ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Советы по здоровому питанию при ограниченном бюджете

Эта информация может помочь вам сделать выбор в пользу здоровой пищи и сократить расходы на питание. Также тут представлены советы по планированию питания, покупкам и приготовлению пищи. В этом материале также представлен список полезных и недорогих продуктов, примерный план питания и рецепты.

При употреблении полезных продуктов ваш организм будет получать больше питательных веществ, необходимых ему для эффективной работы. При достаточном количестве питательных веществ в организме вы сможете в целом чувствовать себя лучше. Также это может помочь вам контролировать симптомы и вес во время лечения рака.

Для получения дополнительной информации о выборе продуктов питания во время лечения рака ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во*

время лечения рака (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Планирование

Планирование является залогом здорового питания при ограниченном бюджете. Вы можете составлять план питания, отслеживая скидки, составляя список покупок и избегая выбрасывания продуктов.

Отслеживание скидок

- Вы можете искать скидки на такие продукты:
  - свежие продукты (фрукты и овощи);
  - постный белок, например, рыба и птица (мясо курицы или индейки);
  - нежирные молочные продукты, такие как йогурт и обезжиренное молоко или молоко жирностью 1%;
  - цельнозерновые продукты, такие как коричневый рис, ячмень, овсянка и цельнозерновой хлеб;
  - консервированный тунец, лосось и сардины;
  - сушеные или консервированные бобы;
  - продукты, которые вы часто используете или которые находятся в вашем списке покупок.
- Составляйте план питания на неделю из тех

продуктов, которые можно купить со скидкой. Планируйте приготовление блюд на основе свежих продуктов, нежирных белков, нежирных молочных и других продуктов, продаваемых со скидкой. Например, вы можете приготовить простое блюдо из нежирных сортов мяса или рыбы, овощей и цельнозерновых продуктов. Кроме того, вам может быть легче планировать приготовление блюд из одних и тех же ингредиентов.

- Если вам попадаются продукты со скидкой, делайте запасы, особенно это касается продуктов с длительным сроком хранения. Продукты с длительным сроком хранения — это те продукты, которые хранятся очень долго и не по портятся. Например, это может быть ореховое масло, консервированные бобы, рыбные консервы и макаронные изделия.

Советы по поиску скидок

- Проверяйте газеты, не выбрасывайте проспекты (листовки и рекламу) и сохраняйте веб-сайты, на которых предлагаются скидки и купоны.
- Скачайте и проверяйте приложения на наличие скидок. Магазины, у которых есть приложения:
    - ALDI

    - BJ’s Wholesale Club
    - Target Circle
    - ShopRite
    - Stop & Shop
    - Walmart
    - Wegmans
- Интернет-площадки, у которых есть приложения:
    - FreshDirect
    - Imperfect Foods
    - Instacart
    - Misfits Market
    - Shipt
- Ходите в разные продуктовые магазины в вашем районе и сравнивайте цены. Один и тот же товар может в одном магазине стоить дороже, чем в другом. Приложения (например, Flipp) и веб-сайты (например, www.coupons.com) предлагают электронные купоны. Они также могут сравнивать цены на товары в магазинах вашего района.
- Если вам нужен определенный продукт, посетите веб-сайт компании, чтобы проверить, есть ли на него купоны.

- Постарайтесь выработать привычку еженедельно проверять наличие скидок. Вы можете сравнивать цены и быть в курсе скидок.

Составление списка покупок

- Составьте список покупок на основе вашего плана питания на неделю. При совершении покупок не отклоняйтесь от списка.
- Тратьте большую часть своего бюджета на продукты питания на богатые питательными веществами овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, постный белок и цельнозерновые продукты. Дополнительные примеры приведены в разделе «Недорогие продукты для создания полезных запасов».
- Старайтесь покупать свежие сезонные продукты. Они лучше на вкус, широко доступны и часто стоят дешевле, чем несезонные овощи и фрукты. Посетите сайт www.seasonalfoodguide.org, чтобы узнать, какие сезонные продукты можно купить в вашем регионе.
- Если вам нужно купить несезонные продукты, покупайте их замороженными.
- Избегайте продуктов с добавлением сахара или соли. Проверяйте состав продукта, чтобы узнать, был ли добавлен сахар или соль.

Не выбрасывайте еду

- Используйте скоропортящиеся продукты в начале недели. Скоропортящимися продуктами являются рыба и морепродукты, салатная зелень, ягоды и свежая зелень. Оставьте продукты с более длительным сроком хранения на конец недели. Продукты с более длительным сроком хранения — это те, которые не портятся слишком быстро.
- Ешьте блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, на обед.
- Готовьте новые блюда из оставшихся ингредиентов. Например, вы можете использовать остатки вареного мяса и овощей в качестве начинки для запеканки, фриттаты, рулета или супа.
- Замораживайте продукты или блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, чтобы использовать их позже.

Покупки

Ниже приведены некоторые советы, как сделать закупку продуктов более организованной и недорогой.

- Не ходите в магазин за продуктами, когда вы голодны.
- Покупайте только те продукты, которые есть в

вашем списке продуктов. Соблюдение списка поможет вам не тратить деньги на то, что вы не планировали покупать.

- Выбирайте бренды под торговой маркой магазина, а не известные бренды. Зачастую они стоят дешевле, а качество и вкус у них ничуть не хуже.
- Избегайте полуфабрикатов, таких как вымытые или нарезанные овощи и тертый сыр. Такие продукты стоят дороже. Если у вас есть время, лучше обработать продукты самостоятельно.
- Избегайте предварительно упакованных блюд. Они часто стоят дороже, чем приготовленные самостоятельно.
- Покупайте оптовые товары онлайн или в клубных магазинах-складах (таких как Sam’s Club, Costco и BJ’s). Покупайте только те продукты, которые вы точно используете до того, как они испортятся или истечет срок их хранения.
    - Покупка оптом может показаться дорогостоящей, но в долгосрочной перспективе позволяет сэкономить. Вы потратите большую сумму сразу, но зато вам не придется понемногу тратиться в дальнейшем, что в итоге может оказаться дороже.
- Записывайте, сколько потратили. Воспользуйтесь

калькулятором на мобильном телефоне, чтобы отслеживать, сколько вы тратите во время покупок.

- В Нью-Йорке большинство продуктов питания не облагаются налогом. К продуктам, облагаемым налогом, относятся следующие:
  - разогретые продукты;
  - готовые к употреблению продукты, в том числе сэндвичи;
  - газированные напитки;
  - конфеты и сладости.

  Если вы покупаете эти продукты, обязательно учитывайте налог.

- Сравнивайте цену за единицу товара. Цена за единицу — это цена за установленный объем или вес. Часто она указана на ценнике под товаром на полке. Проверять цену за единицу товара необходимо для того, чтобы сравнивать их стоимость в зависимости от размера.
- Проверяйте полки с товарами со скидкой.
- Проходите мимо полок с газировкой, чипсами, печеньем и конфетами, если удастся.
- Не покупайте сладкие напитки, такие как соки и газированные напитки. Вместо этого пейте воду

дома.

Если вы часто ходите в один и тот же магазин, зарегистрируйтесь в их программе лояльности или бонусной программе. Вы будете получать скидки, предназначенные только для участников, автоматически при оплате на кассе. Некоторые программы даже предлагают дополнительные выгоды, например денежные поощрения за регулярные покупки в магазине.

