Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Планирование питания в клинике MSK CATCH

Эта информация, предназначенная для пациентов клиники MSK CATCH, может помочь вам в выборе здорового питания для снижения риска развития рака. Здесь также приведен пример плана питания, которому вы можете следовать.

Для получения дополнительной информации о клинике MSK CATCH ознакомьтесь с материалом *MSK CATCH: советы экспертов в отношении наследственных раковых синдромов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/msk-catch-expert-advice-hereditary-cancer-syndromes).

## Преимущества здорового питания

То, что вы едите, имеет значение. Здоровая пища может быть вкусной и полезной для вашего общего состояния. Придерживаясь принципов здорового питания, вы можете снизить риск развития рака путем:

- поддержания или достижения нормального веса;
- снижения избыточного количества телесного жира;
- поддержки здорового микробиома (полезных бактерий, живущих в пищеварительном тракте);.
- улучшения работы иммунной системы;
- помощи организму в выполнении жизненно-важных функций и восстановлении.

Этот материал может помочь вам питаться правильно для снижения риска развития рака.

- Если вы не знакомы с принципами здорового питания или вам нужна помощь в постепенном внесении изменений в рацион, ознакомьтесь с нашими советами о том, как выработать привычку здорового питания.
- Готовы к изменениям прямо сейчас? Следуйте подробному плану питания, приведенному в качестве примера, и рекомендуемым рецептам.

# Выработка привычки здорового питания

Для многих людей в еде важны не только питательные элементы, но и получение удовольствия от еды, ее вкус и запах. При планировании рациона важно подбирать пищу, отвечающую обоим требованиям. Чем большее наслаждение вы получаете от пищи, тем больше вероятность, что вы будете придерживаться принципов здорового питания.

Мы понимаем, что изменить привычки в питании может быть трудно. Вам не нужно менять все привычки сразу. Вы можете постепенно переходить на более здоровое сбалансированное питание, включающее больше продуктов растительного происхождения. Небольшие изменения со временем могут привести к заметным результатам.

Ниже мы перечислили несколько шагов, которые помогут вам выработать привычку здорового питания.

- Пробуйте новые рецепты. Посетите сайт www.mskcc.org/nutrition, чтобы найти идеи для новых рецептов.
- Практикуйте осознанное питание. Во время приема пищи концентрируйтесь на вкусе и запахе еды, используйте все свои ощущения. Получайте от еды максимальное удовольствие.
- Найдите способы справляться со стрессом, не связанные с едой, чтобы пища не была простым способом «заесть» стресс.
- Питаясь вне дома, осознанно подходите к размеру порций. В

большинстве ресторанов размер порций больше, чем необходимо большинству из нас, чтобы наесться.

- Задумывайтесь, из чего состоит употребляемая вами пища. Научитесь читать и понимать этикетки на продуктах питания. Рекламные лозунги на передней стороне упаковки часто вводят в заблуждение.
- Вы можете придерживаться определенной системы, но при этом и проявлять определенную гибкость при планировании питания. Старайтесь придерживаться распорядка большую часть дней, но не позволяйте неожиданным изменениям в графике совершенно выбить вас из колеи.
- Постарайтесь включить в каждый или в большинство приемов пищи хотя бы один овощ или фрукт. Организуйте пространство кухни так, чтобы оно способствовало выбору полезной пищи. Например, попробуйте хранить свежие фрукты и овощи или порционные йогурты в передней части верхней полки холодильника.
- Не приносите домой продукты или напитки, которые вы не хотите употреблять. Мы склонны есть то, что видим и что легко взять.
- Помните, что придерживаться принципов здорового питания нужно на протяжении всей жизни, а не в течение недели или дня. Долгосрочные устойчивые привычки в питании работают лучше, чем краткосрочные изменения.

# Выбор продуктов питания для снижения риска развития рака

Для снижения риска развития рака мы рекомендуем перейти на рацион, состоящий в основном из цельных продуктов растительного происхождения. Цельные продукты — это продукты, близкие к их естественному состоянию и не подверженные значительной обработке. Например, не требующие варки овсяные хлопья без добавок и хлопья Corn Flakes® являются фасованными продуктами, но овсяные хлопья — это

скорее цельный продукт.

В рацион из цельных продуктов растительного происхождения входят разнообразные фрукты, овощи, злаки, бобовые (например, фасоль, горох и чечевица), птица, рыба, орехи, семена и оливковое масло. Такая модель здорового питания улучшает здоровье и повышает общее качество жизни. Она также снижает риск сердечных заболеваний, инсульта, диабета, определенных видов рака и смерти.

Вы можете включить в рацион некоторые продукты животного происхождения (например, птицу, рыбу, яйца и йогурт), но постарайтесь, чтобы рацион состоял в основном из цельных продуктов растительного происхождения. Примеры таких средств:

- овощи, такие как морковь, спаржа, цветная капуста, помидоры, брокколи, шпинат, брюссельская капуста, чеснок, кудрявая капуста, листовая капуста и тыква;
- фрукты, такие как яблоки, клубника, малина, черника, черешня, виноград, манго и апельсины;
- цельнозерновые продукты, такие как овсяная крупа, бурый или белый рис, цельнозерновая пшеничная крупа, киноа, перловая и гречневая крупа;
- фасоль и бобовые, такие как горох, сыр тофу или темпе, нут, красная фасоль и чечевица;
- орехи и семена, такие как тыквенные семечки, миндаль, кешью, грецкие орехи, арахис и арахисовое масло;
- другие продукты растительного происхождения, такие как чай, кофе, специи и травы.

Ограничьте употребление красного мяса и продуктов с высокой степенью обработки, таких как:

- фаст-фуд;
- прошедшее технологическую обработку мясо (например, мясные

деликатесы, хот-доги, колбасы, салями и бекон);

- газированные напитки с сахаром;
- алкоголь.

# Пример плана питания

Если вы хотите упорядочить свое еженедельное питание, следуйте этому простому плану. Помните, что этот план питания — просто пример. Вы можете включить в него другие цельные продукты растительного происхождения. Вы также можете изменить любой из этих рецептов в соответствии с вашим образом жизни, любимыми продуктами или ингредиентами, которые у вас уже есть.

