

# РЕЦЕПТЫ,

которые помогут Вам питаться правильно,  
потребляя не менее 5 горстей фруктов и  
овощей в день



[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Каждый знает, что есть фрукты и овощи полезно. А знаете ли Вы, что **полезно съедать не менее 500 граммов, т. е. 5 горстей фруктов и овощей в день?** И особенно полезно, чтобы эти пять горстей содержали плоды разного цвета и вида, так как именно в этом случае Вы получите из пищи больше всего необходимых организму витаминов, минеральных, фито-питательных и волокнистых веществ, которые помогают Вам сохранять здоровье.

Первый вопрос, который возникает по поводу **пяти горстей**: нужно ли есть все эти плоды непременно сырыми. Конечно, нет. Фрукты и овощи прекрасно подходят к **бутербродам** или **каше** на завтрак, ими можно **перекусить** днем или добавить в качестве **гарнира** к рыбе или мясу на обед... Они годятся также для приготовления **пюре**, добавления в **суп** или жаркое; **свежие овощи и фрукты** могут послужить приятным разнообразием вечером, когда Вы читаете или смотрите телевизор. Если вы с этим согласны, то Вам не придется особо напрягаться по поводу пяти горстей в день, это будет происходить как бы само по себе... Но сначала надо это принять.

Эти рецепты помогут Вам легко добавлять в Ваше дневное меню не менее пяти горстей полезных фруктов и овощей.

Мы предлагаем Вам рецепты вторых блюд, супов, салатов и десертов. Каждая категория отмечена своим цветом:

ВТОРЫЕ БЛЮДА

САЛАТЫ

СУПЫ

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Комбинируйте рекомендуемые здесь блюда по своему желанию, и Вы увидите, что для здорового питания не надо делать ничего особенного – просто посмотрите на тарелку и спросите себя, достаточно ли там фруктов и овощей для Вашего здоровья. Если Вас интересует тема здоровья, то Вы можете получить подробную и научно-обоснованную информацию на домашней странице Института развития здоровья [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee). Там Вы найдете также большой выбор рецептов.

## ФРУКТЫ И ОВОЩИ ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

### ИСТОЧНИКИ РЕЦЕПТОВ:

Лилия Райк ([liilapere.blogspot.com](http://liilapere.blogspot.com))

Яника и Сигне Антон ([maitsevseiklus.blogspot.com](http://maitsevseiklus.blogspot.com))

Туули Матхизен ([toiduteemail.blogspot.com](http://toiduteemail.blogspot.com))

Ранге Вярк ([kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com))

Лийзи Лууккас ([liisil.blogspot.com](http://liisil.blogspot.com))

Силле Вади ([toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com))

Элис Тоомпуу ([elisenurk.blogspot.com](http://elisenurk.blogspot.com))

Пирет Хансон ([piretireseptid.blogspot.com](http://piretireseptid.blogspot.com))

Мари-Лийс Иловеп ([siitnurgastjasealtnurgast.blogspot.com](http://siitnurgastjasealtnurgast.blogspot.com))

Мартийна Анни ([aniitram.blogspot.com](http://aniitram.blogspot.com))



[toiduteemal.blogspot.com](http://toiduteemal.blogspot.com)

## БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 2 средних баклажана
- 2 картофелины
- растительное масло
- 1 измельченная луковица
- 1 паприка (красная, чтобы добавить немного яркого цвета)
- 4–5 измельченных зубчиков чеснока
- 500 г томатного пюре (однородного)
- соль, сахар
- свежий измельченный укроп, кориандр, петрушка и базилик
- черный перец
- 1 ч. л. порошка паприки (например, порошка копченой паприки)
- перец чили или Сауэппе по вкусу

Сначала надо сделать на баклажане несколько надрезов и запекать примерно час в духовке при температуре 200 градусов. В течение этого времени баклажан испечется. Очистить охлажденный баклажан и нарезать кубиками. Сварить картофель и тоже нарезать кубиками.

Налить в противень растительное масло, положить измельченный лук и кубики паприки. Запекать 7–8 минут. Добавить чеснок и запекать еще минуту. Полить томатным пюре. Приправить солью и сахаром и потушить еще немного (примерно 10 минут).