Приготовление пищи

- Используйте одни и те же ингредиенты и блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, для приготовления других блюд. Ниже приведены несколько примеров.
  - Приготовьте двойную порцию коричневого риса. Используйте его и на следующий день.
  - Нарежьте брокколи, чтобы приготовить ее с картофелем. Остатки брокколи обжарьте для блюда с рисом.

Недорогие продукты для создания полезных запасов

Продукты, указанные в этом разделе, являются недорогими и полезными. Вы можете включить их в

свой план питания на неделю, особенно когда на эти товары будут скидки.

Белки	
• Яйца • Сыр тофу • Арахисовое масло	• Консервированные бобы (например, фасоль и нут)* • Сухие бобы (например, фасоль, нут и чечевица)*

** Фасоль и другие бобовые являются более дешевыми источниками белка, чем мясо и птица. Выбирайте сушеные бобы, а не консервированные. Пакет сушеных бобов обходится дешевле и содержит больше порций, чем банка консервированных бобов. Сушеные бобы быстрее готовятся в скороварке или мультиварке, например Crock-Pot® или Instant Pot®. Приготовление сушеных бобов в домашних условиях занимает время, но, если все спланировать заранее, результат может быть экономичным и полезным.*

Злаковые	
• Лепешки-тортильи • Макаронные изделия • Лапша • Универсальная мука • Цельнозерновая мука • Овсяная крупа	• Хлеб из цельнозерновой муки • Кукурузная крупа • Белый рис • Коричневый рис

Молочные продукты и растительное молоко	
• Обезжиренное молоко или молоко жирностью 1% • Несладкое ореховое молоко (например, миндальное или соевое) • Нежирный или 1% йогурт без наполнителей	• Соевый йогурт • Белый сыр • Сыр чеддер • Сыр моцарелла

Консервированные овощи	
• Измельченные помидоры • Томатная паста • Спаржа • Шпинат	• Кукуруза • Стручковая фасоль • Свекла • Морковь

Некрахмалистые овощи	
• Салат и другая зелень • Морковь • Сельдерей • Брокколи	• Перец • Томаты • Чеснок • Лук

Крахмалистые овощи	
• Картофель • Сладкий картофель • Мускатная тыква • Желудевая тыква	• Тыква • Плантан • Таро

Фрукты

• Яблоки • Бананы • Арбуз • Мускусная дыня • Мускатная дыня	• Кассаба • Апельсины • Лаймы • Лимоны

Замороженные фрукты и овощи	
• Ягоды • Горох • Спаржевая фасоль	• Кукуруза • Бобы эдамаме

Продукты для усиления вкуса	
• Соевый соус с низким содержанием натрия • Соус чили с низким содержанием натрия • Кокосовое молоко • Рыбный соус с низким содержанием натрия • Мисо-паста с низким содержанием натрия	• Сардины • Анчоусы с низким содержанием натрия • Оливковое масло • Винный уксус

Специи	
• Сухой молотый чеснок • Сухая приправа чили • Тмин или семена тмина • Паприка или копченая паприка	• Сухой орегано • Сухая петрушка • Семена горчицы или молотая горчица

Примерные меню и рецепты

В этом разделе представлены примерные меню и рецепты на 7 дней (1 неделю), которые являются полезными для здоровья и приготовлены из недорогих продуктов.

Каждое примерное меню включает:

- **Примеры полезных продуктов, которые стоит включить в каждый прием пищи и перекус.** Мы предлагаем сбалансированные варианты из различных групп продуктов (зерновые, белковые продукты, фрукты, овощи и молочные продукты).
- **Общая стоимость.** Это общая стоимость ингредиентов, необходимых для приготовления блюд на каждый день. Общая стоимость указана приблизительно. Точная стоимость зависит от того, когда и где вы покупаете ингредиенты, а также от того, есть ли на них скидки.
- **Информация о питательных свойствах.** Это суточное количество питательных веществ, таких как общее количество жиров и белков. Информация о питательных свойствах является приблизительной. Точная информация зависит от используемых ингредиентов и размера порций.

Примерное меню на день 1

Завтрак	• Густая овсянка с арахисовым маслом и бананом • Кофе или чай
Обед	• Калорийный сэндвич с салатом из тунца • Полстакана (4 жидкие унции (120 мл)) яблочного сока с добавлением воды
Ужин	• Запеченные куриные ножки • Печеный картофель • Салат из помидоров и латука
Перекус	• 1 яблоко • 1 столовая ложка арахисового масла
Общая стоимость	7,50 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 1

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1800
Белки	96 г
Жиры	79 г
Насыщенные жиры	15 г
Углеводы	176 г
Пищевая клетчатка	26 г
Добавленные сахара	7 г

Натрий	1505 мг

Примерное меню на день 2

Завтрак	• Овсянка с фруктами, приготовленная накануне вечером
Обед	• Картофель, запеченный с курицей и брокколи
Ужин	• Чашка риса с индюшиным фаршем
Перекус	• 1 унция (30 г) сыра • 1 порция крендельков • 1 яблоко
Общая стоимость	7,50 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 2

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1900
Белки	118 г
Жиры	71 г
Насыщенные жиры	21 г
Углеводы	201 г
Пищевая клетчатка	27 г
Добавленные сахара	10 г

Натрий	1912 мг

Примерное меню на день 3

Завтрак	• Тост с арахисовым маслом
Обед	• Тост с куриным салатом
Ужин	• Буррито с индейкой и фасолью
Перекус	• Полстакана йогурта без наполнителей • Полчашки консервированных персиков в 100% соке
Общая стоимость	6,30 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 3

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1860
Белки	84 г
Жиры	72 г
Насыщенные жиры	17 г
Углеводы	219 г
Пищевая клетчатка	29 г
Добавленные сахара	9 г
Натрий	2070 мг

Примерное меню на день 4

Завтрак	• Йогуртовый парфе
Обед	• Салат из нута
Ужин	• Кесадилья с фасолью и сыром
Перекус	• Полстакана обезжиренного йогурта
Общая стоимость	6,45 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 4

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1701
Белки	83 г
Жиры	67 г
Насыщенные жиры	18 г
Углеводы	192 г
Пищевая клетчатка	36 г
Добавленные сахара	5 г
Натрий	2081 мг

Примерное меню на день 5

Завтрак	• Омлет с овощами • Тост из цельнозерновой муки
Обед	• Запеченный картофель с брокколи и сыром

Ужин	• Крем-суп из чечевицы
Перекус	• 1 унция (30 г) сыра • 1 яблоко • 1 столовая ложка арахисового масла
Общая стоимость	6,71 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 5

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1658
Белки	75 г
Жиры	67 г
Насыщенные жиры	19 г
Углеводы	190 г
Пищевая клетчатка	35 г
Добавленные сахара	8 г
Натрий	1225 мг

Примерное меню на день 6

Завтрак	• Овсянка с яблоком и корицей • Тост из цельнозерновой муки с арахисовым маслом

Обед	• Чили без мяса • Коричневый рис
Ужин	• Испанская фриттата с зеленью
Перекус	• 1 унция (30 г) сыра • 1 стакан (8 жидких унций (240 мл)) обезжиренного молока • 4 крекера
Общая стоимость	7,46 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 6

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1552
Белки	75 г
Жиры	64 г
Насыщенные жиры	13 г
Углеводы	169 г
Пищевая клетчатка	35 г
Добавленные сахара	19 г
Натрий	2500 мг

Примерное меню на день 7

Завтрак	• Тост с арахисовым маслом и бананом

Обед	• Миска сытного салата-тако
Ужин	• Быстро обжаренная курица с брокколи
Перекус	• 1 яблоко
Общая стоимость	8,28 долларов США

Информация о питательных свойствах, день 7

Информация о питательных свойствах указана на весь день. Количество указано в граммах (г) и миллиграммах (мг).

