



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## Вегетарианское и безмолочное меню в африканском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>• Завтрак с киноа*</li><li>• Черный чай или кофе</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Печенье с теффом и какао</li></ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"><li>• Тушеная черная фасоль</li><li>• Коричневый рис</li><li>• Нарезанный авокадо</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Зеленый смузи «Пинья Колада»*</li></ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Африканский арахисовый суп с зеленью*</li><li>• Толченый ямс *</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Кусочки свежего манго и папайи</li></ul>

### Завтрак с киноа

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 15 минут

- Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- ½ чашки белого киноа
- 1 чашка воды
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ¼ чайной ложки молотой гвоздики
- ½ чашки нарезанного сухого инжира или изюма
- ½ чашки дробленого миндаля (по желанию)
- ½ чашки молока (или молока растительного происхождения на выбор)
- 1 столовая ложка (или больше по вкусу) подсластителя на выбор (например агавы, коричневого сахара или меда)

## Инструкции

1. Промойте киноа и слейте воду.
2. Добавьте киноа в сотейник вместимостью 1 кварта (950 мл) и поставьте его на средний огонь. Перемешайте и жарьте киноа в течение нескольких минут.
3. Добавьте молотую корицу и молотую гвоздику и перемешайте. Добавьте воду, перемешайте и доведите смесь до кипения. Уменьшите огонь и

варите смесь в течение 15 минут.

4. Взбейте киноа, добавьте инжир или изюм, миндаль и молоко. Перемешайте и оставьте на 5 минут.  
Подавайте с подсластителем по вкусу.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 367 калорий
  - Углеводы: 63 г
  - Белок: 10 г
  - Жир: 10 г
  - Натрий: 34 мг
  - Калий: 641 мг
  - Добавленный сахар: 9 г
- 

## **Зеленый смузи «Пинья Колада»**

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 0 минут
- Общее время: 5 минут

## **Ингредиенты**

- 1 стакан кокосового молока
- 1 чашка шпината
- 1 чашка замороженных или консервированных ананасов
- 1 спелый банан
- ½ чашки кубиков льда

## Инструкции

1. Положите все ингредиенты в блендер. Хорошо смешайте.

## Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 364 калории
- Углеводы: 28 г
- Белок: 4 г
- Жир: 20 г
- Натрий: 30 мг
- Калий: 474 мг
- Добавленный сахар: 0 г

---

## Африканский арахисовый суп с зеленью

Ингредиенты рассчитаны на 5 порций.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 15 минут
- Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 измельченная средняя луковица
- 1 нарезанный небольшой зеленый болгарский перец
- 6 измельченных зубчиков чеснока
- 1 столовая ложка тертого свежего корня имбиря
- ½ чайной ложки черного перца
- ½ чайной ложки порошка чили
- ⅔ чашки хрустящего арахисового масла
- 3 чашки нарезанной кудрявой или листовой капусты
- 1 банка (объемом 28 унций, или 840 мл) измельченных помидоров без добавления натрия
- 3 стакана овощного бульона
- 1 чашка воды
- ½ чашки измельченной кинзы

## Инструкции

1. Поставьте большую кастрюлю на средний огонь, добавьте оливковое масло, лук и болгарский перец. Готовьте около 4 минут, пока лук не станет полупрозрачным. Добавьте чеснок, тертый имбирь, черный перец, порошок чили и арахисовое масло и хорошо перемешайте.
2. Добавьте зелень, нарезанные помидоры, овощной бульон и воду. Перемешайте, накройте крышкой и варите примерно 20 минут.
3. Подавайте, посыпав кинзой.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 2 чашки

- Калорийность: 318 калорий
  - Углеводы: 28 г
  - Белок: 12 г
  - Жир: 21 г
  - Натрий: 508 мг
  - Калий: 700 мг
  - Добавленный сахар: 0 г
- 

## **Толченый ямс**

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 35 минут

## Ингредиенты

- 3 фунта африканского ямса (3–4 больших клубня)
- Вода

## Инструкции

1. Очистите ямс и нарежьте его кусочками.
2. Поставьте большую кастрюлю на сильный огонь и положите в нее ямс. Доведите до кипения и варите до готовности примерно 30 минут. Проверяйте каждые 10 минут.
3. Положите отваренный ямс в кухонный комбайн. Измельчите в импульсном режиме до консистенции однородного теста. При необходимости добавьте немного воды, в которой варился ямс, чтобы получить более однородную текстуру. Смесь должна быть тягучей и мягкой.
4. Если у вас нет кухонного комбайна, вы можете измельчить ямс с помощью большой ступки и пестика или ручной мясорубки. Разомните его в пюре, пока он не станет мягким и однородным.

5. Переложите примерно 1–2 чашки смеси в миску. Возьмите миску обеими руками и делайте ею вращательные движения. Это поможет переместить ямс по миске, создавая идеальную круглую порцию блюда.
6. Подавайте с любимым супом или рагу.

### **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1 шарик ямса (2 чашки)

- Калорийность: 316 калорий
  - Углеводы: 75 г
  - Белок: 4 г
  - Жир: менее 1 г
  - Натрий: 22 мг
  - Калий: 1823 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 Vegetarian, Dairy-Free Menu and Recipes - Last updated on July 16, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center