — 9,45 г, калорийность — 87,1 ккал);
- помидоры — 50 г (белки — 0,25 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 1,4 г, калорийность — 7,5 ккал);
- компот — 150 г:
  - сухофрукты — 20 г (углеводы — 10,2 г, калорийность — 44,0 ккал);
  - сахар — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал);
- хлеб ржаной — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 19,6 г, калорийность — 95,0 ккал).

*Всего:* белков — 30,10 г, жиров — 11,19 г, углеводов — 76,32 г, калорийность — 614,0 ккал.

*Полдник:*

- кефир — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал);

*1-й ужин:*

- тушеная капуста — 200 г:
  - капуста свежая — 150 г (белки — 1,35 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 5,25 г, калорийность — 30,0 г);
  - морковь — 20 г (белки — 0,12 г, жиры — 0,04 г, углеводы — 1,2 г, калорийность — 6,0 г);
  - лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 1,2 г, калорийность — 6,0 ккал);
  - помидоры — 25 г (белки — 0,12 г, жиры — 0,04 г, углеводы — 1,2 г, калорийность — 6,0 ккал);
  - растительное масло — 5 г (жиры — 4,7 г, калорийность — 43,5 г);
- сосиски (белки — 12,5 г, жиры — 13,0 г, калорийность — 171,0 ккал).

*Всего:* белков — 14,13 г, жиров — 17,91 г, углеводов — 7,52 г, калорийность — 259,65 ккал.

## *2-й ужин:*

— фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 62,28 г, жиров — 46,9 г, углеводов — 147,07 г, калорийность — 1376,45 ккал.

## **Суббота**

### *1-й завтрак:*

— творог — 70 г (белки — 9,9 г, жиры — 15,0 г, углеводы — 1,8 г, калорийность — 189,0 г);

— молоко — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийности — 130,0 г);

— пшеничный хлеб — 50 г (белки — 3,45 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,9 ккал).

*Всего:* белков — 19,95 г, жиров — 22,2 г, углеводов — 33,3 г, калорийность — 437,5 ккал.

### *2-й завтрак:*

— фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

### *Обед:*

— борщ вегетарианский:

капуста — 150 г (белки — 1,35 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 5,2 г, калорийность — 30,0 ккал);

морковь — 150 г (белки — 1,35 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,0 ккал);

свекла — 30 г (белки — 0,39 г, жиры — 0,03 г, углеводы — 2,4 г, калорийность — 11,7 ккал);

лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);

помидоры — 50 г (белки — 0,25 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 1,4 г, калорийность — 7,5 ккал);

картофель — 20 г (белки — 0,2 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 2,6 г, калорийность — 12,6 ккал);

— сметана — 10 г (белки — 0,42 г, жиры — 2,19 г, углеводы — 0,17 г, калорийность — 25,6 ккал);

— баклажаны, фаршированные мясом:

баклажаны — 200 г (белки — 0,18 г, углеводы — 8,6 г, калорийность — 42,0 ккал);

мясо — 150 г (белки — 24,0 г, жиры — 6,45 г, углеводы — 0,75 г, калорийность — 162,0 ккал);

лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);

растительное масло — 10 г (жиры — 9,4 г, калорийность — 87,1 ккал);

— фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал);

— хлеб ржаной — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 19,6 г, калорийность — 95,0 ккал).

*Всего:* белков — 30,08 г, жиров — 18,61 г, углеводов — 53,36 г, калорийность — 581,1 ккал.

*Полдник:*

— кефир — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал).

*1-й ужин:*

— отварная рыба — 150 г (белки — 20,5 г, жиры — 0,45 г, калорийность — 88,5 ккал);

— зеленый горошек — 100 г (белки — 20,5 г, жиры — 0,45 г, калорийность — 37,2 ккал).

*Всего:* белков — 24,19 г, жиров — 53,30 г, углеводов — 134,86 г, калорийность — 216,7 ккал.

*2-й ужин:*

— фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 81,62 г, жиров — 53,11 г, углеводов — 134,86 г, калорийность — 1407,3 ккал.

## **Воскресенье**

### *1-й завтрак:*

- помидоры — 50 г (белки — 0,25 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 1,4 г, калорийность — 7,5 ккал);
- свежие огурцы — 50 г (белки — 0,2 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 0,5 г, калорийность — 3,5 ккал);
- бутерброды:
  - хлеб пшеничный (белки — 3,45 г, жиры — 0,2 г, углеводы — 22,5 г, калорийность — 108,5 ккал);
  - колбаса докторская — 50 г (белки — 6,25 г, жиры — 7,4 г, калорийность — 96,5 ккал);
  - масло сливочное — 5 г (белки — 0,05 г, жиры — 4,2 г, углеводы — 0,08 г, калорийность — 39,8 ккал);
- кофе с молоком — 50 г (белки — 1,5 г, жиры — 1,7 г, углеводы — 2,45 г, калорийность — 33,0 ккал);
- сахар — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал).

*Всего:* белков — 11,7 г, жиров — 13,6 г, углеводов — 36,48 г, калорийность — 327,8 ккал.