Ниже приведен пример того, как может выглядеть недельный план питания. Чтобы просмотреть рецепт блюда, щелкните его название или прочитайте рецепт в разделе «Рецепты» ниже.

| День | Завтрак | Обед | Перекус | Ужин |
|---|---|---|---|---|
| **Понедельник** | Смузи «Карибское безумие» | Салат с киноа и сыром фета | Нут со специями | Куриный пирог тамале |
| **Вторник** | Овсяные хлопья, запаренные накануне вечером | Оставшийся салат с киноа и сыром фета | Нут со специями | Жаренная на гриле курица по-гречески со свежими томатами и огурцами |
| **Среда** | Сливочно-банановый смузи | Салат из осенних овощей | Хумус из цветной капусты | Паэлья с баклажанами и перловой крупой |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Четверг** | Парфе из йогурта с бананом, арахисовым маслом и кукурузными хлопьями | Салат с зеленью, авокадо и яйцом | Хумус из цветной капусты | Запеченные фахитас с курицей |
| **Пятница** | Утренние яичные кексы | Оставшийся салат с зеленью, авокадо и яйцом | Хумус из эдамаме | Тефтели из индейки по-тайски с кокосовым рисом |
| **Суббота** | Оставшиеся утренние яичные кексы | «Рис» из цветной капусты с тушеными овощами | Порезанное яблоко и миндаль | Запеканка из спагетти, тыквы, брокколи и курицы |
| **Воскресенье** | Банановые оладьи | Салат с черной фасолью, кукурузой и киноа | Цветная капуста с соусом Буффало | Курица с лаймом и кокосом |

# Рецепты

Рецепты расположены в алфавитном порядке.

## Банановые оладьи

Ешьте эти банановые оладьи вместо традиционных оладьев.

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

### Ингредиенты

- 2 яичных белка или ¼ чашки жидких яичных белков
- пюре из 1 спелого среднего банана
- 2 столовых ложки не требующих варки овсяных хлопьев
- ¼ чайной ложки корицы (по желанию)

- Антипригарный спрей
- Топинги, например свежие фрукты, йогурт без наполнителей, кремообразное ореховое масло или немного (около 1 столовой ложки) подсластителя, например кленового сиропа или меда (по желанию)

### Инструкции

1. В средней миске взбейте яичные белки до образования пены. Добавьте банан, овсяные хлопья и корицу (по желанию). Перемешайте до однородной консистенции.
2. Нагрейте большую антипригарную сковороду на среднем огне. Слегка смажьте сковороду антипригарным спреем. Налейте тесто ложкой на горячую сковороду, чтобы получились 3 маленьких блинчика. Жарьте с каждой стороны по 2–3 минуты до образования золотистой корочки.
3. Добавьте используемые топинги.

| Информация о пищевой ценности банановых оладий | |
|---|---|
| Калории | 180 калорий |
| Углеводы | 35 граммов |
| Жиры | 1 грамм |
| Клетчатка | 4 грамма |
| Белки | 9 граммов |
| Натрий | 105 миллиграммов |
| Сахар | 15 граммов |

## Салат с черной фасолью, кукурузой и киноа

Вы можете приготовить этот салат с киноа в качестве свежего и сытного гарнира или основного блюда.

- Время подготовительных операций: 45 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 70 минут

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

## Ингредиенты

- ½ чашки красного киноа
- 1 чашка воды
- 1 банка (15 унций (450 мл)) черной фасоли (1¾ чашки в приготовленном виде)
- 1 банка (15,25 унции (450 мл)) кукурузы без жидкости
- 1 средний красный болгарский перец, порезанный кубиками
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 2 мелко порубленных зубчика чеснока
- 6 столовых ложек оливкового масла высшего качества
- 4 столовых ложки сока лайма
- 1 чайная ложка цедры лайма
- ½ чашки рубленой свежей кинзы
- ¼ чайной ложки соли
- 1 авокадо, порезанный кубиками

## Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.
2. Промойте киноа в дуршлаге с мелкими отверстиями под теплой проточной водой в течение не менее 30 секунд. Дайте воде стечь полностью.
    - Тщательная промывка киноа перед приготовлением позволяет устранить горечь, вызываемую естественными сапонинами. Сапонины — это полезные химические соединения, содержащиеся в киноа и других продуктах растительного происхождения.
3. Поместите промытое киноа в сотейник с водой и доведите смесь до

кипения на умеренно-сильном огне. Убавьте огонь и кипятите смесь, пока киноа не впитает всю воду (примерно 10–12 минут). Снимите сотейник с огня, накройте его и оставьте на 5 минут.

4. Когда киноа остынет, добавьте его в большую миску с фасолью, кукурузой, болгарским перцем, помидорами, чесноком, оливковым маслом, соком и цедрой лайма, кинзой и солью. Тщательно перемешайте. Накройте смесь и поставьте охлаждаться в холодильник на несколько часов или на ночь.
5. Подавайте салат комнатной температуры. Добавьте авокадо и аккуратно перемещайте.

| Информация о пищевой ценности салата с черной фасолью, кукурузой и киноа | |
|---|---|
| Калории | 340 калорий |
| Углеводы | 38 граммов |
| Жиры | 19 граммов |
| Насыщенные жиры | 2,5 грамма |
| Клетчатка | 9 граммов |
| Белки | 8 граммов |
| Натрий | 320 миллиграммов |
| Сахар | 10 граммов |

## Утренние яичные кексы

Эти кексы — отличный богатый белком завтрак, благодаря которому вы получите большой запас энергии с самого утра. Вы также можете съесть их в качестве перекуса в любое время.

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

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

### Ингредиенты

- Антипригарный спрей
- 1 небольшая картофелина Рассет Бербанк, очищенная от кожуры и порезанная на кубики
- 8 яиц
- ½ чашки творога
- 2 унции (60 г) тертого сыра чеддер
- 1 небольшой измельченный болгарский перец
- 2 столовых ложки кетчупа

## Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C). Смажьте форму для выпекания кексов на 12 чашек антипригарным спреем или застелите ее формочками для кексов либо пергаментной бумагой.
2. Поместите картофель в блюдо, предназначенное для микроволновой печи. Закройте его и поставьте в микроволновую печь на 5 минут Затем оставьте его на 5 минут.
3. В большой миске взбейте яйца. Добавьте творог, сыр чеддер, болгарский перец, кетчуп и приготовленный картофель. Равномерно выложите смесь в подготовленные формочки для кексов.
4. Запекайте около 15–18 минут до образования золотистой корочки. Вставьте быстродействующий термометр в яичный кекс. Температура внутри кекса должна быть не менее 160 °F (71 °C).

| Информация о пищевой ценности утренних яичных кексов | |
|---|---|
| Калории | 160 калорий |
| Углеводы | 9 граммов |
| Холестерин | 240 миллиграммов |
| Жиры | 7 граммов |
| Насыщенные жиры | 2,5 грамма |
| Клетчатка | 1 грамм |

| | |
|---|---|
| Белки | 13 граммов |
| Натрий | 260 миллиграммов |
| Сахар | 5 граммов |

## Цветная капуста с соусом Буффало

Эта закуска содержит мало калорий, поскольку цветная капуста запекается, а не обжаривается.