Добавить кубики картофеля и баклажана, измельченную зелень, порошок паприки и чили, черный перец. Тушить еще несколько минут. Подавать на стол комнатной температуры. Хорошо подходит к мясным блюдам.

1 порция содержит примерно 175 ккал, приблизительно 4,6 г жиров, 4,3 г белков, 29,1 г углеводов и три горсти овощей.



[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

## КУРИЦА С ГРЕЧЕЙ (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 300 г гречи
- 1,5 л бульона
- 400 г куриного филе
- 3 паприки
- 1 банка китайского соуса (например, Spilva)

Отварить гречу в бульоне до мягкости. Нарезать куриное филе кубиками и обжарить на сковороде до золотистого цвета. Добавить нарезанную кусочками паприку и тушить, пока паприка не станет мягкой. Вылить в кастрюлю к грече и полить сверху китайским соусом. Потушить. Если под рукой есть жареная паприка, можно добавить ее.

1 порция содержит примерно 375 ккал, приблизительно 7,6 г жиров, 21 г белков, 55,6 г углеводов и одну горсть овощей.

## КРЕМООБРАЗНОЕ МАКАРОННОЕ БЛЮДО СО ШПИНАТОМ И КУБИКАМИ ЛОСОСЯ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 250 г тальятелле (годятся также другие сорта)
- 100 г замороженного шпината
- растительное масло для жарки
- 1 мелко измельченный зубчик чеснока
- 250 г филе лосося
- соль, перец
- 200 мл 35-процентных сливок
- 75 г тертого сыра



[kukkama.blogspot.com](http://kukkama.blogspot.com)

Отварить тальятелле в подсоленной воде до полуготовности, т. е. до состояния аль денте. За 2–3 минуты до окончания варки добавить замороженный шпинат. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Пока варятся макароны, нарезать филе форели крупными кубиками. Обжарить на сковороде в горячем растительном масле чеснок, добавить кубики лосося, приправить солью и перцем и жарить 2–3 минуты. Добавить отваренные тальятелле и шпинат. Залить сливками, посыпать тертым сыром, при необходимости добавить приправы. Немного потушить, пока соус не загустеет. Сразу подавать на стол.

1 порция содержит примерно 445 ккал, приблизительно 22,2 г жиров, 24,3 г белков, 37 г углеводов и четверть горсти овощей.

## ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 2 небольших кочана цветной капусты (или брокколи)

### СЫРНЫЙ СОУС:

- 3 ст. л. сливочного масла
- 4 ст. л. муки
- 2,5 дл капустного отвара
- 1,5 дл 10-процентных сливок
- 2 дл тертого сыра
- немного соли

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- измельченная свежая петрушка



[liisil.blogspot.com](http://liisil.blogspot.com)

Капусту разделить на соцветия и варить 5–10 минут в подсоленной воде, сцедить, 2,5 дл капустного бульона отставить в сторону. Капусту выложить на смазанный маслом большой противень или на маленькие порционные противни.

Для соуса растопить на сковороде масло, посыпать сверху мукой и тщательно перемешать. Добавить капустный бульон и сливки, затем тертый сыр, и снова тщательно перемешать. Приправить. Вылить соус в противень на капусту. Выпекать в духовке при 200° 15–20 минут. Украсить петрушкой.

Подходит в качестве горячего гарнира к мясным и рыбным блюдам, в том числе к мясу гриль.

1 порция содержит примерно 310 ккал, приблизительно 22,1 г жиров, 1 г белков, 14,2 г углеводов и полторы горсти овощей.



[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

## МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 800 г моркови
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 дл молока
- 1 дл манны
- 2 яйца
- соль
- панировочные сухари
- растительное масло для жарки

Почистить и натереть морковь, потушить с маслом и молоком. Добавить манну и тушить до мягкости. Охладить смесь. Взбить яйца, посолить. Добавить в морковную смесь, смешать и слепить котлеты. Панировать сухарями и жарить на растительном масле до золотистого цвета. Можно подавать на стол со сметаной.

1 порция содержит примерно 185 ккал, приблизительно 7,6 г жиров, 5,8 г белков, 23,4 г углеводов и одну горсть овощей.