### *2-й завтрак:*

- фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

### *Обед:*

- суп из цветной капусты на мясном бульоне — 150 г:
  - капуста — 100 г (белки — 1,3 г, углеводы — 2,8 г, калорийность — 17,0 ккал);
  - морковь — 10 г (белки — 1,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,0 ккал);



- лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);
- картофель — 50 г (белки — 0,5 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 6,5 г, калорийность — 31,5 ккал);
- картофель отварной — 150 г (белки — 1,5 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 19,5 г, калорийность — 157,5 ккал);
- рыба паровая — 150 г (белки — 20,5 г, жиры — 0,45 г, калорийность — 85,5 ккал);
- растительное масло — 10 г (жиры — 9,4 г, калорийность — 87,1 ккал);
- капуста квашеная — 50 г (белки — 0,35 г, жиры — 0,15 г, углеводы — 1,2 г, калорийность — 7,5 ккал);
- компот — 200 г
  - сухофрукты — 20 г (углеводы — 10,2 г, калорийность — 33,0 ккал);
  - сахар — 10 г (углеводы — 9,55 г, калорийность — 39,0 ккал);
- хлеб ржаной — 50 г (белки — 2,75 г, жиры — 0,3 г, углеводы — 19,6 г, калорийность — 95,0 ккал).

*Всего:* белков — 27,0 г, жиров — 10,52 г, углеводов — 70,32 г, калорийность — 568,9 ккал.

*Полдник:*

- молоко — 200 г (белки — 6,6 г, жиры — 7,0 г, углеводы — 9,0 г, калорийность — 130,0 ккал).

*1-й ужин:*

- винегрет — 150 г:
  - капуста квашеная — 25 г (белки — 0,17 г, жиры — 0,07 г, углеводы — 0,6 г, калорийность — 3,75 ккал);
  - свекла — 50 г (белки — 0,65 г, жиры — 0,5 г, углеводы — 4,01 г, калорийность — 19,5 ккал);
  - картофель — 50 г (белки — 0,5 г, жиры — 0,05 г, углеводы — 6,5 г, калорийность — 36,5 ккал);

лук — 5 г (белки — 0,04 г, углеводы — 0,37 г, калорийность — 1,8 ккал);

морковь — 10 г (белки — 0,06 г, жиры — 0,02 г, углеводы — 0,06 г, калорийность — 0,3 ккал);

огурец соленый — 10 г (белки — 0,02 г, жиры — 0,01 г, углеводы — 0,07 г, калорийность — 0,5 ккал);

растительное масло — 5 г (жиры — 4,7 г, калорийность — 43,5 ккал);

— мясо отварное — 150 г (белки — 24,0 г, жиры — 6,45 г, углеводы — 9,75 г, калорийность — 162,0 ккал).

*Всего:* белков — 25,44 г, жиров — 11,80 г, углеводов — 21,36 г, калорийность — 267,85 ккал.

*2-й ужин:*

— фрукты — 100 г (белки — 0,4 г, углеводы — 11,3 г, калорийность — 51,0 ккал).

*Всего:* белков — 71,54 г, жиров — 42,92 г, углеводов — 159,76 г, калорийность — 1396, 55 ккал.

## ***Режим питания***

Режим питания больного сахарным диабетом должен включать 5 — 6 приемов пищи. Увеличение числа приемов пищи преследует несколько целей: во-первых, уменьшается количество пищи на каждый прием, а следовательно, и степень пищевой гипергликемии; во-вторых, частые приемы пищи, (через каждые 2 — 3 ч) предотвращают возможность гипогликемических состояний.

Основные приемы пищи по калорийности распределяются следующим образом: завтрак — 30 %, обед — 40 %, полдник — 10 % и ужин — 20 %.

Первый завтрак рекомендуется принимать через 20 — 30 мин после инъекции инсулина.

Второй завтрак — через 2 — 3 ч после первого завтрака, что уменьшает возможность развития гипогликемии.

Если нет возможности принять пищу точно в назначенное время, то больного лучше накормить на 15 — 20 мин раньше, чем на это же время задержаться. Лечащим врачом может быть рекомендован индивидуальный режим питания.

# ***Рецепты***

## ***диетических блюд***

Необходимо помнить, что у людей с избыточным весом сахарный диабет встречается в 6 раз чаще, чем у людей с нормальной массой тела.

В таких случаях неукоснительным условием питания подобной категории людей является строжайшее соблюдение индивидуальной диеты.

### **Салаты**

#### **Салат из грибов и овощей**

*Требуется:* 200 г шампиньонов, 1 помидор, 500 г маринованной брокколи, 30 г сливочного масла, перец, соевый соус, петрушка.

*Способ приготовления.* В невысокой кастрюльке растопите сливочное масло. Шампиньоны порежьте дольками и перемешайте с мелко нарезанным помидором. Смесь выложите в кастрюльку, сбрызните соевым соусом, добавьте перец. Поставьте посуду в разогретую духовку на 8 — 10 мин. В тушеные шампиньоны добавьте порезанную брокколи, петрушку.

#### **Овощное заливное**

*Требуется:* 600 г кабачка цуккини, 80 г лука, 300 г сладкого болгарского перца крас-

ного и желтого цвета, 200 г цветной капусты, 200 г капусты брокколи, 200 г стручковой фасоли, 300 г мясистых помидоров, 150 г зеленого горошка, соль, 2 бульонных кубика, 4 ст. л. желатина.

*Способ приготовления.* Кабачки нарежьте наискосок ломтиками, цветную капусту и брокколи разделите на соцветия, стручки фасоли очистите от прожилок. Сварите овощи в подсоленной воде, выньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Помидоры очистите от шкурки и порежьте кружочками, лук нарежьте полукольцами и сполосните под струей воды. Желатин замочите на 15 мин. В воде, в которой варились овощи, растворите бульонные кубики и желатин.

Когда бульон начнет застывать, в прямоугольную форму слоями выкладывайте овощи, заливая каждый слой желе. Старайтесь чередовать овощи по цветам, тогда готовое заливное будет смотреться более декоративно. Когда желе окончательно застынет, выньте его из формы и разрежьте на толстые ломти.

### **Салат с кислым молоком из лука**

*Требуется:* 1 1/2 стакана кислого молока, 80 г лука, соль, 1 ст. л. сметаны.