Цветная капуста покрывается мукой из бурого риса или нута. Оба эти ингредиента содержат большее количество клетчатки, чем обычная мука, что помогает вам дольше чувствовать сытость. Они также богаты белком.

- Время подготовительных операций: 5 минут
- Время приготовления: 45 минут
- Общее время: 50 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4–6 порций.

### Ингредиенты

- Антипригарный спрей
- 2 средних кочана цветной капусты, порезанных на небольшие соцветия
- 1 чашка муки из бурого риса или нута (либо любой другой муки, которая у вас есть)
- 1 чашка воды
- 2 чайные ложки чесночного порошка
- 1 чайная ложка соли
- 2 чайных ложки сливочного масла
- 1⅓ чашки острого соуса (например, Frank's® Hot Sauce)

### Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в

течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.

2. Разогрейте духовку до 450 °F (230 °C). Застелите противень пергаментной бумагой или смажьте его антипригарным спреем.
3. Смешайте соцветия цветной капусты с мукой, водой, чесночным порошком и солью. Выложите цветную капусту на подготовленный противень и запекайте ее в течение 20 минут.
4. В небольшом сотейнике растопите масло с острым соусом. Залейте смесью запеченную цветную капусту и перемешайте, чтобы она была покрыта соусом.
5. Поставьте цветную капусту обратно в духовку и запекайте еще 20 минут. С помощью быстродействующего термометра проверьте температуру внутри цветной капусты. Она должна составлять 145 °F (63 °C). Подавайте блюдо теплым.

| Информация о пищевой ценности цветной капусты с соусом Буффало | |
|---|---|
| Калории | 130 калорий |
| Углеводы | 20 граммов |
| Жиры | 3 грамма |
| Насыщенные жиры | 1 грамм |
| Клетчатка | 7 граммов |
| Белки | 7 граммов |
| Натрий | 1780 граммов |
| Сахар | 5 граммов |

## Смузи «Карибское безумие»

Смузи легко приготовить и переварить. Мы часто рекомендуем использовать для смузи греческий йогурт, поскольку содержание белка в нем выше, чем в других йогуртах.

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

### Ингредиенты

- ½ чашки кокосового молока
- 6 черешен без косточек
- ¼ чашки замороженных персиков, нарезанных пластинками
- ¼ чашки замороженных кусочков манго
- ½ чашки обезжиренного греческого йогурта без наполнителей
- 1 чайная ложка меда
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

### Инструкции

1. Смешайте все ингредиенты в блендере. Измельчите до однородного состояния.

| Информация о пищевой ценности смузи «Карибское безумие» | |
|---|---|
| Калории | 230 калорий |
| Углеводы | 18 граммов |
| Жиры | 16 граммов |
| Насыщенные жиры | 13 граммов |
| Клетчатка | 3 грамма |
| Белки | 7 граммов |
| Натрий | 30 миллиграммов |
| Сахар | 14 граммов |

## Хумус из цветной капусты

Надоел классический хумус из нута? Попробуйте вместо него цветную капусту! Ешьте его с цельнозерновым хлебом пита или свежими овощами.

Ингредиенты рассчитаны на 8 порций.

### Ингредиенты

- 1 средний кочан цветной капусты, порезанный на небольшие соцветия
- Антипригарный спрей или растительное масло
- 1 зубчик чеснока
- ⅓ чашки кунжутной пасты (или масла из кешью либо кунжутного масла)
- 2 столовых ложки оливкового масла и еще немного для украшения
- Соль и перец по вкусу
- 2 столовых ложки петрушки для украшения
- 1 лимон, порезанный дольками, для украшения

## Инструкции

2. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C). Застелите противень пергаментной бумагой или смажьте его антипригарным спреем.
3. Выложите соцветия цветной капусты на противень. Смажьте их небольшим количеством масла или антипригарного спрея. Жарьте их в течение 40 минут, помешайте один раз по истечении половины этого времени. Затем достаньте из духовки и дайте остыть.
4. С помощью кухонного комбайна смешайте цветную капусту, чеснок, кунжутную пасту, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец. Измельчите до однородного состояния. Добавляйте по 1 столовой ложке воды, если вам нужна более жидкая консистенция.
5. Переложите хумус в миску. При желании сбрызните хумус оливковым маслом и посыпьте петрушкой.
6. Украсьте лимонными дольками.

| Информация о пищевой ценности хумуса из цветной капусты | |
|---|---|
| Калории | 89 калорий |
| Углеводы | 5 граммов |
| Жиры | 7 граммов |
| Белки | 3 грамма |

| | |
|---|---|
| Натрий | 69 миллиграммов |

## «Рис» из цветной капусты с тушеными овощами

Несмотря на то, что в этом гарнире из «риса» из цветной капусты низкое содержание жиров, он очень сытный. Чтобы сэкономить время, используйте замороженный «рис» из цветной капусты.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### Ингредиенты

- 5 чашек соцветий цветной капусты (примерно 1½ кочана цветной капусты)
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка мелко порубленного чеснока
- ½ красного болгарского перца, крупно порезанного на кусочки длиной 1 дюйм (2,5 см)
- ½ желтого болгарского перца, крупно порезанного на кусочки длиной 1 дюйм (2,5 см)
- ½ цукини, крупно порезанного на кусочки длиной 1 дюйм (2,5 см)
- ½ патиссона, крупно порезанного на кусочки длиной 1 дюйм (2,5 см)
- Соль и перец
- 2 столовые ложки куриного бульона

### Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь, а затем отложите в сторону.