[aniitram.blogspot.com](http://aniitram.blogspot.com)

## НЕЖНАЯ КУРИЦА С ВЕРМИШЕЛЬЮ ПО-КИТАЙСКИ (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 400 г филе бройлера
  - 1 дл кукурузного крахмала
  - 2 ст. л. кунжутного масла
  - 3 ст. л. растительного масла для жарки
  - 1 красная паприка
  - 2 моркови
  - 1 порей или 4–5 зеленого лука
  - 200 г яичной вермишели
  - 1 ст. л. соевого соуса
- СОУС:**
- Сок 1 большого апельсина (примерно 2 дл)
  - 2 ст. л. соевого соуса
  - 1 ч. л. свежего натертого имбиря
  - 0,5 ст. л. кукурузного крахмала

Нарезать курицу кубиками и панировать в крахмале. Затем вылить на сковороду кунжутное масло и обычное масло для жарки, дать сковороде хорошо нагреться и выложить на нее кусочки курицы. Убавить жар и жарить кусочки курицы примерно пять минут.

Пока курица жарится, нарезать паприку полосками, тонко порезать морковь, порей сначала разрезать пополам, потом на длинные полоски. Приготовить вермишель согласно приведенному на упаковке рецепту, слить воду и отставить в сторону.

Когда кусочки курицы уже пожарились в течение пяти минут, добавить 1 ст. л. соевого соуса и перемешать. Затем добавить морковь и жарить еще четыре минуты. Добавить другие овощи и жарить еще несколько минут на умеренном огне.

Смешать вместе все компоненты соуса и курино-овощную смесь. Соус сразу загустеет и склеит всю смесь. Добавить вермишель, смешать, выключить плиту и оставить на ней сковороду еще на две минуты – за это время вермишель снова нагреется.

1 порция содержит примерно 510 ккал, приблизительно 22 г жиров, 25,8 г белков, 51,7 г углеводов и две горсти фруктов и овощей.

## ТЫКВЕННАЯ ЛАЗАНЬЯ (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 500 г тыквы
- ДЛЯ ПРОСЛОЙКИ  
И СЕРВИРОВКИ:**
- 200 г тертого сыра
  - 100 г моцареллы
- СОУС:**
- 500 г куриного фарша
  - соль, перец
  - 2 зубчика чеснока
  - 1 морковь
  - 2 ст. л. муки
  - 600 мл молока жирностью 2,5%



[maitsevseiklus.blogspot.com](http://maitsevseiklus.blogspot.com)

Сначала почистить тыкву и нарезать ее тонкими, как листы лазаньи, ломтиками. Затем приготовить соус. Для этого пожарить фарш, приправить солью и перцем, добавить измельченный чеснок и крупно натертую морковь. Добавить муку и, помешивая, молоко. Тщательно перемешать и дать соусу немного загустеть.

Взять форму для выпечки, налить на дно немного соуса, затем положить один слой ломтиков тыквы, потом снова соус и т. д. Один слой сделать из 100 г тертого сыра. Последним слоем оставить соус, посыпать оставшимся сыром и выложить сверху порезанную моцареллу.

Выпекать при 180 градусах примерно 30 минут. До подачи на стол дать запеканке остыть примерно 30 минут.

1 порция содержит примерно 435 ккал, приблизительно 24 г жиров, 40,3 г белков, 14,5 г углеводов и одну горсть овощей.

## СВЕКОЛЬНО-СВИНОЙ СОУС (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 400 г свинины
- 1–2 луковицы
- 1 большая сырая свекла
- 3 дл молока
- 3 дл воды
- 1 лавровый лист
- 3 ст. л. пшеничной муки
- соль
- 1 зубчик чеснока
- растительное масло для жарки



[liiliapere.blogspot.com](http://liiliapere.blogspot.com)

Нарезать свинину и обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Покрошить лук и натереть на крупной терке свеклу или нарезать ее маленькими брусочками. Добавить лук и свеклу к свинине и слегка обжарить. Налить половину молока и воды на сковороду, добавить лавровый лист и тушить до мягкости. Смешать муку с оставшимся молоком, добавить приправы и вылить в соус. Варить, пока соус не загустеет. Подавать на стол с картофелем или рисом.