*Способ приготовления.* Отцедите слегка кислое молоко. Нарежьте крупно лук, заправьте кислым молоком, посолите и уберите на полчаса в прохладное место. Такой салат лучше всего подавать с отварным картофелем.

### **Салат с кислым молоком из помидоров**

*Требуется:* 1 стакан кислого молока, 1/2 кг спелых помидоров, 20 г лука, 4 ст. л. рас-

тительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

*Способ приготовления.* Вымойте помидоры, очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и порежьте. Петрушку и лук мелко порежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом.

Положите на дно в салатницу петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком.

Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

## **Капустный салат**

*Требуется:* 1 кг капусты, 100 г моркови, 100 г яблока, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.

*Способ приготовления.* Капусту мелко нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

## **Салат «Весенний»**

*Требуется:* 200 г редиса, 50 г зеленого лука, 50 г черемши, 1 вареное яйцо, 50 г моркови, 3 ст. л. сметаны.

*Способ приготовления.* Редис очистите от стеблей, все компоненты мелко нарежьте, посолите, заправьте сметаной. Этот салат богат витаминами, необходимыми утомленному зимой организму.

## **Салат из зелени**

*Требуется:* 200 г зеленого салата, 200 г шпината, 200 г щавеля, 2 яйца, 1 стакан майонеза, соль.

*Способ приготовления.* Яйца отварите, мелко нарежьте. Зелень помойте, порежьте очень мелко, перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

## **Овощной салат**

*Требуется:* 300 г свежих огурцов, 300 г свежих помидоров, 50 г редиса, 50 г зеленого салата, 20 г зеленого лука, 200 г цветной капусты, 1 стакан сметаны.

*Способ приготовления.* Огурцы, помидоры, редис порежьте на небольшие дольки. Зеленый салат и лук измельчите.

Цветную капусту отварите и мелко порубите ножом. Все перемешайте и заправьте сметаной.

## **Морковный салат с зеленым горошком**

*Требуется:* 200 г моркови, 200 г зеленого горошка, 300 г картофеля, 1/2 стакана сметаны, соль.

*Способ приготовления.* Морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте мелкими кубиками, смешайте с горошком, посолите и заправьте сметаной.

## **Бобовый салат**

*Требуется:* 300 г фасоли или бобов, 200 г консервированной кукурузы, 2 вареных

яйца, 100 г отварного мяса, зелень петрушки, сельдерея, соль, 1/2 стакана сметаны.

*Способ приготовления.* Фасоль замочите на 8 ч, отварите в течение 2 ч. Яйца и мясо мелко нарежьте, смешайте с фасолью, кукурузой, зеленью, солью, майонезом.

## **Фаршированные помидоры**

*Требуется:* 500 г помидоров, 2 ст. л. тертого сыра, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. риса, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления.* У помидоров срежьте верхушки, чайной ложкой удалите часть мякоти из каждого, яйцо мелко порубите. Смешайте мякоть помидоров, яйцо, отварной рассыпчатый рис, зеленый лук и наполните этой массой помидоры.

Сверху посыпьте сыром, закройте верхушками и запеките в духовке на смазанном растительным маслом противне.

## **Салат из капусты и соленых огурцов**

*Требуется:* 300 г цветной капусты, 300 г малосольных огурцов, 3 яйца, пучок зеленого лука, 1 зеленое яблоко, 1/2 стакана сметаны, соль, укроп.

*Способ приготовления.* Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия. Отварите яйца и измельчите их вместе с огурцами и зеленым луком.

Зеленое яблоко разрежьте пополам и очистите от косточек, натрите его на мелкой терке. Все части салата



смешайте, чуть-чуть посолите и заправьте сметаной, сверху посыпьте измельченным укропом.

## **Рыбный салат**

*Требуется:* 400 г картофеля, 200 г вареной рыбы, 30 г лука, 100 г сыра, 1/2 стакана майонеза, укроп, соль.

*Способ приготовления.* Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте кубиками. Вареную рыбу разделите на мелкие кусочки без костей, луковицу мелко порежьте, сыр натрите на терке, все перемешайте с картофелем, выложите в плоскую салатницу, залейте майонезом и посыпьте измельченным укропом.

## **Салат из краснокочанной капусты**

*Требуется:* 500 г капусты, 300 г красного болгарского перца, 100 г моркови, 300 г помидоров, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.

*Способ приготовления.* Капусту мелко нашинкуйте, разотрите с солью. Болгарский перец разрежьте, удалите семена и плодоножки, мелко нарежьте. Морковь почистите, натрите на терке, помидоры порежьте маленькими кусочками.

Капусту смешайте с болгарским перцем, морковью, помидорами и заправьте салат растительным маслом, смешанным с уксусом.

## **Винегрет**

*Требуется:* 300 г картофеля, 300 г свеклы, 100 г моркови, 150 г маринованных огурцов, 3 ст. л. маринованных шампиньонов.

нов, 50 г лука, 1/2 стакана майонеза, соль, перец, зелень петрушки.

*Способ приготовления.* Корнеплоды отварите, остудите и очистите. Картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Маринованные огурцы нарежьте кусочками, чуть меньшими, чем кубики картофеля. Шампиньоны порубите ножом. Лук мелко нарежьте. Все смешайте, добавьте соль, перец и заправьте майонезом. Перед подачей к столу украсьте винегрет зеленью петрушки.

### **Винегрет с редькой**

*Требуется:* 300 г свеклы, 300 г картофеля, 300 г редьки, 200 г белых бобов, 200 г цветной капусты, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. столового уксуса.

*Способ приготовления.* Отварите свеклу, картофель и белые бобы. Картофель, свеклу, а также сырую редьку и соленые огурцы нарежьте кубиками. Цветную капусту разберите по соцветиям и отварите в подсоленной воде.