2. Поместите цветную капусту в кухонный комбайн и измельчите в течение нескольких секунд, чтобы цветная капуста стала похожа на рис.
3. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на умеренно-сильном огне. Добавьте чеснок и мешайте около 1 минуты, пока он не станет ароматным.
4. Выложите на сковороду болгарский перец, цукини и патиссон. Приправьте овощи солью и перцем по вкусу. Готовьте овощи в течение 5–7 минут, периодически помешивая, пока они не станут мягкими.
5. Добавьте «рис» из цветной капусты и куриный бульон, а затем тщательно перемешайте. Готовьте, пока половина куриного бульона не уварится, а овощи не будут готовы полностью. С помощью быстродействующего термометра проверьте температуру внутри «риса» из цветной капусты. Она должна составлять 145 °F (63 °C).

| Информация о пищевой ценности «риса» из цветной капусты с тушеными овощами | |
|---|---|
| Калории | 90 калорий |
| Углеводы | 11 граммов |
| Жиры | 4 грамма |
| Насыщенные жиры | 0,5 грамма |
| Клетчатка | 4 грамма |
| Белки | 4 грамма |
| Натрий | 140 миллиграммов |
| Сахар | 5 граммов |

## Куриный пирог тамале

Вкус этой запеканки, посыпанной сыром чеддер пониженной жирности, достигается за счет трав и специй, а не за счет жиров или соли. Заправка блюд без использования соли может помочь вам следовать принципам здорового питания.

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

### Ингредиенты

- ½ чашки кукурузной крупы
- 2 чашки куриного бульона с низким содержанием натрия
- Антипригарный спрей
- 1 или 2 чашки измельченной запеченной курицы
- 1 чашка томатного соуса с низким содержанием натрия
- 1 чайная ложка сухого молотого чеснока
- 1 чайная ложка орегано
- 1 чайная ложка тимьяна
- ¼ чашки тертого сыра чеддер пониженной жирности
- Свежая кинза (по желанию)

## Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C).
2. Смешайте кукурузную крупу с куриным бульоном в среднем сотейнике Варите на среднем огне, часто помешивая, пока смесь не станет густой. Дайте остыть 5 минут.
3. Слегка смажьте небольшую форму для запеканок антипригарным спреем.
4. Распределите сваренную кукурузную крупу по дну формы для запеканок, чтобы сформировать основу.
5. Распределите измельченную курицу поверх основы из кукурузной крупы.
6. Вылейте томатный соус в небольшую миску. Смешайте его с чесночным порошком, орегано и тимьяном.
7. Равномерно вылейте томатный соус поверх курицы. Посыпьте сверху тертым сыром.
8. Запекайте в течение 30 минут или пока не расплавится сыр.
9. Подайте блюдо, при желании украсив его листьями свежей кинзы.

| Информация о пищевой ценности куриного пирога тамале | |
|---|---|
| Калории | 227 калорий |
| Углеводы | 15 граммов |
| Жиры | 4 грамма |
| Насыщенные жиры | 2 грамма |
| Клетчатка | 1 грамм |
| Белки | 9 граммов |
| Натрий | 303 миллиграмма |
| Сахар | 2 грамма |

## Сливочно-банановый смузи

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

### Ингредиенты

- ⅓ чашки консервированных, свежих или замороженных персиков, порезанных пластинками
- ⅓ чашки молока пониженной жирности или молока растительного происхождения (например, соевого, овсяного или миндального молока)
- ½ банана
- 3 капли ванильного экстракта
- 4 кубика льда

### Инструкции

1. Смешайте все ингредиенты в блендере. Измельчите до однородного состояния.

| Информация о пищевой ценности сливочно-бананового смузи | |
|---|---|
| Калории | 130 калорий |
| Углеводы | 32 грамма |

| | |
|---|---|
| Жиры | 1 грамм |
| Насыщенные жиры | 0 граммов |
| Клетчатка | 3 грамма |
| Белки | 1 грамм |
| Натрий | 35 миллиграммов |
| Сахар | 20 граммов |

## Хумус из эдамаме

Богатые белком эдамаме станут идеальным перекусом, если вам нужно подкрепиться в середине дня.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 10 минут
- Общее время: 20 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4–6 порций.

### Ингредиенты

- 2 чашки замороженных очищенных бобов эдамаме
- 2 столовых ложки кунжутной пасты
- 2 очищенных зубчика чеснока
- 2 столовых ложки растительного масла;
- 1 столовая ложка листьев кинзы
- Сок 2 лимонов
- Соль и перец

### Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд.
2. Вскипятите воду в среднем сотейнике Добавьте эдамаме и варите в

течение 1–2 минут. Слейте воду и промойте эдамаме холодной водой, чтобы они не разварились.

3. Добавьте приготовленные эдамаме, кунжутную пасту, чеснок, оливковое масло, кинзу и лимонный сок в кухонный комбайн или блендер и перемешайте до однородного состояния. Добавьте соль и перец по вкусу.
4. Подайте хумус сразу или переложите в герметичный контейнер. Вы можете хранить его в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.

| Информация о пищевой ценности хумуса из эдамаме | |
|---|---|
| Калории | 150 калорий |
| Углеводы | 10 граммов |
| Жиры | 9 граммов |
| Насыщенные жиры | 1 грамм |
| Клетчатка | 4 грамма |
| Белки | 7 граммов |
| Натрий | 20 миллиграммов |
| Сахар | 1 грамм |

## Салат из осенних овощей

Этот салат из осенних овощей и киноа обеспечивает организм необходимой дозой клетчатки и белка.