1 порция содержит примерно 245 ккал, приблизительно 16 г жиров, 14,4 г белков, 11 г углеводов и полгорсти овощей.



[maitsevseiklus.blogspot.com](http://maitsevseiklus.blogspot.com)

Почистить и нарезать на кусочки яблоки, картофель и порей. Отварить в бульоне до мягкости. Затем добавить свежевыжатый апельсиновый сок и невыдержанный сыр и смешать миксером в однородную смесь. Подавать на стол горячим с поджаренным сепиком.

1 порция содержит примерно 145 ккал, приблизительно 2,2 г жиров, 3,5 г белков, 27,5 г углеводов и две с половиной горсти фруктов и овощей.

## АПЕЛЬСИНОВО-ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 4 яблока
- 3 картофелины
- 1 порей
- 5 дл куриного или овощного бульона
- сок 1 апельсина
- 2 ст. л. невыдержанного сыра без вкусовых добавок



[elisnurk.blogspot.com](http://elisnurk.blogspot.com)

Очистить и нарезать огурцы и авокадо на маленькие кубики или измельчить в кухонном комбайне в однородную массу. Налить сверху кефир и выдавить очищенный чеснок. Добавить измельченный укроп и немного сока лайма. Приправить перцем и солью, перемешать.

Поставить в холодильник на 10–15 минут.

**NB!** Если измельчить авокадо в миксере с небольшим количеством кефира, результат получится более мягким и кремообразным.

1 порция содержит примерно 205 ккал, приблизительно 11,3 г жиров, 9 г белков, 14,7 г углеводов и полторы горсти фруктов и овощей.

## ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ СУП (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 5–6 коротких или 2–3 длинных огурца (примерно 700 г)
- 1 авокадо
- 1 л кефира
- 2 зубчика чеснока
- большая горсть свежего укропа
- 1 ст. л. сока лайма
- перец, соль

## СЫТНЫЙ ФАСОЛЕВЫЙ СУП (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 измельченные луковицы
- 1–2 измельченных зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- соль
- 1 л куриного бульона
- 2 банки или примерно 800 г белой консервированной фасоли (сцезенной и промытой водой)
- перец
- 10 тонких кусочков ветчины или бекона

Нагреть в кастрюле сливочное и растительное масло. Обжарить в нем лук и чеснок с лавровым листом и солью. Когда лук станет мягким, добавить бульон и фасоль. Кипятить суп примерно 10 минут. Приправить суп перцем и измельчить миксером до пюреобразного состояния. Обжарить ветчину с двух сторон до хруста и подать к супу.

1 порция содержит примерно 380 ккал, приблизительно 24,4 г жиров, 13,2 г белков, 27,9 г углеводов и две горсти овощей.



[kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com)

## МОРКОВНЫЙ СУП С АПЕЛЬСИНАМИ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 500 г моркови
- 1 луковица
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. пряного тмина
- 700 мл овощного бульона
- сок из двух апельсинов
- соль, перец

### ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

- кориандр
- тертая апельсиновая корка
- проростки



[piretireseptid.blogspot.com](http://piretireseptid.blogspot.com)

Почистить морковь и нарезать кружочками. Почистить и порубить лук. Растопить в кастрюле масло и потушить в нем овощи несколько минут. Добавить пряный тмин и потушить еще немного. Залить горячим бульоном и кипятить, пока морковь не станет мягкой. Измельчить миксером суп до пюреобразного состояния и добавить выжатый из апельсинов сок, заправить. При подаче на стол украсить измельченным кориандром, тертой апельсиновой коркой и проростками.

1 порция содержит примерно 105 ккал, приблизительно 4,6 г жиров, 2,1 г белков, 13,7 г углеводов и полторы горсти фруктов и овощей.





[kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com)

## СУП ИЗ ЖАРЕННОЙ ПАПРИКИ С МОЦАРЕЛЛОЙ (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 500 г красной паприки
- 350 г моркови
- 450 г цветной капусты
- соль
- 3 дл полученного отвара
- 150 г невыдержанного сыра Farni
- 0,5 ч. л. перца Cayenne
- 125 г моцареллы

Порезать паприку на половинки, удалить сердцевину и выложить ее на противень разрезанной стороной вниз. Жарить паприку при 200 градусах до тех пор, пока она сверху не потемнеет. Дать немного охладиться и очистить от кожицы.