Все смешайте, добавьте рубленую зелень. Заправьте растительным маслом и уксусом.

### **Салат «Летний»**

*Требуется:* 200 г листьев редьки, 100 г лука, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Молодые листья редьки отделите от черешков, промойте, обсушите и нарежьте со-

ломкой. Нарезанные листья слегка помните и дайте постоять в течение 15 — 20 мин. Черешки порубите, проварите в течение 2 — 3 мин и охладите.

Листья смешайте с черешками, посолите, посыпьте мелко порезанным луком и полейте смесью майонеза и растительного масла.

### **Картофельный салат с редькой**

*Требуется:* 400 г картофеля, 50 г лука, 200 г редьки, 3 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Картофель отварите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанный лук. Редьку натрите на крупной терке, перемешайте с картофелем, посолите и заправьте растительным маслом.

### **Салат из свеклы, баклажанов и сладкого перца**

*Требуется:* 200 г свеклы, 200 г баклажанов, 100 г сладкого перца, 50 г лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль.

*Способ приготовления.* Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Тертую свеклу потушите в сковороде с растительным маслом (1 ст. л.) и с небольшим количеством воды около 4 мин, добавьте сладкий перец, нарезанный небольшими кусочками, и тушите еще в течение 5 мин.

Баклажаны поместите на решетку хорошо нагретой духовки и запекайте их до тех пор, пока кожица слегка не подрумянится и не сморщится. Запеченные баклажаны очистите, мелко нарежьте и смешайте со свеклой и перцем. Лук нарежьте мелкими кусочками. Смешайте

растительное масло, уксус, добавьте соль, заправьте полученным соусом салат.

## **Салат из помидоров**

*Требуется:* 500 г помидоров, 100 г лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3%-го уксуса, 1 ст. л. рубленой зелени, соль.

*Способ приготовления.* Крепкие помидоры нарежьте ломтиками или кружками, выложите в салатницу, положите сверху тонко нашинкованный кольцами репчатый лук, посолите и полейте смесью из растительного масла и уксуса. Сверху украсьте зеленью.

## **Каши**

### **Каша кукурузная**

*Требуется:* 2/3 стакана молока, 3 стакана зерен кукурузы, 10 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления.* Недозрелую кукурузу вылущите и отварите в подсоленной воде. Слейте воду. Добавьте молоко, соль по вкусу и тушите до готовности, чтобы зерна разварились.

Перед подачей заправьте растопленным сливочным маслом.

### **Каша овсяная**

*Требуется:* 3 стакана молока, 1 стакан овсяных хлопьев, 10 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления.* В кипящее молоко всыпьте овсяные хлопья и варите, помешивая, до загустения. Добавьте соль и растопленное сливочное масло.

## **Каша «Русская»**

*Требуется:* 1 л молока, 1 стакан манной крупы, 100 г изюма, 1 ст. л. сахара, 2 яйца, 20 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления.* В кипящее молоко, помешивая, всыпьте тонкой струйкой манную крупу и варите до загустения, добавив сахар, соль, сливочное масло. Кашу остудите.

Разотрите с сахаром желтки и положите в кашу, добавив хорошо промытый изюм.

Все хорошо перемешайте. Взбейте белки, осторожно перемешивая, добавьте в кашу. Запекайте в духовом шкафу полчаса.

## **«Снежки»**

*Требуется:* 1 стакан ячневой крупы, 1 кг картофеля, 100 г лука, 3 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Очищенный картофель натрите на терке и отожмите сок в отдельную посуду. Как только крахмал осядет, сок слейте, а крахмал добавьте в натертый картофель.

Из ячневой крупы сварите кашу. В кашу добавьте натертый картофель. Все тщательно перемешайте. Из полученной массы скатайте небольшие шарики.

В кастрюле вскипятите воду, посолите, отварите в ней шарики и выложите их на одно блюдо. Лук порубите, обжарьте и посыпьте им готовые шарики.

## **Каша тыквенная**

*Требуется:* 1 1/2 стакана пшена, 1 кг тыквы, 3 стакана воды, 10 г л. масла, соль.

*Способ приготовления.* Очищенную тыкву нарежьте на маленькие кусочки, положите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала тыкву, и варите 10 — 15 мин. Всыпьте пшено, добавьте соль и варите еще 15 — 20 мин.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте на 25 — 30 мин.

## **Каша перловая**

*Требуется:* 2 стакана воды, 1 стакан перловой крупы, 2 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Крупу замочите на 2 — 3 ч. По прошествии времени воду слейте. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, всыпьте крупу, посолите и варите до загустения. После этого кастрюлю с кашей поставьте в духовку на слабый огонь на 2 ч. Подавая к столу, полейте растительным маслом.

## **Каша пшенная**

*Требуется:* 2 стакана пшена, 4 стакана воды, 20 г масла, 1 ч. л. соли.

*Способ приготовления.* В кастрюлю налейте воды, посолите, положите 10 г масла, вскипятите, всыпьте пшено и варите до загустения.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте на 50 — 60 мин в теплое место. В готовую кашу положите сливочное масло.

## **Рисовая каша с грибами**

*Требуется:* 1 стакан риса, 6 — 7 шт. сухих грибов, 20 г сливочного масла, 30 г лука, соль.

*Способ приготовления.* Грибы замочите в холодной воде на 2 ч, тщательно промойте и отварите в воде, в которой грибы замачивались.

Готовые грибы мелко порубите, а грибной отвар вскипятите, посолите, добавьте масло, поджаренный репчатый лук и рис.

Минут через 15 положите грибы и поставьте кастрюлю в слабо разогретую духовку на 10 мин.

