



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

## Вегетарианское меню в итальянском стиле

| Прием<br>пищи | Меню   |
|---------------|--|
| Завтрак       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Капучино</li><li>• Миндальное печенье</li></ul>  |
| Перекус       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta e Fagioli (суп с макаронами и фасолью)</li></ul>   |
| Обед          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Салат из нута в итальянском стиле*</li><li>• Pasta Primavera с овощами *</li><li>• Свежий инжир</li></ul>  |
| Перекус       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Жареные кабачковые оладьи</li></ul>  |
| Ужин          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Салат из рукколы и виноградных помидоров</li><li>• Сливочное ризотто со спаржей и горошком</li><li>• Шампиньоны на гриле</li><li>• Фруктовая смесь</li></ul> |
| Перекус       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Брускетта (толстые ломтики хлеба из муки грубого помола, обжаренные на гриле) с помидорами и базиликом</li></ul>   |

### Салат из нута в итальянском стиле

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 0 минут
- Общее время: 20 минут

## **Ингредиенты**

- 2 банки нута (по 14 унций, или 420 г), промытого и высушенного
- $\frac{1}{4}$  чашки нарезанного кубиками красного лука
- $\frac{1}{2}$  фунта (1 чашка) виноградных помидоров, разрезанных пополам
- $\frac{1}{4}$  чашки нарезанных оливок Каламата
- 2 столовые ложки рубленой итальянской петрушки

Для заправки:

- 3 столовые ложки яблочного уксуса
- $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли
- $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого черного перца
- 5 столовых ложек оливкового масла высшего качества

## **Инструкции**

1. Смешайте яблочный уксус, соль и перец в большой

миске. Для приготовления заправки медленно добавьте оливковое масло, перемешивая венчиком или вилкой.

2. Добавьте нут, красный лук, помидоры и оливки в миску с заправкой. Хорошо перемешайте щипцами или ложкой. Добавьте измельченную петрушку.
3. Охладите перед подачей.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1,5 чашки

- Калорийность: 196 калорий
- Углеводы: 26 г
- Белок: 7 г
- Жир: 8 г
- Натрий: 457 мг
- Калий: 264 мг
- Добавленный сахар: 0 г

## **Pasta Primavera с овощами**

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

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

## Ингредиенты

- ½ фунта (около ½ коробки) макарон зити или других макаронных изделий
- 3 столовых ложки растительного масла
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 нарезанная маленькая луковица
- 2 моркови, нарезанные тонкими полосками
- 1 цукини среднего размера, нарезанный ломтиками
- ½ красного болгарского перца среднего размера, нарезанного полосками
- ½ зеленого болгарского перца среднего размера, нарезанного полосками
- 1 чашка соцветий брокколи
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- ½ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца
- 1 чайная ложка итальянских приправ
- ½ чашки тертого сыра пармезан
- 2 столовые ложки мелко нарезанного базилика

## Инструкции

1. Отварите макароны до состояния al dente, следуя инструкциям на упаковке. Отлейте примерно  $\frac{1}{4}$  стакана воды, в которой варились макароны. Слейте воду с макарон и отбросьте их.
2. Поставьте большую сковороду на средний огонь, добавьте оливковое масло и чеснок. Обжарьте чеснок до легкого золотистого цвета.
3. Добавьте овощи, соль, перец и итальянскую приправу. Перемешайте и продолжайте готовить, помешивая, пока овощи не станут мягкими или не обжарятся до желаемой консистенции.
4. Добавьте готовые макароны к овощам, и чтобы сделать их сочными, по мере необходимости добавляйте воду, в которой варились макароны. Посыпьте сыром пармезан и базиликом.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1,5 чашки

- Калорийность: 265 калорий
- Углеводы: 24 г
- Белок: 10 г
- Жир: 16 г
- Натрий: 207 мг
- Калий: 329 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).

---

Italian-Inspired Vegetarian Menu - Last updated on July 16, 2024  
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center