Калории	1695
Белки	90 г
Жиры	55 г
Насыщенные жиры	7 г
Углеводы	210 г
Пищевая клетчатка	35 г
Добавленные сахара	12 г
Натрий	1500 мг

Рецепты

В этом разделе представлены рецепты на каждый день. В каждом рецепте указано следующее:

- список ингредиентов;
- время на подготовку (это время, необходимое для подготовки ингредиентов до начала приготовления

блюда, оно указано приблизительно);

- время приготовления (время, необходимое для приготовления блюда, оно указано приблизительно);
- количество порций на рецепт;
- инструкции по приготовлению блюда по рецепту.

Рецепты на день 1

Густая овсянка с арахисовым маслом и бананом

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
5 минут	7 минут	1

Ингредиенты

- 1 ¾ стакана (14 жидких унций (415 мл)) молока жирностью 1%
- 1 чашка овсяной крупы быстрого приготовления
- 2 столовые ложки арахисового масла
- 1 банан, нарезанный ломтиками

Инструкции

1. Налейте молоко в кастрюлю и доведите до кипения на умеренно высоком огне.
2. Добавьте овсяную крупу и перемешайте. Убавьте

огонь до минимума. Варите на медленном огне без крышки 5–7 минут, периодически помешивая, пока овсянка не приобретет кремообразную консистенцию.

3. Снимите кастрюлю с огня. Добавьте арахисовое масло. Тщательно перемешайте.
4. Выложите овсянку в глубокую тарелку. Сверху положите ломтики банана.

Калорийный сэндвич с салатом из тунца

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	0 минут	1

Ингредиенты

- 1 банка тунца (5 унций (140 г)), без жидкости
- 1 нарезанная средняя морковь
- 1 нарезанный средний стебель сельдерея
- 1 столовая ложка майонеза
- 1 столовая ложка заправки с низким содержанием натрия (итальянская заправка, бальзамический уксус или заправка по вашему выбору)
- Соль и перец по вкусу
- 2 ломтика хлеба из цельнозерновой муки

Инструкции

1. Откройте банку с тунцом и слейте жидкость.

2. Порежьте морковь и сельдерей. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
3. Положите в глубокую тарелку тунец, морковь, сельдерей, майонез, заправку, соль и перец. Хорошо перемешайте до получения однородной массы или до достижения желаемой консистенции.
4. Намажьте салат из тунца на 1 ломтик хлеба. Добавьте второй ломтик хлеба, чтобы получился сэндвич.

Запеченные куриные ножки с печеным картофелем и салатом из помидоров и латука

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
15 минут	45 минут	1

Ингредиенты

- 2 куриные ножки, отварные или запеченные*
- 1 средний картофель сорта Рассет
- 1 чашка мелко нарезанного латука
- 1 большой мелко нарезанный спелый помидор
- ¾ столовой ложки уксуса
- 2 столовые ложки растительного масла
- Щепотка соли и перца (по желанию)

**Если хотите, можете приготовить 4 ножки. Время*

приготовления не изменится. Оставьте 2 ножки для другого блюда, например, для запеченного картофеля с курицей и брокколи. Этот рецепт вы найдете в разделе «Рецепты на день 2».

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Промойте куриные ножки холодной водой. Промокните их бумажными полотенцами. Если хотите, можно смазать ножки небольшим количеством оливкового масла и приправить щепоткой соли.
3. Промойте картофель холодной водой. Промокните его бумажным полотенцем. Проткните картофель вилкой в 2–3 местах.
4. Положите ножки и картофель на отдельные противни. Поставьте их в разогретую духовку одновременно.
    - Запекайте ножки в течение 20 минут. Достаньте противень и переверните ножки. Поставьте их снова в духовку еще на 20 минут. Запекайте ножки до тех пор, пока их внутренняя температура не достигнет 165 °F (74 °C). Внутренняя температура — это температура в центральной части продукта. Для проверки внутренней температуры можно

использовать кухонный термометр.

- Запекайте картофель около 45 минут или до тех пор, пока он не станет мягким при протыкании вилкой. «Мягкий при протыкании вилкой» означает, что вилка легко входит в среднюю часть картофеля.

5. Пока готовятся куриные ножки и картофель, приготовьте салат. Вымойте латук и помидор. Нарежьте латук соломкой. Нарежьте помидор кусочками размером 0,5 дюйма (1,25 см). Смешайте латук и помидор в глубокой тарелке.
6. Приготовьте заправку для салата. Налейте уксус в небольшую глубокую тарелку и постепенно добавьте оливковое масло, постоянно перемешивая венчиком. По желанию вы также можете добавить щепотку соли и перца.
7. Когда картофель будет готов, разрежьте его пополам вдоль и раздвиньте половинки вилкой или ложкой. Если хотите, можете приправить щепоткой соли.

Рецепты на день 2

Овсянка с фруктами, приготовленная накануне вечером

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
5 минут	0 минут	1

Ингредиенты

- Полчашки овсяной крупы
- Полстакана обезжиренного ванильного йогурта
- Полстакана (4 жидкие унции (120 мл)) молока жирностью 1%
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 1 чайная ложка молотой корицы
- Полстакана замороженных ягод или фруктов (черника, ананас или любые другие ягоды или фрукты по вашему вкусу)

Инструкции

1. Смешайте овсяную крупу, йогурт, молоко, арахисовое масло и корицу в глубокой тарелке или другой емкости.
2. Добавьте замороженные фрукты поверх смеси.
3. Накройте тарелку или контейнер пищевой пленкой или крышкой. Оставьте в холодильнике на ночь.
4. Утром достаньте тарелку или контейнер из холодильника. Подавайте блюдо холодным.

Картофель, запеченный с курицей и брокколи

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций

5 минут	5–47 минут	1

Ингредиенты

• Мясо 1–2 куриных ножек (отварных или запеченных), мелко порезанное • 1 средний картофель сорта Рассет • Полчашки соцветий брокколи	• 3 столовые ложки воды • 2 столовые ложки тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек, сырная смесь или другой)

Инструкции по разогреву

Чтобы разогреть запеченные куриные ножки с картофелем, выполните следующие действия. Рецепт этого блюда приведен в разделе «Рецепты на день 1».

1. Разогрейте куриные ножки и запеченный картофель в микроволновой печи или духовке, пока они не станут горячими.
    - **Если вы используете микроволновую печь:** положите ножки на тарелку, предназначенную для микроволновой печи, и неплотно накройте ее полиэтиленовой пленкой. Поставьте в микроволновую печь на среднюю мощность на 1 минуту. Положите картофель на тарелку, предназначенную для микроволновой печи, и накройте ее влажным бумажным полотенцем.

Поставьте в микроволновую печь на среднюю мощность на 3 минуты.

- **Если вы используете духовку:** предварительно разогрейте ее до 350 °F (175 °C). Положите ножки и картофель на отдельные противни. Поставьте их в духовку одновременно. Разогревайте ножки в течение 15 минут. Разогревайте картофель в течение 15–20 минут.

2. Перейдите к пункту 5 ниже в разделе «Инструкции (если вы не разогреваете блюдо)».

Инструкции (если вы не разогреваете блюдо)

Если вы готовите куриные ножки и запеченный картофель еще раз, а не разогреваете блюдо, выполните следующие действия.