## **Рисовая каша**

*Требуется:* 2/3 стакана риса, 3 стакана молока, 20 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления.* В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, всыпьте промытый рис, добавьте соль и варите 20 мин. В готовую кашу положите сливочное масло.

## **Рисовая каша по-вьетнамски**

*Требуется:* 1 стакан риса, 2 стакана воды, 30 г лука, 20 г масла, 1/2 стакана мускатного ореха, соль.

*Способ приготовления.* В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте риса и, не убавляя огня, варите 5 мин. Затем положите в рис целую очищенную луковицу и варите 15 мин. Готовую кашу поставьте для упревания на 15 мин, завернув кастрюлю в газету.

Когда кашу будете подавать к столу, посыпьте ее мускатным орехом и положите в нее сливочное масло.

## **Гречневая каша**

*Требуется:* 3 стакана воды, 1 1/2 стакана гречневой крупы, 20 г сливочного масла или 1/2 л молока, соль.

*Способ приготовления.* Тщательно переберите крупу, затем насыпьте ее в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. После закипания добавьте соль и варите 10 мин. Готовую кашу выложите на тарелки, добавьте сливочное масло или молоко.

### **Каша «Пуховая»**

*Требуется:* 1 л молока, 2 ст. л. дробленой гречневой крупы, 2 яйца, 10 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* Гречневую крупу перетрите с яйцами, дайте подсохнуть. Сварите кашу в молоке, добавив масла, до готовности, остудите. Протрите ее сквозь решето сразу на блюдо в виде горки. К каше подайте сахар и сливки.

### **Гречневая каша с овощами**

*Требуется:* 2 стакана гречневой крупы, 4 стакана воды, 60 г лука, 50 г моркови, 50 г болгарского перца, 300 г баклажанов, 20 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* Крупу переберите, залейте водой и варите 12 — 15 мин на умеренном огне. Баклажан печите в духовке, пока его кожица не потемнеет и не сморщится. Лук, морковь и перец нарежьте и обжарьте на сливочном масле. Баклажан очистите, порежьте на мелкие кубики, смешайте с остальными овощами, выложите их на кашу.

### **Гречневая каша из жареной крупы**

*Требуется:* 2 1/2 стакана гречневой крупы, 3 1/2 стакана воды, 10 г масла, соль.



*Способ приготовления.* На горячей сковороде растопите масло, затем насыпьте крупу и жарьте, пока зерна не подрумянятся.

В кастрюлю налейте воды, посолите и поставьте на огонь. Когда вода закипит, всыпьте крупу и варите до готовности.

Кастрюлю с готовой кашей оберните плотной тканью и оставьте на 1 ч, после чего выложите кашу на тарелки.

### **Гречневая каша с сыром**

*Требуется:* 1 1/2 стакана гречневой крупы,  
30 г сливочного масла, 100 г сыра.

*Способ приготовления.* Сварите гречневую кашу. Сыр натрите на крупной терке.

Кастрюлю смажьте сливочным маслом и уложите в нее слоями кашу и тертый сыр так, чтобы последний слой был сырным.

Сверху полейте растопленным сливочным маслом и поставьте в горячую духовку.

### **Гречневая каша со сливками**

*Требуется:* 2 стакана гречневой крупы,  
4 1/2 стакана молока, 1/2 стакана сливок, соль.

*Способ приготовления.* Гречку всыпьте в кастрюлю, добавьте молоко, поставьте на огонь и варите до полного выкипания молока. Добавьте сливки, соль и поставьте на 10 — 15 мин в духовку.

### **Гречневые «Кораблики»**

*Требуется:* 1 стакан гречневой крупы,  
4 стакана воды, 1 яйцо, 2 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Сварите гречневую кашу. Готовую кашу охладите, вбейте в нее яйцо, перемешайте и выложите кашу ровным слоем на противень, смазанный маслом. Порежьте ее на кусочки, противень поставьте в духовку и обжарьте каждый кусочек с двух сторон.

## **Первые блюда**

### **Бульон прозрачный**

*Требуется:* 1 кг говядины с костями, 200 г мягкого говяжьего мяса, 1 яичный белок, 1 морковь, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка сельдерея, 1 луковица, 4 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 3 л воды, соль.

*Способ приготовления.* Положите в кастрюлю промытые разрубленные кости, мясо, залейте водой и вскипятите. Затем бульон слейте и опять залейте мясо горячей кипяченой водой. Когда вода закипит, снимите пену, посолите и варите на слабом огне не менее 3 ч.

В середине варки положите нарезанные корни. В конце варки положите перец, лавровый лист. Когда бульон сварится, снимите кастрюлю с огня, выньте кости и мясо, дайте бульону отстояться. Затем процедите сквозь металлическое мелкое сито.

Этот бульон используйте как основу для приготовления супов. Для бульона можно использовать телятину, нежирную говядину.

### **Рассольник диетический**

*Требуется:* 200 г слабого бульона, 20 г лука, 10 г масла, 20 г моркови, 20 г корней, 50 г соленых огурцов, 50 г картофеля, 20 г перловой крупы, 30 г сметаны.

*Способ приготовления.* Нарежьте морковь и лук небольшими ломтиками и слегка потушите. Огурцы очистите от кожуры, нарежьте тонкими ломтиками и, налив немного бульона, поварите 10—15 мин. В остальном бульоне отварите крупу с картофелем и положите туда же отварные огурцы и морковь с кореньями. Супу дайте закипеть и забелите сметаной.

## **Борщ**

*Требуется:* 300 г говядины, 400 г картофеля, 100 г моркови, 40 г лука, 400 г свеклы, 500 г капусты, 4 ст. л. растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль, лимонная кислота.

