



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Меню в африканском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пшенная каша с бананом *</li><li>• Вареное яйцо</li><li>• Черный чай или кофе</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бананово-апельсиновый йогуртовый смуси *</li></ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тилапия в панировке из трав *</li><li>• Салат из авокадо и сердцевины пальмы *</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тартинка с хумусом из хариссы</li></ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Курица «Ясса» *</li><li>• Желтый рис</li><li>• Тушеная листовая капуста</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ванильный крем</li><li>• Свежее манго</li></ul>

## Пшенная каша с бананом

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут
- Время замачивания: 7–8 часов

## Ингредиенты

- $\frac{1}{2}$  чашки пшеничной крупы

- $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотой корицы
- 1 чашка воды
- 1 стакан молока (или молока растительного происхождения на выбор)
- 1 чайная ложка подсластителя на выбор (например, агавы, коричневого сахара или меда)
- 1 большой спелый банан

При подаче на стол:

- 1 столовая ложка миндального масла или орехового масла на выбор (по желанию)
- Дополнительное обычное молоко или молоко растительного происхождения (по желанию)

## Инструкции

1. Насыпьте  $\frac{1}{2}$  чашки пшеничной крупы в миску и добавьте воду, чтобы она покрыла крупу. Поставьте миску в холодильник и оставьте на ночь, чтобы крупа пропиталась.
2. Слейте воду и переложите крупу в кастрюлю емкостью 1 кварты (950 мл). Готовьте на среднем огне, часто помешивая, пока крупа не станет золотисто-коричневой и не приобретет ореховый запах (около 5 минут).
3. Добавьте корицу, воду, молоко и подсластитель. Хорошо перемешайте и сделайте огонь выше среднего.
4. Как только каша закипит, уменьшите огонь и накройте кастрюлю крышкой. Варите кашу примерно 20 минут, или пока она не станет кремообразной.
5. Разомните банан и добавьте его в готовую пшеничную кашу. Подавайте на стол.

По желанию: подавайте с молоком и ореховым маслом.

# Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 373 калории
  - Углеводы: 56 г
  - Белок: 11 г
  - Жир: 12 г
  - Натрий: 78 мг
  - Калий: 478 мг
  - Добавленный сахар: 1,5 г
- 

## Тилапия в панировке из трав

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 25 минут

## Ингредиенты

- ½ чашки шпината
- ½ чашки сухих панировочных сухарей
- 1½ чайной ложки смеси приправ без соли
- 4 филе тилапии
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

## Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Мелко нарежьте шпинат. Вы также можете измельчить его с помощью кухонного комбайна.
3. Положите измельченный шпинат в миску для смешивания. Добавьте панировочные сухари и смесь приправ без соли. Тщательно перемешайте.
4. Слегка смажьте противень или блюдо оливковым маслом. Выложите филе тилапии на противень или блюдо. Приправьте их солью и перцем с обеих сторон.
5. Выложите смесь из шпината и панировочных сухарей поверх приправленного филе тилапии.
6. Запекайте в духовке 10–15 минут или до тех пор, пока рыба не будет легко протыкаться вилкой.

## Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 филе

- Калорийность: 180 калорий
- Углеводы: 10 г
- Белок: 22 г
- Жир: 6 г
- Натрий: 154 мг
- Калий: 349 мг
- Добавленный сахар: 0 г

---

## Салат из авокадо и сердцевины пальмы

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут

## Ингредиенты

- 1 банка (14 унций, или 420 г) высушенной сердцевины пальмы
- $\frac{1}{2}$  головки зеленого салата латука
- 1 маленькая красная луковица
- 1 авокадо хасс
- Другие овощи, например нашинкованная морковь или свежие нарезанные помидоры (по желанию)

Для прованской заправки:

- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и перец по вкусу
- 2 столовых ложки растительного масла;

## Инструкции

1. Нарежьте сердцевину пальмы на кусочки размером 1 дюйм (2,5 см). Положите их в большую миску для смешивания.
2. Мелко нарежьте салат латук, лук и авокадо. Добавьте их в миску с сердцевиной пальмы.
3. В небольшой миске смешайте венчиком или вилкой уксус, коричневый сахар, дижонскую горчицу, соль и перец. Во время перемешивания добавьте оливковое масло. Перемешайте до получения кремообразной массы.
4. Полейте овощи прованской заправкой. Тщательно перемешайте.

По желанию: добавьте другие овощи, например нашинкованную морковь или свежие нарезанные помидоры.

# Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 158 калорий
  - Углеводы: 11 г
  - Белок: 3 г
  - Жир: 13 г
  - Натрий: 331 мг
  - Калий: 375 мг
  - Добавленный сахар: 1 г
- 

## Курица «Ясса»

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 45 минут
- Время маринования: 30 минут

## Ингредиенты

- 2 куриные грудки без кожи и костей
- 1 мелко нарезанная небольшая луковица

Для маринада:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 2 столовых ложки лимонного сока

- $\frac{1}{2}$  стакана куриного бульона
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 чайные ложки имбирного порошка
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки соли
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки хлопьев красного перца

## Инструкции

1. Разрежьте каждую куриную грудку пополам вдоль, чтобы получилось 4 филе одинакового размера. Отложите их в сторону.
2. Чтобы приготовить маринад, в средней или большой миске либо другой емкости с крышкой смешайте оливковое масло, уксус, лимонный сок, куриный бульон, чеснок, имбирь, соль и хлопья красного перца.
3. Положите куриные грудки в маринад, накройте миску или контейнер и поставьте в холодильник. Оставьте куриные грудки мариноваться на 30 минут или на ночь.
4. Разогрейте духовку до  $400^{\circ}\text{F}$  ( $204^{\circ}\text{C}$ ). Разогрейте сковороду, пригодную для использования в духовке, на огне выше среднего. Затем достаньте куриные грудки из маринада и выложите их на сковороду. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны.
5. Полейте куриные грудки маринадом. Сверху выложите нарезанный лук. Поставьте сковороду в духовку и запекайте в течение 15–20 минут.

## Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1 филе

- Калорийность: 186 калорий
- Углеводы: 3 г
- Белок: 27 г
- Жир: 7 г

- Натрий: 321 мг
- Калий: 263 мг
- Добавленный сахар: 0 г

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

African-Inspired Menu and Recipes - Last updated on July 12, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center