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Промойте куриные ножки холодной водой. Промокните их бумажными полотенцами. Если хотите, можно смазать ножки небольшим количеством оливкового масла и приправить щепоткой соли.
3. Промойте картофель холодной водой. Промокните его бумажным полотенцем. Проткните картофель вилкой в 2–3 местах.

4. Положите ножки и картофель на отдельные противни. Поставьте их в разогретую духовку одновременно.
    - Запекайте ножки в течение 20 минут. Достаньте противень и переверните ножки. Поставьте их снова в духовку еще на 20 минут. Запекайте ножки до тех пор, пока их внутренняя температура не достигнет 165 °F (74 °C). Внутренняя температура — это температура в центральной части продукта. Для проверки внутренней температуры можно использовать кухонный термометр.
    - Запекайте картофель около 45 минут или до тех пор, пока он не станет мягким при протыкании вилкой. «Мягкий при протыкании вилкой» означает, что вилка легко входит в среднюю часть картофеля.
5. Положите соцветия брокколи в глубокую тарелку, предназначенную для микроволновой печи, и добавьте 3 столовые ложки воды. Неплотно накройте глубокую тарелку полиэтиленовой пленкой. Поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность на 3–5 минут. Достаньте тарелку из микроволновой печи и отставьте в сторону.
6. Когда ножки будут готовы, отделите от них мясо. Это

можно сделать руками или с помощью двух вилок.

7. Когда картофель будет готов, разрежьте его пополам вдоль и разделите половинки вилкой или ложкой. Сделайте небольшое отверстие в картофеле, удалив немного картофельной мякоти.
8. Смешайте мякоть картофеля с брокколи и положите смесь поверх картофеля.
9. Натрите сыр. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн. Выложите сыр поверх картофеля. Снова поставьте картофель в духовку, разогретую до 400 °F (204 °C), и запекайте, пока сыр не расплавится (около 2 минут).
0. Выложите на картофель порезанное мясо с куриных ножек.

Чашка риса с индюшиным фаршем

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
15 минут	45 минут	1

Ингредиенты

• Полчашки риса • Полчашки фасоли с низким содержанием натрия (черной, пинто или другой), промытой и высушенной • 2 столовые ложки растительного масла • Полчашки индюшиного фарша	• 1 чашка мелко нарезанного латука • Полчашки нарезанных помидоров • 1 столовая ложка заправки с низким содержанием соли (итальянская заправка, бальзамический уксус или заправка по вашему выбору)

Инструкции

1. Подготовьте фасоль.
    - **Если вы используете консервированную фасоль:** откройте банку и слейте жидкость. Промойте фасоль холодной водой.
    - **Если вы используете сушеную фасоль:** промойте ее холодной водой и переложите в большую глубокую тарелку. Налейте в тарелку холодную воду так, чтобы она покрывала фасоль на 2 дюйма (5 см). Оставьте тарелку с фасолью на кухонном столе на всю ночь (примерно на 8–12 часов).
2. Приготовьте рис. Следуйте указаниям на упаковке. В зависимости от сорта риса приготовление может занять от 20 до 45 минут.

3. Слейте воду с фасоли, а затем приготовьте ее. Этот метод подходит для приготовления как консервированной, так и сушеной фасоли. Нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла в кастрюле на умеренном огне. Добавьте фасоль и тушите без крышки 5 минут.
4. Нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла на сковороде на умеренном огне. Добавьте индейку и готовьте около 5 минут или до тех пор, пока мясо не подрумянится.
5. Вымойте латук и помидор. Нарежьте латук соломкой. Нарежьте помидор кусочками размером 0,5 дюйма (1,25 см).
6. Выложите все ингредиенты слоями в глубокую тарелку. Добавьте заправку.

Рецепты на день 3

Тост с арахисовым маслом

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
5 минут	2–10 минут	1

Ингредиенты

• 2 поджаренных ломтика цельнозернового хлеба • 2 столовые ложки арахисового масла	• 1 банан, нарезанный ломтиками • Молотая корица по вкусу

Инструкции

1. Поджарьте хлеб.
    - Если вы используете духовку, предварительно разогрейте ее до 350 °F (177 °C). Положите хлеб на противень и запекайте 4–5 минут. Достаньте противень и переверните хлеб. Положите его снова в духовку еще на 4–5 минут.
    - Если вы используете тостер, поджаривайте хлеб 2–3 минуты или чтобы он подрумянился так, как вам нравится.
2. Нанесите арахисовое масло на оба кусочка тоста. Сверху положите ломтики банана.
3. Подавайте, посыпав сверху корицей.

Тост с куриным салатом

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
15 минут	45 минут	1

Ингредиенты

• Полчашки куриного мяса или половина куриной грудки без костей и кожи (около 3 унций (85 г))* • 1 чашка мелко нарезанной моркови • 1 чашка мелко нарезанного сельдерея	• 1–2 столовые ложки заправки с низким содержанием натрия (итальянская заправка, бальзамический уксус или заправка по вашему выбору) • 2 поджаренных ломтика цельнозернового хлеба

**Если хотите, можете приготовить целую куриную грудку. Время приготовления не изменится. Оставьте вторую половину куриной грудки для другого блюда.*

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Промойте куриную грудку холодной водой. Промокните ее бумажным полотенцем. Если хотите, можно смазать курицу небольшим количеством оливкового масла и приправить щепоткой соли.
3. Положите куриную грудку на противень и поставьте его в разогретую духовку. Запекайте 20–35 минут, пока внутренняя температура не достигнет 165 °F (74 °C). Внутренняя температура — это температура в центральной части продукта. Для проверки внутренней температуры можно использовать

кухонный термометр.

4. Мелко порубите морковь и сельдерей. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
5. Как только куриная грудка будет готова и остынет, нарежьте ее кусочками размером около 0,5 дюйма (1,25 см) и переложите в глубокую тарелку. Добавьте морковь, сельдерей и заправку. Тщательно перемешайте.
6. Поджарьте хлеб.
    - Если вы используете духовку, предварительно разогрейте ее до 350 °F (177 °C). Положите хлеб на противень и запекайте 4–5 минут. Достаньте противень и переверните хлеб. Положите его снова в духовку еще на 4–5 минут.
    - Если вы используете тостер, поджаривайте хлеб 2–3 минуты или до того состояния, которое вам нравится.
7. Намажьте куриный салат на 1 ломтик поджаренного хлеба. Добавьте второй тост, чтобы получился сэндвич.

Буррито с индейкой и фасолью

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций

10 минут	45 минут	1

Ингредиенты

- ¼ чашки риса
- ¼ чашки фасоли с низким содержанием натрия (черной, пинто или другой), промытой и высушенной
- 2 столовые ложки растительного масла
- Полчашки индюшиного фарша
- Полчашки мелко нарезанного латука
- ¼ чашки нарезанных помидоров
- 1–2 столовые ложки тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек, сырная смесь или другой)
- 1 цельнозерновая лепешка диаметром 6 дюймов (15 см)

Инструкции

1. Подготовьте фасоль.
    - **Если вы используете консервированную фасоль:** откройте банку и слейте жидкость. Промойте фасоль холодной водой.
    - **Если вы используете сушеную фасоль:** промойте ее холодной водой и переложите в большую глубокую тарелку. Налейте в тарелку холодную воду так, чтобы она покрывала фасоль на 2 дюйма (5 см). Оставьте тарелку с фасолью на кухонном столе на всю ночь (примерно на 8–12 часов).
2. Приготовьте рис. Следуйте указаниям на упаковке. В

зависимости от сорта риса приготовление может занять от 20 до 45 минут.