*Способ приготовления.* Мясо промойте холодной водой, поместите в глубокую кастрюлю, залейте горячей водой, поставьте на сильный огонь. Когда вода закипит, осторожно снимите накипь и оставьте бульон вариться на медленном огне. После готовности мяса капусту нарежьте крупной соломкой и добавьте в бульон. Когда бульон снова закипит, добавьте в него по вкусу соль, перец. Очищенный и промытый картофель нарежьте крупной соломкой и положите в кастрюлю вместе со спасерованными в растительном масле луком и морковью.

Свеклу очистите, нарежьте соломкой, слегка обжарьте на растительном масле, а затем залейте небольшим количеством бульона и тушите до мягкости около 20 — 25 мин. После этого добавьте тушеную свеклу в борщ и проварите его около 5 — 7 мин. Для того чтобы свекла сохранила красный цвет, опустите в борщ щепотку лимонной кислоты. За 3 — 5 мин до конца варки добавьте в борщ пряности, а после того как снимете с огня — зелень. К столу борщ подавайте со сметаной.

## **Суп летний диетический**

*Требуется:* 300 г бульона, 15 г масла, 20 г лука, 40 г моркови, 125 г капусты, 60 г картофеля, 40 г помидоров, 30 г сметаны, зелень петрушки.

*Способ приготовления.* Мелко порезанный лук потушите с добавлением воды и небольшого количества масла. Затем добавьте нарезанную ломтиками морковь и потушите до полуготовности. Капусту с картофелем нарежьте мелкими кубиками и положите в кипящий бульон, туда же положите тушеные овощи и варите до готовности. При подаче к столу положите в суп сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

## **Щи протертые**

*Требуется:* 200 г слабого бульона, 10 г масла, 20 г моркови, 10 г томатного пюре, 50 г свеклы, 20 г лука, 60 г капусты, 60 г картофеля, 1 ч. л. муки, 30 г сметаны, лавровый лист.

*Способ приготовления.* Нарезанные морковь и свеклу положите в кастрюлю, добавьте масло, томатное пюре, соль и тушите в закрытой кастрюле до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Лук обжарьте с маслом и перемешайте с тушеными овощами. Затем залейте бульоном и добавьте мелко нарезанные капусту, картофель и положите лавровый лист.

Щи варите до тех пор, пока овощи не станут мягкими. Затем протрите щи через сито, заправьте поджаренной мукой, солью по вкусу и еще раз вскипятите. При подаче к столу заправьте щи сметаной.

## **Суп с фрикадельками**

*Требуется:* 300 г бульона, 10 г масла, 70 г нежирного говяжьего мяса или телятины, 200 г картофеля, 1/2 яйца, 20 г лука, зелень петрушки.

*Способ приготовления.* Пропустите мясо через мясорубку, добавьте 10 г лука, яйцо, соль и тщательно перемешайте. Скатайте из фарша круглые фрикадельки и сварите их в бульоне. Остальной бульон вскипятите, положите в него картофель, мелко нарезанный и поджаренный на масле лук. Когда суп сварится, положите в него мясные фрикадельки и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

## **Суп с фасолью**

*Требуется:* 2 ст. л. фасоли, 200 г картофеля, 20 г лука, 50 г моркови, 1 ст. л. риса, 1 корень петрушки, 1 л мясного бульона, соль.

*Способ приготовления.* Фасоль замочите в воде на несколько часов или на ночь, затем варите до готовности. Картофель очистите, нарежьте кубиками, варите в кипящем бульоне.

Лук мелко нарежьте, морковь и корень петрушки натрите на терке, обжарьте все на масле и добавьте в суп вместе с рисом, варите около 15 мин, в конце варки добавьте отварную фасоль, соль, специи. Подавайте суп горячим, со сметаной.

## **Суп рыбный с протертыми фрикадельками**

*Требуется:* 250 г рыбного бульона, 20 г лука, 100 г рыбы, 10 г булки, 20 г молока, 5 г

яичного белка, 200 г картофеля, 30 г сметаны, 5 г масла, зелень.

*Способ приготовления.* Лук обжарьте с маслом, положите в рыбный бульон, добавьте нарезанный картофель и сварите. Рыбу пропустите через мясорубку, добавьте вымоченную в молоке булку, яйцо, соль и хорошо перетрите.

Сделайте из рыбы фрикадельки и сварите их отдельно в бульоне. Затем положите фрикадельки в суп и забелите его сметаной. Подавая к столу, посыпьте зеленью.

## **Гороховый суп**

*Требуется:* 600 г картофеля, 70 г моркови, 40 г лука, 300 г свекольной ботвы, 200 г свежего гороха, 2 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 2 — 3 яйца, соль, зелень петрушки, укропа.

*Способ приготовления.* Вскипятите воду, положите туда мелко нашинкованную свекольную ботву, дайте закипеть, затем добавьте нарезанный кубиками картофель и горох. Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь, добавьте в кастрюлю и варите до готовности. За несколько минут до окончания варки посолите, заправьте хорошо взбитыми яйцами. Перед подачей на стол заправьте борщ сметаной и украсьте зеленью.

## **Уха**

*Требуется:* 700 — 800 г мелкой рыбы (ерш, окунь, язь), 1/2 кг крупной рыбы (налим, судак, щука), 70 г лука, 600 г картофеля, 1 пучок петрушки, 50 г сливочного масла, соль, лавровый лист.

*Способ приготовления.* Подготовьте сначала крупную рыбу: почистите и выпотрошите ее, порежьте на куски средней величины (у щуки больше всего для ухи подойдут голова и хвост); мелкую рыбу не чистите, только выпотрошите.

Всю подготовленную рыбу положите в кастрюлю, залейте водой на 2 — 3 см от краев, посолите и поставьте на огонь. Когда вода закипит, огонь убавьте и далее варите уху на слабом огне.

