



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И  
УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Вегетарианское меню и рецепты блюд в итальянском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>• Капучино</li><li>• Миндальное печенье</li><li>• Натуральный йогурт со вкусом ванильного экстракта</li><li>• Черника</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
- Общее время: 20 минут

### Ингредиенты

- 2 банки нута (по 14 унций (420 г)), промытого и высушенного
- ¼ чашки нарезанного кубиками красного лука
- ½ фунта (1 чашка) виноградных помидоров, разрезанных пополам
- ¼ чашки нарезанных оливок Каламата
- 2 столовые ложки рубленой итальянской петрушки

Для заправки:

- 3 столовые ложки яблочного уксуса
- Половина чайной ложки соли
- ¼ 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 стакана

- 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
- Половина 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. Добавьте оливковое масло и чеснок в большую сковороду на умеренном огне. 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 приготовятся 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 стакана

- Калорийность: 265 калорий
- Углеводы: 24 г
- Белок: 10 г

- Жир: 16 г
  - Натрий: 207 мг
  - Калий: 329 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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Italian-Inspired Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center