- Время подготовительных операций: 30 минут
- Время приготовления: 60 минут
- Общее время: 90 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### Ингредиенты

- 1½ чашки мускатной тыквы или японской тыквы кабоча, порезанной на

кусочки длиной ½ дюйма (1,25 см)

- 1½ чашки моркови, порезанной на кусочки длиной ½ дюйма (1,25 см)
- 1½ чашки сладкого картофеля-батата, порезанного на кусочки длиной ½ дюйма (1,25 см)
- 3 столовых ложки и 1 чайная ложка оливкового масла
- 2 чайных ложки свежих листьев тимьяна
- Соль
- 2 средних луковицы шалот, очищенных и нарезанных полукольцами
- 2 столовых ложки лимонного сока
- Перец
- ½ чашки обжаренных и очищенных тыквенных семечек
- 2 чашки приготовленного киноа

## Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.
2. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C). Застелите противень пергаментной бумагой.
3. Смешайте тыкву, морковь и сладкий картофель-батат с 1 чайной ложкой оливкового масла, тимьяном и большой щепоткой соли. Распределите их по подготовленному противню, чтобы они лежали в один слой. Запекайте в течение 30 минут.
4. Переверните овощи и добавьте на противень лук-шалот. Отправьте противень в духовку еще на 15 минут.
5. Пока готовятся овощи, смешайте венчиком оставшиеся 3 столовых ложки оливкового масла, лимонный сок, соль и перец (по вкусу) в большой миске. Помешивая, добавьте тыквенные семечки и приготовленное киноа.
6. Когда овощи станут мягкими, дайте им немного остыть. Затем добавьте

их к смеси с киноа и перемешайте.

| Информация о пищевой ценности салата из осенних овощей | |
|---|---|
| Калории | 350 калорий |
| Углеводы | 48 граммов |
| Жиры | 15 граммов |
| Насыщенные жиры | 2 грамма |
| Клетчатка | 8 граммов |
| Белки | 8 граммов |
| Натрий | 70 миллиграммов |
| Сахар | 7 граммов |

## Жаренная на гриле курица по-гречески со свежими томатами и огурцами

Смесь свежих трав и лимона придает греческим блюдам вкус и аромат, сохраняя при этом их низкокалорийность. Подайте к этому блюду из курицы салат из порезанных свежих томатов и огурцов.

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### Ингредиенты

- ⅛ чашки оливкового масла
- 3 порубленных зубчика чеснока
- 1 столовая ложка рубленого свежего розмарина
- 1 столовая ложка рубленого свежего тимьяна
- 1 столовая ложка рубленого свежего орегано
- Сок 2 лимонов
- 4 куриных грудки без костей и кожи по 5 унций (150 граммов)
- Масло для гриля

### Инструкции

1. В большой стеклянной посуде смешайте оливковое масло, чеснок, розмарин, тимьян, орегано и сок лимона. Добавьте курицу и полейте ее сверху этой смесью. Накройте посуду и поставьте мариноваться в холодильник на 8 часов или на ночь.
2. Разогрейте гриль на сильном огне.
3. Слегка смажьте маслом решетку для гриля. Выложите курицу на гриль. Выбросите оставшийся маринад.
4. Готовьте кусочки курицы по 6 минут с каждой стороны, пока выделяемый сок не станет прозрачным, а температура внутри кусочков, измеренная с помощью термометра для мяса, не достигнет 165 °F (74 °C).

| Информация о пищевой ценности жаренной на гриле курицы по-гречески со свежими томатами и огурцами | |
|---|---|
| Калории | 190 калорий |
| Углеводы | 1 грамм |
| Жиры | 8 граммов |
| Насыщенные жиры | 0 граммов |
| Клетчатка | 0 граммов |
| Натрий | 51 миллиграмм |
| Сахар | 0 граммов |

## Салат с зеленью, авокадо и яйцом

Замените майонез на авокадо и сливочный обезжиренный греческий йогурт, и вы получите яичный салат, полезный для сердца и богатый белком. Подайте его на ломтике хлеба или с салатной зеленью.

- Время подготовительных операций: 25 минут
- Общее время: 25 минут

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

### Ингредиенты

- 10 яиц
- 1 авокадо
- ½ чашки обезжиренного греческого йогурта без наполнителей
- ½ чайной ложки дижонской горчицы
- Сок 1 лимона
- 1 столовая ложка рубленого шнитт-лука
- 1 столовая ложка рубленого укропа
- Соль и перец
- 1 столовая ложка оливкового масла

## Инструкции

1. Поместите яйца в сотейник. Налейте в сотейник воду, чтобы она закрывала яйца. Доведите воду до кипения, затем снимите сотейник с огня и оставьте яйца в воде на 8–10 минут.
2. Достаньте яйца из сотейника и промойте их под холодной водой. Когда они остынут, очистите их. Выбросьте яичную скорлупу.
3. Разомните авокадо и яйца вместе до грубой консистенции с крупными кусочками. Добавьте йогурт, горчицу, сок лимона и травы. Приправьте солью и перцем по вкусу. Сбрызните салат оливковым маслом.
4. Подайте охлажденным или комнатной температуры. Переложите салат в миску, чтобы подать его сразу, или в герметичный контейнер, чтобы оставить на потом. Вы можете хранить его в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.

| Информация о пищевой ценности салата с зеленью, авокадо и яйцом | |
|---|---|
| Калории | 230 калорий |
| Углеводы | 5 граммов |
| Жиры | 18 граммов |
| Насыщенные жиры | 5 граммов |

| | |
|---|---|
| Клетчатка | 2 грамма |
| Белки | 13 граммов |
| Натрий | 125 миллиграммов |
| Сахар | 2 грамма |

## Курица с лаймом и кокосом

Эти вкусные куриные грудки понравятся всей семье. Замаринуйте курицу заранее, чтобы на ее приготовление на плите потребовалось всего несколько минут.

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

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### Ингредиенты

- 2 фунта (900 граммов) куриных грудок без костей и кожи
- 1 лайм
- 3 столовых ложки растительного масла
- ½ чашки кокосового молока
- 2 столовых ложки соевого соуса с низким содержанием натрия
- 2 столовых ложки сахара
- 2 чайных ложки порошка карри
- 1½ чайной ложки молотого кориандра
- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1½ чайной ложки соли
- 4 столовых ложки рубленой свежей кинзы

### Инструкции

1. С помощью молотка для мяса отбейте куриные грудки между листами вощеной бумаги, чтобы их толщина была не более ⅛ дюйма (8 мм).
2. Натрите цедру лайма в большую миску. Затем нарежьте лайм дольками и отложите в сторону.
3. Добавьте масло, кокосовое молоко, соевый соус, сахар, карри, кориандр, зиру и соль к лаймовой цедре и перемешайте венчиком. Добавьте курицу и перемешайте. Закройте миску и поставьте в холодильник на 1–2 часа.
4. Достаньте курицу, маринад не выливайте. Используя горячий сотейник, сковороду-гриль или чугунную сковороду, обжарьте курицу с обеих сторон. Вставьте быстродействующий термометр в самую толстую часть куриной грудки. Температура курицы должна быть не менее 165 °F (74 °C).
5. В это время перелейте маринад в сотейник и доведите до кипения. Убавьте огонь и кипятите маринад в течение 2 минут, помешивая, чтобы он не пригорел.
6. Полейте курицу соусом и украсьте кинзой и подготовленными дольками лайма.

| Информация о пищевой ценности курицы с лаймом и кокосом | |
|---|---|
| Калории | 330 калорий |
| Углеводы | 10 граммов |
| Жиры | 20 граммов |
| Насыщенные жиры | 7 граммов |
| Клетчатка | 1 грамм |
| Белки | 28 граммов |
| Натрий | 1370 миллиграммов |
| Сахар | 7 граммов |

## Запеченные фахитас с курицей

Подайте это блюдо с лепешками из пшеничной или кукурузной муки либо

на горке бурого риса.

