Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Вегетарианское и безмолочное меню и рецепты блюд в африканском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	• Завтрак с киноа* • Черный чай или кофе
Перекус	• Печенье с теффом и какао
Обед	• Тушеная черная фасоль • Коричневый рис • Нарезанный авокадо
Перекус	• Зеленый смузи «Пинья Колада»*
Ужин	• Африканский арахисовый суп с зеленью* • Толченый ямс *
Перекус	• Кусочки свежего манго и папайи

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 стакан 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 стакана молока или растительного молока
- 1 столовая ложка (или больше по вкусу) подсластителя на выбор (например сиропа 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
- Общее время: 5 минут

Ингредиенты

- 1 стакан кокосового молока

- 1 чашка свежего 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 (840 мл)) измельченных помидоров без добавления соли
- 3 стакана (24 унции (690 г)) овощного бульона
- 1 стакан воды
- ½ чашки измельченной кинзы

Инструкции

1. Поставьте большую кастрюлю на огонь чуть выше

среднего и добавьте оливковое масло, лук и болгарский перец. Обжаривайте до тех пор, пока лук не станет мягким (примерно 4 минуты). Добавьте чеснок, имбирь, черный перец, порошок чили и арахисовое масло. Тщательно перемешайте.

2. Добавьте листовую капусту, измельченные 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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center