Варить почищенную морковь и цветную капусту в подсоленной воде до мягкости. Сцедить, оставив только 3 дл отвара. Добавить к вареным овощам обжаренную паприку и отвар и измельчить до пюреобразного состояния. Поставить кастрюлю на огонь, добавить невыдержанный сыр и перец Cayenne. Приправить солью. Варить, пока сыр не расплавится. Вылить суп в миску и украсить моцареллой.

1 порция содержит примерно 230 ккал, приблизительно 14,8 г жиров, 9,4 г белков, 14,5 г углеводов и две горсти овощей.



[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

## ЛУКОВО-ТОМАТНЫЙ СУП (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 4 большие луковицы (примерно 600 г)
- 4 зубчика чеснока
- 50 г сливочного масла
- соль, сахар, черный перец
- 100 мл белого вина
- 1 л томатного сока
- 2 кубика куриного или овощного бульона
- тимьян, шалфей, душица
- 8 ломтиков булки
- 150 г тертого сыра (Emmental)

Почистить лук и чеснок и тонко порезать. Растопить в кастрюле масло и потушить в нем лук и чеснок примерно пять минут, приправить солью, сахаром и перцем. Добавить белое вино и варить несколько минут. Вылить в кастрюлю томатный сок и довести до кипения. Добавить бульонные кубики и приправы, варить под крышкой на медленном огне примерно 35 минут. Попробовать на вкус и добавить, если надо, соль и/или перец. Разлить суп по жаростойким мискам и выложить сверху слегка подсохшие (или подсушенные в духовке) ломтики булки. Сверху посыпать тертым сыром. Потушить в духовке под элементом гриль примерно 10 минут, пока сыр не растает и не начнет золотиться.

1 порция содержит примерно 315 ккал, приблизительно 15,3 г жиров, 12,5 г белков, 31,6 г углеводов и две с половиной горсти овощей.

## ГРИБНОЙ РАССОЛЬНИК (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 2 средние вареные свеклы, т. е. примерно 300 г
- белый винный уксус
- 4 маленьких или средних картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- примерно 300 г грибов (не требующих отваривания или отваренных,
- например, свежих рыжиков)
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. томатного пюре
- 1 л (говяжьего) бульона
- соль, сахар, перец
- 60 г сметаны
- зелень



[toiduteemal.blogspot.com](http://toiduteemal.blogspot.com)

Натереть вареную свеклу и смешать с чайной ложкой белого винного уксуса, чтобы сохранился цвет. Чтобы вкус свеклы был более интенсивным, можно взять сырую свеклу, натереть и потушить с другими овощами. Почистить и порезать картофель и залить холодной водой, чтобы сохранился цвет.

Порубить лук, натереть морковь, порубить грибы и стушить все это в масле (если использовалась сырая свекла, то ее следует тушить вместе с другими овощами). Через несколько минут добавить томатное пюре и потушить еще примерно три минуты.

Взять предварительно сваренный бульон или бульон, приготовленный из кубика или концентрата.

Довести до кипения, положить в бульон картофель, варить примерно 10 минут, добавить тушеные лук, морковь, грибы и свеклу, и варить на малом огне примерно 15 минут.

Приправить солью, сахаром и перцем. Подавать на стол со сметаной и измельченной зеленью.

1 порция содержит примерно 150 ккал, приблизительно 7,5 г жиров, 3,9 г белков, 16 г углеводов и одну горсть овощей.

## СУП ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ (НА 5 ЧЕЛОВЕК)

- 1 луковица или порей
- немного растительного масла
- 3 средние картофелины
- примерно 800 г воды
- 200 г очищенной копченой рыбы (серебристый хек)
- 75 г шпината (замороженного)
- 1 дл 35-процентных сливок
- 100 г плавленого сыра (Merevaik)
- перец
- соль по вкусу
- 3–4 ломтика булки



[liiliapere.blogspot.com](http://liiliapere.blogspot.com)

Порубить лук. Потушить на сковороде лук в растительном масле до прозрачности. Положить лук в кастрюлю, добавить картофель и воду. Отварить картофель и лук до мягкости, добавить почищенную рыбу и шпинат. Довести до кипения. С помощью миксера приготовить пюре, добавить сливки и снова довести до кипения. Добавить сыр и перемешать, когда сыр расплавился, заправить. Подавать на стол с обжаренными кубиками булки.