- Время подготовительных операций: 20 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4–6 порций.

## Ингредиенты

- 1 столовая ложка молотого перца чили
- 1 столовая ложка паприки
- ½ чайной ложки лукового порошка
- ¼ чайной ложки чесночного порошка
- ¼ чайной ложки молотой зиры
- ⅛ чайной ложки кайенского перца
- 1 чайная ложка сахара
- ½ чайной ложки соли
- 1 большая луковица, порезанная на пластинки толщиной ¼ дюйма (6 мм)
- 3 болгарских перца любого цвета, порезанных на полоски толщиной ¼ дюйма (6 мм)
- 1 фунт (450 граммов) куриных грудок без костей и кожи, порезанных на полоски толщиной ¼ дюйма (6 мм)
- 2 столовых ложки растительного масла
- Сок половины лайма
- 8 лепешек из пшеничной или кукурузной муки (диаметром 6 дюймов (15 см))
- ½ чашки сметаны (по желанию)
- ¼ пучка свежей кинзы (по желанию)

## Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в

течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.

2. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C).
3. Смешайте молотый перец чили, паприку, луковый порошок, чесночный порошок, зиру, кайенский перец и соль в небольшой миске. Отложите смесь в сторону.
4. Выложите лук и болгарский перец в форму для запеканок размером 13x15 дюймов (35x40 см) или на большой противень с бортиком. Выложите сверху порезанную на полоски курицу. Сбрызните курицу и овощи маслом, а затем посыпьте сверху смесью специй. Перемешайте.
5. Запекайте в течение 35–40 минут. По прошествии половины времени перемешайте. С помощью быстродействующего термометра проверьте температуру фахитас. Она должна составлять 165 °F (74 °C).
6. Сбрызните фахитас соком лайма. Подайте блюдо сразу после приготовления с лепешкой и, при желании, со сметаной и кинзой.

| Информация о пищевой ценности запеченных фахитас с курицей | |
|---|---|
| Калории | 300 калорий |
| Углеводы | 12 граммов |
| Жиры | 12 граммов |
| Насыщенные жиры | 2 грамма |
| Клетчатка | 5 граммов |
| Белки | 37 граммов |
| Натрий | 270 миллиграммов |
| Сахар | 6 граммов |

## Овес, залитый накануне вечером

Овес, залитый накануне вечером, — это снабжающий энергией, богатый железом и белком завтрак. Добавьте арахисовое масло или тонкие ломтики миндаля для получения дополнительной порции белка.

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

## Ингредиенты

- ⅓ чашки овсяных хлопьев
- ½ чашки молока пониженной жирности
- ⅓ чашки обезжиренного йогурта без наполнителей (греческого или обычного)
- ½ чашки яблочного пюре без добавления сахара
- 1 чайная ложка корицы
- 1 чайная ложка коричневого сахара

## Инструкции

1. Смешайте все ингредиенты в миске и оставьте на ночь в холодильнике. Перед подачей хорошо перемешайте.

| Информация о пищевой ценности овса, залитого накануне вечером | |
|---|---|
| Калории | 270 калорий |
| Углеводы | 45 граммов |
| Жиры | 3,5 грамма |
| Насыщенные жиры | 1 грамм |
| Клетчатка | 5 граммов |
| Белки | 17 граммов |
| Натрий | 85 миллиграммов |
| Сахар | 24 грамма |

# Салат с киноа и сыром фета

Вы можете подать этот пикантный и универсальный сытный салат как гарнир, закуску или даже как основное блюдо.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 25 минут
- Общее время: 35 минут

Ингредиенты рассчитаны на 8 порций.

## Ингредиенты

- 2 чашки киноа
- 3½ чашки куриного или овощного бульона с низким содержанием натрия
- 1 чашка виноградных помидоров, разрезанных пополам
- ⅔ чашки рубленой свежей петрушки
- ½ чашки порезанного кубиками огурца без кожуры и семян
- ½ чашки мелко порубленного красного лука
- 4 унции (120 граммов) толченого сыра фета
- 3 столовых ложки растительного масла
- 3 столовых ложки красного винного уксуса
- 2 мелко порубленных зубчика чеснока
- Сок 1 лимона
- Соль и перец

## Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.
2. Промойте киноа в дуршлаге с мелкими отверстиями под теплой проточной водой в течение не менее 30 секунд. Дайте воде стечь полностью.
    - Тщательная промывка киноа перед приготовлением позволяет устранить горечь, вызываемую естественными сапонинами. Сапонины — это полезные химические соединения, содержащиеся в киноа и других продуктах растительного происхождения.
3. Доведите бульон с промытым киноа до кипения в сотейнике. Убавьте огонь до умеренно низкого и закройте сотейник крышкой. Кипятите

примерно 15–20 минут, пока киноа не станет мягким, а бульон не впитается. Затем переложите его в большую миску и отложите в сторону, чтобы оно охладилось.