3. Слейте воду с фасоли, а затем приготовьте ее. Этот метод подходит для приготовления как консервированной, так и сушеной фасоли. Нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла в кастрюле на умеренном огне. Добавьте фасоль и тушите без крышки 5 минут.
4. Нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла на сковороде на умеренном огне. Добавьте индейку и готовьте около 5 минут или до тех пор, пока мясо не подрумянится.
5. Вымойте латук и помидор. Нарежьте латук соломкой. Нарежьте помидор кусочками размером 0,5 дюйма (1,25 см).
6. Натрите сыр. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
7. Выложите все ингредиенты на одну половину тортильи. Сверните тортилью и сложите ее в виде буррито.

Рецепты на день 4
Йогуртовый парфе

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций

5 минут	0 минут	1

Ингредиенты

• Полчашки замороженных ягод • Стакан йогурта без наполнителей	• Полчашки хлопьев из злаков • 2 чайные ложки меда или коричневого сахара

Инструкции

1. Дайте замороженным ягодам немного оттаять на кухонном столе в течение примерно 2 минут.
2. Положите 4 столовые ложки йогурта на дно стакана или глубокой тарелки.
3. Добавьте 4 столовые ложки ягод поверх йогурта.
4. Добавьте 4 столовые ложки хлопьев поверх ягод.
5. Повторите шаги 2–4, укладывая ингредиенты слоями друг на друга.
6. Добавьте 2 чайные ложки меда или коричневого сахара на парфе.

Салат из нута

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	0 минут	1

Ингредиенты

• Полбанки нута с низким содержанием натрия, промытого и высушенного • Полчашки измельченного шпината • ¼ чашки измельченного красного лука • ¼ чашки мелко нарезанной моркови	• 1–2 столовые ложки итальянской заправки с низким содержанием натрия • 1 порция цельнозерновых чипсов из тортильи (около 9 штук)

Инструкции

1. Откройте банку с нутом и слейте жидкость. Промойте нут холодной водой.
2. Нарежьте шпинат и лук кусочками размером около 0,5 дюйма (1,25 см).
3. Мелко порубите морковь. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
4. Смешайте в глубокой тарелке нут, шпинат, лук, морковь и итальянскую заправку.
5. Подавайте с чипсами тортилья.

Кесадилья с фасолью и сыром

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	5 минут	1

Ингредиенты

• 1 чашка фасоли с низким содержанием натрия (черной, пинто или другой), промытой и высушенной • 1,5 столовые ложки оливкового масла	• Полчашки тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек, сырная смесь или другой) • 1 цельнозерновая лепешка диаметром 6 дюймов (15 см)

Инструкции

1. Подготовьте фасоль.
    - **Если вы используете консервированную фасоль:** откройте банку и слейте жидкость. Промойте фасоль холодной водой.
    - **Если вы используете сушеную фасоль:** промойте ее холодной водой и переложите в большую глубокую тарелку. Налейте в тарелку холодную воду так, чтобы она покрывала фасоль на 2 дюйма (5 см). Оставьте тарелку с фасолью на кухонном столе на всю ночь (примерно на 8–12 часов).
2. Слейте воду с фасоли, а затем приготовьте ее. Этот метод подходит для приготовления как консервированной, так и сушеной фасоли. Нагрейте 1,5 столовые ложки оливкового масла в кастрюле на умеренном огне. Добавьте фасоль и тушите без крышки 5 минут.

3. Натрите сыр. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
4. Выложите фасоль и сыр слоями на одну половину тортильи. Сложите тортилью пополам.

Рецепты на день 5

Омлет с овощами

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	14 минут	2

Ингредиенты

- Половина измельченной маленькой красной луковицы
- 1 средний мелко нарезанный спелый помидор
- 1 чашка измельченного шпината
- 4 яйца
- Соль и перец по вкусу
- 1 столовая ложка оливкового масла или масла канолы

Инструкции

1. Нарежьте лук и помидор кусочками размером около 0,5 дюйма (1,25 см). Крупно нарежьте шпинат. Отложите овощи в сторону, пока готовите остальные ингредиенты.
2. Разбейте яйца в миску. Приправьте их солью и перцем. Хорошо перемешайте венчиком или вилкой

и отставьте в сторону.

3. Нагрейте растительное масло в большой сковороде на умеренно сильном огне. Добавьте лук и готовьте 3 минуты. Добавьте помидор и готовьте еще 4 минуты. Время от времени помешивайте лопаткой. Добавьте шпинат и продолжайте готовить еще 2 минуты, периодически помешивая.
4. Вылейте яйца в овощи и осторожно перемешивайте до готовности. Это займет от 3 до 5 минут, в зависимости от того, яйца какой степени готовности вы любите.

Совет по подаче: подавайте с 2 тостами из цельнозерновой муки.

Запеченный картофель с брокколи и сыром

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	25 минут	2

Ингредиенты

• 2 средних картофеля сорта Рассет • 2 зубчика чеснока, измельчить (мелко нарезать) • 2 чашки соцветий брокколи • 2–3 столовые ложки воды • 2 столовые ложки растительного масла	• Щепотка соли и перца (по желанию) • Полчашки тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек, сырная смесь или другой) • 2 зеленые луковицы (шалот), нарезанные

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Промойте картофель холодной водой и промокните бумажным полотенцем. Каждый проколите вилкой в 2–3 местах. Положите картофель на тарелку, предназначенную для микроволновой печи, и накройте ее влажным бумажным полотенцем. Поставьте в микроволновую печь на максимальную мощность на 4 минуты.
3. Аккуратно переложите картофель с тарелки, предназначенной для микроволновой печи, на противень. Запекайте его 10–15 минут.
4. Пока картофель запекается, мелко нарежьте чеснок. Поставьте сковороду на умеренно сильный огонь. Добавьте чеснок, соцветия брокколи и 2–3 столовые

ложки воды. Перемешайте. Готовьте 2–3 минуты, пока не выпарится вода. Тушите брокколи по мере выпаривания воды.

5. Достаньте картофель из духовки. Разрежьте каждый вдоль по центру и используйте вилку или ложку для разделения. Сделайте небольшое отверстие в картофеле, удалив немного картофельной мякоти. Отложите ее на потом.
6. Добавьте в каждую картофелину 1 столовую ложку оливкового масла. По желанию вы также можете добавить щепотку соли и перца. Разомните и слегка перемешайте.
7. Смешайте мякоть картофеля с брокколи и положите смесь поверх картофеля.
8. Натрите сыр. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн. Выложите сыр поверх картофеля. Снова поставьте картофель в духовку, разогретую до 400 °F (204 °C), и запекайте, пока сыр не расплавится (около 2 минут).
9. Мелко нарежьте зеленый лук. Посыпьте картофель зеленым луком.

Крем-суп из чечевицы

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
15 минут	35 минут	2

Ингредиенты

- 2 небольшие моркови или 1 морковь среднего размера, натертые на терке
- 1 нарезанная маленькая репчатая луковица
- 4 измельченных зубчика чеснока (мелко нарезанного)
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка сухого орегано
- Соль и перец по вкусу
- 2 чашки сухой зеленой чечевицы, промытой
- 4 чашки (32 жидких унции (920 г)) овощного бульона с низким содержанием натрия
- 3 чашки (24 жидких унции (690 г)) воды

Инструкции

1. Поставьте терку на разделочную доску. Потрите морковь на крупной терке. Будьте осторожны, чтобы не травмировать руки и пальцы. Остановитесь, когда длина моркови достигнет примерно 2 дюймов (5 см). Мелко нарежьте оставшуюся морковь.
2. Нарежьте лук кусочками ¼ дюйма (0,6 см). Измельчите чеснок.
3. Нагрейте оливковое масло в большой сковороде на

умеренно сильном огне. Добавьте морковь, лук, чеснок, орегано, соль и перец. Тщательно перемешайте. Готовьте 4–5 минут, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими.