Когда рыба станет мягкой, процедите бульон, уберите ненужные части — головы, плавники, хвосты и нечищеную рыбную мелочь. А затем положите в бульон мелко порезанный лук, нарезанный брусочками картофель, приготовленные заранее (т. е. освобожденные от крупных костей и готовые к употреблению) куски рыбы и поставьте на огонь.

Варите уху до тех пор, пока картофель не будет готов. В конце варки положите в бульон лавровый лист. Подавайте уху с измельченной петрушкой и маслом — растопите масло на сковороде и положите в каждую тарелку по 1 ст. л.

## **Вторые блюда**

### **Котлеты из телятины паровые**

*Требуется:* 200 г телятины, 20 г булки, 30 г молока, 5 г масла.

*Способ приготовления.* Мясо промойте, нарежьте небольшими кусками и пропустите через мясорубку. Добавьте вымоченную в молоке булку и еще раз пропустите через мясорубку. Влейте остальное молоко, растопленное масло, посолите, перемешайте. Сделайте котлеты и уложите их на решетчатую крышку пароварки.

Поставьте пароварку на огонь и варите котлеты на огне не менее 15 мин. Паровые котлеты подавайте с маслом.

## **Паровые тефтели**

*Требуется:* 200 г нежирной говядины,  
30 г риса, 20 г масла.

*Способ приготовления.* Мясо пропустите через мясорубку, рис отварите в воде до готовности, затем слейте и смешайте с мясом. Все еще раз пропустите через мясорубку, добавьте в фарш немного воды и посолите. Массу хорошо разотрите и сделайте несколько биточков. Отварите тефтели на пару. При подаче залейте сметаной.

## **Куриные паровые биточки**

*Требуется:* 300 г курятины, 20 г черствой  
булки, 20 г молока, 15 г масла.

*Способ приготовления.* Куриное мясо пропустите через мясорубку, добавьте вымоченную в молоке булку, еще раз перемелите и положите немного масла, хорошо перемешайте и сформируйте биточки. Варите на пару. К столу подаются с овощным гарниром.

## **Рыба запеченная**

*Требуется:* 1 кг осетрины или судака,  
2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. масла, соль, зелень  
петрушки.

*Способ приготовления.* Очищенный кусок рыбы положите кожей вниз на смазанный маслом противень. Сверху смажьте сметаной, посолите и полейте растопленным сливочным маслом. Поставьте в духовку и запекайте не менее 30 мин.



Перед подачей к столу нарежьте на куски и украсьте зеленью петрушки.

## **Отварное мясо, запеченное в соусе**

*Требуется:* 150 г нежирного говяжьего мяса, 70 мл молока, 5 г муки, 100 г яблок, 5 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* Мясо отварите и нарежьте небольшими ломтиками, затем из молока и муки приготовьте соус. Яблоки очистите от кожуры и сердцевины и порежьте тонкими кружочками. После этого сковородку смажьте маслом, дно выложите кружочками яблок, на яблоки положите мясо попеременно с яблоками. Сверху залейте соусом и запеките.

## **Картофельные зразы «Сюрприз»**

*Требуется:* 100 г телятины, 250 г картофеля, зелень.

*Способ приготовления.* Мясо отварите и пропустите через мясорубку. Картофель сварите, протрите и добавьте измельченную зелень. Подготовленную картофельную массу раскатайте кружочками и в середину положите фарш. Поставьте на паровую баню и запеките.

## **Капустные котлеты**

*Требуется:* 500 г капусты, 2 яичных желтка, 4 ст. л. муки, 10 г сливочного масла, соль, растительное масло, сметана.

*Способ приготовления.* Капусту мелко нашинкуйте, смешайте с желтками, маслом, солью, 2 ст. л. муки. Сформируйте котлеты, обваляйте их в оставшейся муке или су-

харях и жарьте на сковороде с обеих сторон. Подавайте со сметаной в горячем виде.

### **Запеканка «Особая»**

*Требуется:* 100 г нежирного куриного мяса, 10 г пшеничной муки, 50 мл молока, 10 г масла, 40 г моркови, 30 г цветной капусты, 1/2 яйца.

*Способ приготовления.* Курицу отварите, удалите жир и косточки. Затем пропустите через мясорубку и смешайте с 5 г масла. Соедините со взбитым белком, выложите фарш на смазанную маслом сковородку и на пару доведите до полутотовности. Одновременно потушите морковь и цветную капусту. Затем готовые овощи протрите и выложите на куриный фарш. Сбрызните маслом и запеките в духовке.

### **Рыбный паштет**

*Требуется:* 70 г рыбного филе, 40 г моркови, 1 ст. л. растительного масла, 5 г сливочного масла, зелень.

*Способ приготовления.* Рыбное филе потушите до готовности. Морковь тушите отдельно с небольшим количеством масла и воды. Готовую рыбу и морковь пропустите через мясорубку несколько раз, добавьте масло и хорошо взбейте до получения белой массы. Украйте паштет зеленью.

### **«Капустник»**

*Требуется:* 1 1/2 л молока, 2 кочана капусты, 2 стакана сметаны, 4 ст. л. тертых сухарей, 1 ст. л. тертого сыра.

*Способ приготовления.* Нашинкуйте свежую капусту, положите в кипящее молоко и варите до мягкости. Откиньте капусту на решето, переложите на сковороду, залейте сметаной, посыпьте сухарями и сыром. Поставьте в духовку для запекания.

### **Пудинг диетический**

*Требуется:* 130 г кабачков, 70 г яблок, 2 ст. л. молока, 5 г сливочного масла, 15 г манной крупы, 1/2 яйца, 40 г сметаны.