4. Добавьте к охлажденному киноа помидоры, петрушку, огурец, лук, сыр фета, оливковое масло, винный уксус и чеснок, после чего перемешайте. Полейте салат из киноа лимонным соком, а также приправьте его солью и перцем по вкусу. Перемешайте салат. Уберите салат в холодильник до момента подачи.

| Информация о пищевой ценности салата с киноа и сыром фета | |
|---|---|
| Калории | 260 калорий |
| Углеводы | 31 грамм |
| Жиры | 11 граммов |
| Насыщенные жиры | 3 грамма |
| Клетчатка | 4 грамма |
| Белки | 9 граммов |
| Натрий | 260 миллиграммов |
| Сахар | 4 грамма |

## Запеканка из тыквы-спагетти, брокколи и курицы

Это богатое белком основное блюдо прекрасно сочетается с различными диетами и подходит для всей семьи.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 45 минут
- Общее время: 65 минут

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

### Ингредиенты

- 4 фунта (1800 граммов) тыквы-спагетти, разрезанной вдоль и очищенной от семян

- 2 столовых ложки воды
- 1 столовая ложка оливкового масла высшего качества
- 4 мелко порубленных зубчика чеснока
- 1 фунт (450 граммов) куриной грудки, порезанной кубиками
- 2 чашки измельченных соцветий брокколи
- ½ чашки куриного бульона с низким содержанием натрия
- 1½ чашки тертого частично обезжиренного сыра моцарелла
- ½ чашки тертого сыра пармезан
- 1 чайная ложка итальянских приправ
- 1 чайная ложка соли
- ¼ чайной ложки молотого перца
- ¼ чашки панировочных сухарей панко

## Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.
2. Расположите решетки в верхней и нижней третях духовки. Разогрейте духовку до 375 °F (190 °C).
3. Поместите тыкву разрезанной стороной вниз на блюде, предназначенном для микроволновой печи. Добавьте воду и поставьте блюдо в микроволновку на сильный прогрев примерно на 12–14 минут, пока тыква не станет мягкой. Когда она остынет, выскребите мякоть из кожуры, чтобы получились нити, похожие на спагетти.
4. Нагрейте оливковое масло в сковороде на умеренно-сильном огне. Добавьте чеснок и курицу, а затем готовьте, чтобы курица подрумянилась со всех сторон Добавьте брокколи и бульон и готовьте в течение 2 минут.
5. В большой миске смешайте измельченную тыкву-спагетти и смесь из курицы с ¾ чашки моцареллы, 2 столовыми ложками сыра пармезан,

итальянскими приправами, солью и перцем. Выложите все в форму для запеканок, предназначенную для использования в духовке. Посыпьте оставшимися ¾ чашки моцареллы и 6 столовыми ложками пармезана, после чего покройте все сверху панировочными сухарями.

6. Запекайте на нижней решетке в течение 15 минут. Затем переместите форму на верхнюю решетку и увеличьте температуру до 425 °F (220 °C). Запекайте в течение 3–5 минут, пока сыр не подрумянится. Вставьте быстродействующий термометр в запеканку. Температура внутри блюда должна быть не менее 165 °F (74 °C).

| Информация о пищевой ценности запеканки из тыквы-спагетти, брокколи и курицы | |
|---|---|
| Калории | 250 калорий |
| Углеводы | 14 граммов |
| Жиры | 11 граммов |
| Насыщенные жиры | 5 граммов |
| Клетчатка | 3 грамма |
| Белки | 27 граммов |
| Натрий | 690 миллиграммов |
| Сахар | 3 грамма |

## Нут со специями

В следующий раз, когда вам захочется картофельных чипсов, приготовьте вместо них эту закуску. Главное хорошо высушить нут, прежде чем отправить его в духовку. Он должен выглядеть матовым (не блестеть), когда вы промокнете его бумажными полотенцами.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 40 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### Ингредиенты

- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1 чайная ложка копченой сладкой паприки
- ½ чайной ложки чесночного порошка
- ½ чайной ложки лукового порошка
- ⅛ чайной ложки соли
- ⅛ чайной ложки черного перца
- Щепотка кайенского перца
- 2 столовых ложки оливкового масла высшего качества
- 1 банка (15 унций (430 г)) просушенного нута без добавления соли или с низким содержанием натрия

## Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (205 °C).
2. В средней миске с помощью небольшого венчика смешайте зиру, паприку, чесночный порошок, луковый порошок, соль, черный перец и кайенский перец. Добавьте масло и перемешайте венчиком.
3. Положите два слоя бумажных полотенец на рабочую поверхность или стол. Промойте нут в дуршлаге. Тщательно потрясите дуршлаг, а затем равномерно разложите нут на бумажных полотенцах. Промокните нут чистым бумажным полотенцем. При необходимости промокните еще раз, пока нут не станет полностью сухим.
4. Добавьте нут к смеси специй. Помешайте нут пальцами, чтобы он полностью покрылся специями.
5. Застелите противень пергаментной бумагой. Равномерно распределите нут по противню.
6. Запекайте примерно 24–32 минуты, пока нут не станет твердым, поворачивая противень каждые 8 минут.
7. Извлеките противень из духовки и дайте нуту остыть. Подайте нут сразу или переложите в герметичный контейнер. Вы можете хранить его в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.

| Информация о пищевой ценности нута со специями | |
|---|---|
| Калории | 170 калорий |
| Углеводы | 20 граммов |
| Жиры | 8 граммов |
| Насыщенные жиры | 1 грамм |
| Клетчатка | 5 граммов |
| Белки | 6 граммов |
| Натрий | 100 миллиграммов |
| Сахар | 1 грамм |

## Паэлья с баклажанами и перловой крупой

В зависимости от сезона вы можете изменить этот рецепт, добавив в него имеющиеся у вас сезонные овощи. Летом место баклажанов можно использовать цукини, а осенью — грибы.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 60 минут
- Общее время: 75 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

### Ингредиенты

- 2 чашки промытой перловой крупы
- 5 чашек воды
- 4 чашки овощного бульона
- 1 ветка плосколистной петрушки и 3 столовых ложки рубленой петрушки
- Соль
- 2 столовых ложки оливкового масла и еще немного для заправки

- 1 зубчик чеснока, порезанный пластинками
- Листья 2 веток тимьяна
- 2 луковицы шалот или 1 небольшая луковица, порезанные кубиками
- 1 перец поблано, очищенный от семян и порезанный на тонкие полоски
- 1 баклажан, порезанный на кусочки длиной ¼ дюйма (0,6 см)
- ½ чайной ложки молотой зиры
- ½ чайной ложки копченой сладкой паприки
- 1 лавровый лист
- ½ чашки лимонного сока
- 1 столовая ложка рубленой кинзы