4. Добавьте чечевицу в сковороду и перемешайте. Добавьте овощной бульон и 3 стакана воды. Варите суп, не накрывая его крышкой, пока чечевица не станет мягкой, а суп не станет кремовым на вид (около 30 минут).

Рецепты на день 6

Овсянка с яблоком и корицей

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
5 минут	10 минут	2

Ингредиенты

- 1 среднее твердое яблоко (сорта фуджи или любое другое по вашему вкусу), нарезанное кубиками
- 2 чайные ложки несоленого сливочного масла или растительного спреда
- 2 столовые ложки коричневого сахара
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- 1 чашка овсяной крупы быстрого приготовления
- 2 стакана (16 жидких унций (475 мл)) обезжиренного молока, молока жирностью 1% или растительного молока
- Щепотка соли

Инструкции

1. Нарежьте яблоко кубиками размером ¼ дюйма (0,6 см).
2. Добавьте яблоко, сливочное масло или растительный спред, коричневый сахар и корицу в кастрюлю объемом 1 литр и поставьте на средний огонь. Готовьте без крышки, периодически помешивая ложкой, пока яблоки не станут мягкими (примерно 3–4 минуты).
3. Добавьте в кастрюлю овсяную крупу, молоко или растительное молоко и щепотку соли. Готовьте, постоянно помешивая, пока овсянка не станет кремообразной.

Совет по подаче: подавайте, посыпав сверху корицей.

Чили без мяса

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
20 минут	30 минут	4

Ингредиенты

- 2 столовые ложки растительного масла
- 2 столовые ложки универсальной муки
- 1 маленькая репчатая луковица, нарезанная кубиками
- 1 средний зеленый сладкий перец, порезанный кубиками
- 2 средних стебля сельдерея, порезанных кубиками
- 3 небольших моркови, порезанных тонкими пластинками
- 3 зубчика измельченного чеснока (мелко нарезанного)
- 4 столовые ложки неострого порошка чили
- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 0,5 чайной ложки морской соли

- 1 банка (15 унций (425 г)) красной фасоли с низким содержанием натрия или без добавления соли, промытой и высушенной
- 1 банка (15 унций (425 г)) красной фасоли пинто с низким содержанием натрия или без добавления соли, промытой и высушенной
- 1 банка (28 унций (840 г)) измельченных помидоров
- 0,5 стакана (4 жидких унции (115 г)) воды или овощного бульона
- Гарнир (по желанию): нарезанный зеленый лук (лук-шалот), нарезанный шпинат, нежирная сметана, коричневый рис

Инструкции

1. Добавьте оливковое масло и муку в большую

кастрюлю, поставьте на средний огонь. Хорошо перемешайте ингредиенты до пастообразного состояния, затем готовьте до получения золотисто-коричневого цвета.

2. Нарежьте лук, сладкий перец и сельдерей кубиками размером примерно ¼ дюйма (0,6 см). Нарежьте морковь тонкими ломтиками. Измельчите чеснок.
3. Добавьте в кастрюлю лук, сладкий перец, сельдерей, морковь, чеснок и приправы (порошок чили, тмин, орегано и морская соль). Хорошо перемешайте и готовьте, пока овощи не станут мягкими (около 1–2 минут).
4. Добавьте в кастрюлю фасоль, помидоры и воду или овощной бульон. Накройте кастрюлю крышкой и тушите около 20 минут.
5. По желанию подавайте с гарниром на ваш выбор.

Оставшийся чили можно хранить в герметичных контейнерах в холодильнике. До трех дней приготовленная еда будет оставаться свежей. Оставшийся чили также можно заморозить. Замороженные продукты лучше всего съесть в течение 3 месяцев.

Испанская фриттата с зеленью

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	65 минут	3

Ингредиенты

- 2 запеченных средних картофеля сорта Рассет
- 2 чашки измельченного шпината
- 1 мелко нарезанная небольшая репчатая луковица
- 8 яиц
- Половина чайной ложки соли
- Перец черный молотый по вкусу
- 1 чайная ложка неострого порошка чили
- 3 столовые ложки молока или йогурта без наполнителей
- ¼ чашки тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек, сырная смесь или другой)
- 1 столовая ложка оливкового масла

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Промойте картофель холодной водой. Промокните его бумажными полотенцами. Проткните картофель вилкой в 2–3 местах.
3. Положите картофель на противень и поставьте его в духовку. Запекайте около 45 минут или до тех пор, пока он не станет мягким при протыкании вилкой. «Мягкий при протыкании вилкой» означает, что вилка

легко входит в среднюю часть картофеля.

4. Пока картофель запекается, нарежьте шпинат кусочками размером 0,5 дюйма (1,25 см). Мелко нарежьте лук. Отложите овощи в сторону, пока готовите остальные ингредиенты.
5. Разбейте яйца в большую миску. Добавьте соль, перец, порошок чили и молоко или йогурт. Хорошо перемешайте венчиком или вилкой и отставьте в сторону.
6. Натрите сыр и отложите в сторону. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
7. Как только картофель будет готов и остынет, нарежьте его кусочками размером 1 дюйм (2,5 см). Отложите его в сторону.
8. Разогрейте духовку до 425 °F (218 °C).
9. Добавьте оливковое масло, шпинат и лук в сковороду диаметром 10 дюймов (25 см) и жарьте на среднем огне. Готовьте, периодически помешивая, в течение 5 минут, пока лук не станет золотисто-коричневым. Добавьте картофель и равномерно распределите его по сковороде с другими овощами.
0. Вылейте яичную смесь в сковороду. Посыпьте сыром. Готовьте смесь на плите от 30 секунд до 1

минуты.

11. Поставьте сковороду в предварительно разогретую духовку и запекайте, пока яйца не поднимутся и не будут выглядеть готовыми (около 7–14 минут). Центр фриттаты должен немного покачиваться при легком встряхивании.
12. Выньте сковороду из духовки и дайте ей остыть.

Совет по подаче: подавайте со свежей зеленью или салатом.

Рецепты на день 7

Тост с арахисовым маслом и бананом

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
5 минут	2–10 минут	1

Ингредиенты

- 2 поджаренных ломтика цельнозернового хлеба
- 3 столовые ложки арахисового масла
- 1 банан, нарезанный ломтиками

Инструкции

1. Поджарьте хлеб.
    - Если вы используете духовку, предварительно разогрейте ее до 350 °F (177 °C). Положите хлеб на

противень и запекайте 4–5 минут. Достаньте противень и переверните хлеб. Положите его снова в духовку еще на 4–5 минут.

- Если вы используете тостер, поджаривайте хлеб 2–3 минуты или пока он не подрумянится так, как вам нравится.

2. Намажьте арахисовое масло на оба кусочка тоста. Сверху положите ломтики банана.