*Способ приготовления.* Кабачки очистите, нашинкуйте и тушите с молоком до полуготовности. Затем добавьте нашинкованные яблоки и тушите еще 3 — 4 мин, после этого всыпьте манную крупу и поддержите кастрюлю под крышкой на краю плиты 5 мин, затем охладите. После этого добавьте желток и взбитый белок, массу перемешайте, выложите в формочку, смазанную маслом, и запеките. К столу подавайте со сметаной.

### **Пюре из белой фасоли**

*Требуется:* 1 1/2 стакана молока, 2 стакана белой фасоли, 40 г сливочного масла, соль.

*Способ приготовления.* Фасоль хорошо промойте и замочите на 4 ч в холодной воде. Сварите фасоль в этой же воде, откиньте на дуршлаг, протрите через сито. Влейте, взбивая, горячее молоко, добавьте соль по вкусу и сливочное масло.

### **Пюре «Каштан»**

*Требуется:* 2 стакана молока, 200 г каштанов, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана сливок, соль.

*Способ приготовления.* Каштаны очистите, обдайте кипятком, снимите кожицу. Положите в кастрюлю 1 1/2 ст. л. сливочного масла, каштаны и залейте молоком. Варите, пока каштаны не разварятся.

Протрите сквозь сито, посолите по вкусу. Размешайте со сливками, добавьте остальное масло и вскипятите.

## **Картофель с молочным соусом**

*Требуется:* 2 стакана молока, 600 г картофеля, 10 г лука, 10 г сливочного масла, зелень, соль.

*Способ приготовления.* Отварите картофель, очистите, нарежьте. Посолите по вкусу и положите в кастрюлю. Мелко нарезанный лук поджарьте на сливочном масле, добавьте молоко.

Залейте картофель, накройте крышкой и вскипятите 2 раза. Подавая к столу, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или зеленым луком.

## **Напитки**

### **Напиток «Яблочный»**

*Требуется:* 3 стакана простокваши, 2 стакана яблочного пюре, 1 стакан томатного сока, соль, сахар.

*Способ приготовления.* Простоквашу охладите, взбейте, добавляя томатный сок и яблочное пюре, соль и сахар.

### **Кисель ягодный**

*Требуется:* 50 г свежих фруктов, 15 г сахара, 6 г картофельного крахмала.

*Способ приготовления.* Ягоды разотрите и отцедите сок сквозь марлю. Отжимки отварите в воде, процедите и сварите из отвара кисель. Когда сваренный кисель остынет, влейте в него отцеженный сок ягод.

### **Напиток из простокваши, морковного и томатного сока**

*Требуется:* 2/3 л простокваши, 1 1/2 стакана морковного сока, 1 стакан томатного сока, соль.

*Способ приготовления.* Простоквашу охладите, взбейте, добавляя томатный и морковный сок. Посолите.

### **Томатный коктейль**

*Требуется:* 1 л томатного сока, соль, свежая зелень, газированная вода.

*Способ приготовления.* Измельченную зелень размешайте с соком. Добавьте по вкусу соль. Налейте сок в стакан на 2/3 и долейте газированной воды.

### **Напиток из шиповника**

*Требуется:* 3 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды.

*Способ приготовления.* Высушенные плоды шиповника измельчите в ступке, заварите стаканом кипятка, прокипятите в течение 2 — 3 мин и настаивайте в термосе. Перед употреблением напиток процедите.

# ***Содержание***

Что такое диабет

Диетическое питание при диабете

Белки и жиры

Углеводы

Овощи

Заменители сахара

Взаимозаменяемые продукты

Витамины

Примерный набор продуктов

(на один день в граммах)

для больных сахарным диабетом

Диета №3

Диета № 3 (редуцированно щадящий вариант)

Диета № 3 (протертый вариант)

Примерное недельное меню

для больных сахарным диабетом

Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

Режим питания

Рецепты диетических блюд

Салаты

Салат из грибов и овощей

Овощное заливное

Салат с кислым молоком из лука

Салат с кислым молоком из помидоров

Капустный салат

Салат «Весенний»

Салат из зелени  
Овощной салат  
Морковный салат с зеленым горошком  
Бобовый салат  
Фаршированные помидоры  
Салат из капусты и соленых огурцов  
Рыбный салат  
Салат из краснокочанной капусты  
Винегрет  
Винегрет с редькой  
Салат «Летний»  
Картофельный салат с редькой  
Салат из свеклы, баклажанов и сладкого перца  
Салат из помидоров

## Каши

Каша кукурузная  
Каша овсяная  
Каша «Русская»  
«Снежки»  
Каша тыквенная  
Каша перловая  
Каша пшенная  
Рисовая каша с грибами  
Рисовая каша  
Рисовая каша по-вьетнамски  
Гречневая каша  
Каша «Пуховая»  
Гречневая каша с овощами  
Гречневая каша из жареной крупы  
Гречневая каша с сыром  
Гречневая каша со сливками  
Гречневые «Кораблики»

## Первые блюда

Бульон прозрачный  
Рассольник диетический  
Борщ  
Суп летний диетический  
Щи протертые  
Суп с фрикадельками  
Суп с фасолью  
Суп рыбный с протертыми фрикадельками  
Гороховый суп  
Уха

## Вторые блюда

- Котлеты из телятины паровые
- Паровые тефтели
- Куриные паровые биточки
- Рыба запеченная
- Отварное мясо, запеченное в соусе
- Картофельные зразы «Сюрприз»
- Капустные котлеты
- Запеканка «Особая»
- Рыбный паштет
- «Капустник»
- Пудинг диетический
- Пюре из белой фасоли
- Пюре «Каштан»
- Картофель с молочным соусом

## Напитки

- Напиток «Яблочный»
- Кисель ягодный
- Напиток из простокваши,  
морковного и томатного сока
- Томатный коктейль
- Напиток из шиповника