## Инструкции

1. Тщательно промойте свежие продукты под теплой проточной водой в течение 20 секунд. Протрите их, чтобы удалить всю грязь.
2. Поместите перловую крупу в кастрюлю с водой, овощным бульоном, веткой петрушки и большой щепоткой соли, после чего сбрызните оливковым маслом. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и кипятите под крышкой примерно 25–30 минут, чтобы перловая крупа оставалась слегка недоваренной (вы доварите ее позже).
3. Пока варится перловая крупа, нагрейте 2 столовых ложки оливкового масла на умеренно-сильном огне в большой сковороде. Добавьте чеснок и тимьян и жарьте, пока чеснок не начнет подрумяниваться.
4. Добавьте на сковороду лук шалот и перец поблано. Жарьте, периодически помешивая, пока перец не станет мягким, а лук шалот не приобретет золотистый оттенок.
5. Добавьте на сковороду баклажан и 2 столовых ложки рубленой петрушки. Жарьте несколько минут.
6. Добавьте на сковороду зиру и паприку и жарьте еще 1 минуту. Затем добавьте лавровый лист и щепотку соли. Хорошо перемешайте и готовьте примерно 7–10 минут, пока баклажаны не станут мягкими.

7. Добавьте на сковороду лимонный сок и готовьте до густой консистенции. Накройте крышкой и убавьте огонь до слабого. Кипятите в течение 10 минут.
8. Вытащите ветку петрушки из перловой крупы и лавровый лист из сковороды. Добавьте к смеси с баклажанами недоваренную перловую крупу (вместе с оставшейся в кастрюле жидкостью). Доведите до кипения, затем убавьте огонь и кипятите примерно 10–15 минут, периодически помешивая, пока перловая крупа не станет готовой, но не слишком мягкой.
9. Добавьте кинзу и оставшуюся столовую ложку рубленой петрушки, нагрейте и подайте. Вставьте быстродействующий термометр в паэлью. Температура внутри блюда должна быть не менее 145 °F (63 °C).

| Информация о пищевой ценности паэльи с баклажанами и перловой крупой | |
|---|---|
| Калории | 480 калорий |
| Углеводы | 94 грамма |
| Жиры | 9 граммов |
| Насыщенные жиры | 1,5 грамма |
| Клетчатка | 21 грамм |
| Белки | 12 граммов |
| Натрий | 160 миллиграммов |
| Сахар | 9 граммов |

## Тефтели из индейки по-тайски с кокосовым рисом

Это вкусное блюдо с добавлением манго и кокосового молока является отличным источником калия.

- Время подготовительных операций: 25 минут
- Время приготовления: 45 минут
- Общее время: 70 минут

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

## Ингредиенты

- Антипригарный спрей или растительное масло
- 1 яйцо
- 1 столовая ложка соевого соуса с низким содержанием натрия
- 1 столовая ложка тайской пасты чили
- 1 столовая ложка тайской пасты карри
- 1 чайная ложка мелко натертого имбиря
- 1 чайная ложка мелко порубленного чеснока
- Кайенский перец
- 1 фунт (450 граммов) фарша из индейки (93% постного мяса)
- ½ чашки панировочных сухарей панко
- 1 мелко порубленный перьевой лук
- 1 чашка жасминового риса
- ½ чашки цельного кокосового молока
- 1 чашка воды
- Соль
- 1 чашка измельченного манго
- Сок 1 лайма
- ¼ чашки рубленой свежей кинзы

## Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 °F (175 °C). Смажьте противень антипригарным спреем.
2. В большой кастрюле смешайте яйцо, соевый соус, пасту чили, пасту карри, имбирь, чеснок и щепотку кайенского перца. Добавьте индейку, панировочные сухари и перьевой лук и тщательно перемешайте. Скатайте из смеси плотные шарики диаметром 1 дюйм (2,5 см). Из смеси

должно получиться примерно 30 тефтелей. Переложите их на подготовленный противень.

3. Подготовьте рис. В сотейнике смешайте рис, кокосовое молоко, воду и соль. Доведите до кипения на среднем огне. Накройте крышкой, убавьте огонь и кипятите в течение 20 минут, пока рис не станет мягким.
4. Запекайте тефтели примерно 15–20 минут, пока они не станут упругими и пропеченными. По прошествии половины времени переверните тефтели. Вставьте быстродействующий термометр в тефтель. Температура внутри тефтеля должна быть не менее 165 °F (74 °C).
5. Подавайте тефтели с рисом, манго, соком лайма и кинзой.

| Информация о пищевой ценности тефтелей из индейки по-тайски с кокосовым рисом | |
|---|---|
| Калории | 480 калорий |
| Углеводы | 53 грамма |
| Жиры | 17 граммов |
| Насыщенные жиры | 8 граммов |
| Клетчатка | 1 грамм |
| Белки | 28 граммов |
| Натрий | 470 миллиграммов |
| Сахар | 7 граммов |

## Парфе из йогурта с бананом, арахисовым маслом и кукурузными хлопьями

Это парфе подходит для множества разных диет и содержит 33 грамма белка.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Общее время: 10 минут

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

## Ингредиенты

- 2 столовых ложки натурального кремообразного арахисового масла
- 1 чашка греческого йогурта пониженной жирности без наполнителей
- ½ среднего банана, нарезанного ломтиками
- ¼ чашки кукурузных хлопьев

## Инструкции

1. Поместите арахисовое масло в блюдо, предназначенное для микроволновой печи, и разогрейте его в микроволновой печи в течение 10–20 секунд, чтобы оно стало более жидким и текучим.
2. Выложите ½ чашки йогурта в миску или герметичный контейнер. Выложите половину нарезанного банана поверх йогурта. Вылейте половину размягченного арахисового масла поверх банана. Посыпьте арахисовое масло сверху 2 столовыми ложками хлопьев. Выложите оставшиеся йогурт, банан, арахисовое масло и хлопья слоями.
3. Подайте сразу или охладите. Вы можете хранить парфе в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.

| Информация о пищевой ценности парфе из йогурта с бананом, арахисовым маслом и кукурузными хлопьями | |
|---|---|
| Калории | 450 калорий |
| Углеводы | 36 граммов |
| Жиры | 21 грамм |
| Насыщенные жиры | 6 граммов |
| Клетчатка | 4 грамма |
| Белки | 33 грамма |
| Натрий | 300 миллиграммов |
| Сахар | 23 грамма |

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