Миска сытного салата-тако

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
10 минут	3–10 минут	1

Ингредиенты

- 1 чашка чили без мяса*
- 2 чашки измельченного шпината
- 1 стебель зеленого лука (шалот), тонко нарезанный
- 3 столовые ложки тертого сыра (чеддер, Монтерей Джек, сырная смесь или другой)
- 1 цельнозерновая лепешка диаметром 6 дюймов (15 см)

**Рецепт приготовления чили без мяса приведен в разделе «Рецепты на день 6». Если у вас осталась часть блюда, приготовленного по этому рецепту, вы можете использовать его для этого рецепта.*

Инструкции

1. Разогрейте чили в микроволновой печи или в кастрюле на плите, пока он не станет горячим.
    - **Если вы используете микроволновую печь:** положите чили на тарелку, предназначенную для микроволновой печи, и неплотно накройте ее полиэтиленовой пленкой. Поставьте в микроволновую печь на 3 минуты.
    - **Если вы используете плиту:** разогревайте чили в кастрюле на среднем огне без крышки 5–10 минут.
2. Нарежьте шпинат тонкими полосками. Мелко нарежьте зеленый лук.
3. Натрите сыр. Для этого можно использовать нож для чистки овощей, терку или кухонный комбайн.
4. Выложите чили, шпинат и сыр в суповую тарелку. Посыпьте зеленым луком.
5. Подавайте с лепешкой-тортильей.

Быстро обжаренная курица с брокколи

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций
5 минут	15 минут	1

Ингредиенты

• Половина измельченной средней луковицы • Половина среднего зеленого сладкого перца, порезанного кубиками • 1 куриная грудка без костей и кожи (около 6 унций (180 г)) • 1 чайная ложка сухого молотого чеснока • Перец черный молотый по вкусу	• 2 столовые ложки яблочного уксуса • 1,5 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия • 1 чайная ложка коричневого сахара • 2 столовые ложки растительного масла • 3 чашки соцветий брокколи

Инструкции

1. Нарежьте лук и перец кусочками размером 0,5 дюйма (1,2 см).
2. Нарежьте куриную грудку кубиками размером 1 дюйм (2,5 см). Приправьте сухим молотым чесноком и молотым черным перцем.
3. Смешайте уксус, соевый соус, коричневый сахар и 1 столовую ложку оливкового масла в небольшой глубокой тарелке. Отставьте в сторону.
4. Нагрейте 1 столовую ложку оливкового масла в большой сковороде на сильном огне. Нагревайте в течение 1–2 минут. Добавьте курицу, нарезанную кубиками, и равномерно распределите ее по

сковороде. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны, не перемешивая.

5. Добавьте в сковороду брокколи. Тщательно перемешайте. Добавьте лук и сладкий перец. Перемешивайте еще 1–2 минуты.
6. Добавьте смешанный соус, перемешивая в течение 2–3 минут. Продолжайте готовить, постоянно помешивая, пока курица не будет полностью готова. Куриная грудка должна легко разламываться лопаткой или кухонной ложкой.

Совет по подаче: подавайте с коричневым рисом или цельнозерновой пшеничной лапшой.

Часто задаваемые вопросы

Какие продукты являются сезонными, если я живу в районе города Нью-Йорка?

Весна (с марта по май)	• **Овощи:** артишоки, спаржа, брокколи, молодые листья одуванчика, салат-латук, грибы, горох, редис, дикий лук, ревень, щавель, шпинат, зеленый лук, репа • **Фрукты:** абрикосы, ревень, клубника (покупайте все три вида в начале сезона)

Лето (с июня по август)	• **Овощи:** зелень свеклы, кукуруза, огурцы, зеленая фасоль, салат-латук, окра, перец, сахарный горох, кабачки, листовая свекла, томатильо, помидоры, цуккини • **Фрукты:** абрикосы, черника, дыня, вишня, киви, манго, нектарины, персики, малина, клубника, арбуз
Осень (с сентября по ноябрь)	• **Овощи:** брюссельская капуста, цветная капуста, сельдерей, фенхель, листовая капуста, лук-порей, пастернак, тыква, брюква, топинамбур, репа, крупноплодная тыква • **Фрукты:** яблоки, клюква, виноград, груши, хурма, айва • **Другое:** каштаны
Зима (с декабря по февраль)	• **Овощи:** свекла, брюссельская капуста, белокочанная капуста, морковь, корень сельдерея, листовая капуста, лук-порей, пастернак, брюква, репа • **Фрукты:** яблоки, грейпфруты, лимоны, апельсины, танжело, мандарины • **Другое:** сушеные бобы, травы

Как хранить продукты, чтобы они дольше оставались свежими и не портились?

Хранение фруктов

- Большинство фруктов лучше всего созревают при комнатной температуре. Когда фрукты созреют, положите каждый фрукт в отдельный

полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике. Пакет может оставаться открытым.

- Ягоды, вишню, инжир и виноград необходимо положить в холодильник сразу после покупки. Если на них появилась плесень, выбросьте их и не кладите в холодильник. Положите каждый фрукт в отдельную неглубокую емкость или тарелку и накройте его пищевой пленкой.

Хранение овощей

- Снимите или ослабьте туго затянутые резинки. Положите каждый овощ в отдельный полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике. Пакет может оставаться открытым.
- У некоторых корнеплодов есть съедобные листья (например, у свеклы, редиса и репы). Их можно готовить так же, как и другие листовые овощи. Если вы хотите использовать зелень, срежьте ее повыше на стебле. Зелень от каждого овоща положите в отдельный полиэтиленовый пакет и храните в холодильнике. Пакет может оставаться открытым. Как правило, зелень корнеплодов сохраняет свежесть около 3 дней.

Советы, которые помогут сохранить свежесть фруктов и овощей

- Не мойте фрукты и овощи перед хранением. Избыточная влага способствует размножению вредных бактерий, что может привести к более быстрой порче фруктов и овощей и появлению на них плесени. Фрукты и овощи лучше мыть непосредственно перед употреблением в пищу. Вы можете вымыть фрукты и овощи перед хранением, но затем обязательно хорошо высушите их. Положите каждый фрукт или овощ в отдельный герметичный контейнер, выстланный бумажными полотенцами, и храните в холодильнике.
- Некоторые фрукты и овощи выделяют этилен по мере созревания. Этот природный газ приводит к более быстрому созреванию овощей и фруктов, находящихся поблизости. Храните нижеперечисленные фрукты и овощи отдельно от остальных продуктов питания:

◦ Яблоки ◦ Абрикосы ◦ Авокадо ◦ Мускусная дыня ◦ Инжир ◦ Мускатная дыня ◦ Нектарины ◦ Лук	◦ Персики ◦ Груши ◦ Перец ◦ Сливы ◦ Картофель ◦ Томаты ◦ Незрелые бананы

Органические продукты могут быть очень дорогими. Можно ли покупать неорганические продукты?

Да, покупать неорганические продукты можно. Фрукты и овощи, как органические, так и неорганические, в большом количестве полезны для здоровья, т.к. они:

- обеспечивают организм витаминами, минералами и клетчаткой;
- снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака;
- улучшают пищеварение (то, как ваш организм расщепляет пищу, которую вы едите);
- помогают более эффективно контролировать массу тела (поддержание нормального веса).

Вы также можете покупать замороженные фрукты и овощи. Их собирают и замораживают в тот момент, когда они сохраняют свой наилучший вкус и питательные вещества. Это значит, что они могут быть такими же полезными для здоровья, а то и более полезными, чем свежие. Полезным вариантом являются замороженные овощи без добавления соли, жиров и сахара.

Какие продукты можно замораживать?

Замораживание — это отличный способ хранения и консервирования продуктов. Вы можете покупать

продукты оптом и хранить их дольше, не опасаясь, что они испортятся. Также можно заморозить блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, что сэкономит деньги и уменьшит количество отходов.

Ниже перечислены некоторые продукты, которые хорошо подходят для заморозки.

Фрукты

Все фрукты можно замораживать. Перед заморозкой обязательно тщательно вымойте и высушите их. Фрукты можно замораживать небольшими порциями и использовать для приготовления смузи.

Овощи

Замораживать можно почти все овощи (например, морковь, горох, брокколи и цветную капусту). Их можно замораживать небольшими порциями и использовать для приготовления супов.

Перед заморозкой овощи следует бланшировать. Это поможет сохранить их цвет и питательные вещества. Бланширование овощей

1. Положите овощ в кастрюлю с кипящей водой на короткое время (примерно на 1–3 минуты).
2. Чтобы остановить процесс приготовления, переложите овощ в глубокую тарелку с ледяной

водой.

3. После того как овощ остынет, слейте воду и промокните его бумажным полотенцем.

Какие блюда можно готовить большими порциями?
Приготовление еды большими порциями — это отличный способ обеспечить себя здоровыми блюдами. Вы можете приготовить следующие продукты большими порциями, чтобы использовать их для салатов, тако, бутербродов или в качестве гарнира:

- мясо, например говядина, курица и свинина;
- белки растительного происхождения, например бобы;
- зерновые, например макароны, киноа и рис;
- тушеные овощи, например брокколи и морковь.

Приготовление пищи большими порциями — это также отличный способ приготовить некоторые ингредиенты или продукты, требующие более длительного времени приготовления. Запеканки, супы, рагу, чили, соусы, сальсы, кексы и булочки можно легко приготовить большими порциями, а потом заморозить. Главное — разделить их на порции перед заморозкой. Таким образом, когда вы будете готовы использовать

порцию, вы сможете легко ее разморозить. Не забудьте маркировать контейнеры, которые вы храните в морозильной камере, и написать на них дату заморозки.

Какие полезные и недорогие продукты я могу хранить в своей кладовой?

- Овсянка, макароны и рис
- Чечевица и консервированные или сушеные бобы (например нут, черные бобы и фасоль)
- Консервированная курица или рыба (например лосось и тунец)
- Консервированные овощи (например морковь, кукуруза и зеленая фасоль)
- Консервированные измельченные помидоры, нарезанные кубиками помидоры или томатная паста
- Куриный или овощной бульон с низким содержанием натрия
- Арахисовое масло
- Оливковое масло и уксус (например яблочный уксус и белый винный уксус)
- Травы и специи (например корица, чесночный порошок, луковый порошок, орегано, петрушка и тимьян)

Как долго можно хранить блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи?

Блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, можно хранить в холодильнике 3–4 дня или в морозильной камере от 3 до 4 месяцев.**Если вы храните блюда, оставшиеся после предыдущих приемов пищи, в холодильнике, лучше всего съесть их в течение 2 дней.**

Что означают даты на продуктах питания и напитках?

Ниже приводятся примеры распространенных этикеток с датой.

УПОТРЕБИТЬ ДО (BEST IF USED BY или BEST IF USED BEFORE)

Дата «Употребить до» указывает, как долго продукт будет храниться, прежде чем потеряет свой вкус или качество. Для сохранения наилучшего вкуса и качества продукта съешьте или выпейте его до указанной даты.

Дата «Употребить до» не является эквивалентом следующих дат:

- Дата покупки, т.е. дата, до которой продукт может находиться в продаже.
- Срок годности, т.е. дата, по истечении которой продукт не считается безопасным для употребления в пищу.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ (SELL BY)

Дата «Срок реализации» показывает магазину, как долго продукт может находиться в продаже. Для обеспечения наилучшего качества продукт не следует продавать по истечении указанной даты.

Дата «Срок реализации» не является эквивалентом срока годности.

ГОДЕН ДО (USE BY)

Дата «Годен до» — это рекомендуемая дата использования продукта, пока он сохраняет свои лучшие качества. После этой даты продукт может быть опасен для употребления, поскольку он может испортиться или в нем могут размножиться вредные бактерии.

Дата «Годен до» не является сроком годности продукта, за исключением детских молочных смесей. Если использовать детскую молочную смесь после истечения срока годности, она может потерять важные питательные вещества, необходимые младенцам. Кроме того, такое питание может быть опасно для младенцев.

Дополнительные ресурсы

Ресурсы MSK

Продовольственные ресурсы в штатах Нью-Йорк и Нью-Джерси
В этом информационном материале перечислены организации и программы, предоставляющие продовольственную помощь в штатах Нью-Йорк и Нью-Джерси. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Продовольственные ресурсы в штатах Нью-Йорк и Нью-Джерси* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-resources-new-york-new-jersey). Вы также можете попросить у специалиста вашей лечащей команды распечатанную копию.

Программа центра MSK «Кладовая продуктов» (Food Pantry Program)
646-888-8046
Программа «Кладовая продуктов» предоставляет продукты питания малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом-диетологом или социальным работником, либо позвоните по телефону, указанному выше.

Кулинарные книги
***«Готовьте постоянно: вкусные, питательные рецепты до, во время и после лечения рака»** (Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before, During, and after*

Cancer Treatment), Энн Огден Гаффни
Эту книгу можно приобрести на Amazon.com и Barnes & Noble.com.

«Хорошо и дешево: хорошо питайтесь за 4 доллара в день» (Good and Cheap: Eat Well on $4 a Day), Линн Браун
Бесплатную онлайн-версию этой кулинарной книги можно найти на сайте www.leannebrown.com/good-and-cheap-2.

Веб-сайты

Программы и услуги для пациентов Американского онкологического общества (American Cancer Society's Patient Programs and Services)
www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html
В этой организации предусмотрены программы и услуги, помогающие людям находить информацию о профилактике, лечении и восстановлении при раке.

Исследование Американского института рака «Новая американская тарелка: приготовлению блюд для предотвращения рака» (New American Plate: Setting your Table to Prevent Cancer)
www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate
На этом сайте приведены рецепты и советы по

питанию.

Организация CancerCare
www.cancercare.org
Эта организация предлагает бесплатные услуги профессиональной поддержки для лиц, ухаживающих за пациентами, или близких родственников пациентов. Услуги доступны онлайн, по телефону и лично. Также там можно получить информацию по уходу и другие ресурсы.

Сеть Cancer Hope
www.cancerhopenetwork.org
Эта организация помогает предоставить пациентам и лицам, ухаживающим за ними, ресурсы, программы и поддержку, чтобы облегчить жизнь пациентов с раком.

Сеть Caregiver Action
www.caregiveraction.org
Эта организация поддерживает и обучает лиц, ухаживающих за пациентами, и помогает им общаться с другими лицами, ухаживающими за пациентами. Членство для лиц, ухаживающих за пациентами, является бесплатным.

Программа Meals on Wheels
www.mealsonwheelsamerica.org
Эта программа обеспечивает пожилым людям

полноценное питание.

Программа Mom's Meals
www.momsmeals.com/our-food-programs/medically-tailored-meals/protein-plus/cancer-support-meal-delivery
Эта программа предлагает варианты меню с высоким содержанием белка, разработанные для удовлетворения пищевых потребностей больных раком.

NeedyMeds
www.needymeds.org
Эта организация предоставляет информацию о программах медицинской помощи в приобретении рецептурных лекарств, доступных бесплатно для нуждающихся.

План дополнительной социальной помощи, разработанная Управлением социального обеспечения
www.ssa.gov/medicare/part-d-extra-help
Эта программа помогает людям с ограниченным доходом и ресурсами оплачивать расходы программы Medicare на рецептурные лекарства, такие, как страховые взносы, вычитаемые суммы и доплаты.

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