1 порция содержит примерно 255 ккал, приблизительно 14 г жиров, 16 г белков, 16,5 г углеводов и полгорсти овощей.



[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

## РАДУЖНЫЙ САЛАТ КУСКУС (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 200 г кускус
- 3 дл овощного бульона

### СОУС:

- 1 ст. л. песто
- 1 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль, черный перец
- 250 г помидоров черри
- 2 авокадо
- 150 г моцареллы
- горсть руколы

Залить кускус горячим бульоном и оставить на пять минут набухать. Смешать песто, лимонный сок и оливковое масло, приправить солью и перцем. Вылить соус в кускус и перемешать с помощью вилки. Разрезать помидоры пополам, покрошить авокадо и моцареллу и добавить в кускус. Перед подачей на стол добавить в салат листья руколы.

1 порция содержит примерно 345 ккал, приблизительно 21,4 г жиров, 10,2 г белков, 28,1 г углеводов и одну горсть фруктов и овощей.



[liisil.blogspot.com](http://liisil.blogspot.com)

## СЫРНО-ФРУКТОВЫЙ САЛАТ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 300 г сыра Eesti
- 200 г темного винограда
- 2 яблока
- 2 груши

### СОУС:

- 2 дл майонеза (например, Provansaal)
- 2 дл сметаны
- 1 ч. л. лимонного сока
- лимонный перец

Порезать сыр брусочками. Разрезать пополам виноградины (и удалить косточки). Почистить яблоки и груши и нарезать брусочками. Смешать соус, заправить им сыр и фрукты. Слегка перемешать и сразу подавать на стол.

1 порция содержит примерно 435 ккал, приблизительно 31,5 г жиров, 16,9 г белков, 21 г углеводов и две горсти фруктов.

## САЛАТ ИЗ ТВОРОГА, ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ТУНЦА (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 2 банки консервированного тунца (в масле или в воде)
- 400–500 г цветной капусты
- 200 г огурцов, нарезанных кубиками
- 300 г соленого творога с добавлением редиса
- соль



[kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com)

Тщательно сцедить тунец. Разделить помытую цветную капусту на соцветия, смешать с тунцом и кубиками огурца. Последним добавить творог. Приправить по вкусу солью и сразу подавать на стол.

1 порция содержит примерно 140 ккал, приблизительно 3,8 г жиров, 20,8 г белков, 6 г углеводов и одну горсть овощей.

## САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕГО СЫРА И ГРЕЧИ (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 200 г (до варки) гречи
- 400 г очищенных огурцов
- 400 г палочек макры
- 400 г 4-процентного домашнего сыра
- 4 ст. л. нежирного майонеза
- соль



[kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com)

Положить гречу в подсоленную воду и варить до мягкости. Порубить огурцы и макру. Смешать домашний творог, вареную гречу, огурец и макру. Добавить майонез и приправить солью по вкусу. Подавать на стол.

1 порция содержит примерно 260 ккал, приблизительно 4,8 г жиров, 21,5 г белков, 32,9 г углеводов и полгорсти овощей.



[maitsevseiklus.blogspot.com](http://maitsevseiklus.blogspot.com)

## ФАСОЛЕВО-ПОМИДОРНЫЙ САЛАТ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 540 г белой консервированной фасоли
- 500 г помидоров черри
- базилик
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. бальзамического или красного винного уксуса
- соль, перец

Промыть и сцедить консервированную фасоль. Помыть и порезать кусочками помидоры, добавить фасоль. Для соуса измельчить до пюреобразного состояния базилик, чеснок, растительное масло и уксус, вылить в салат. Приправить солью и перцем.

1 порция содержит примерно 175 ккал, приблизительно 4,4 г жиров, 8 г белков, 25,3 г углеводов и три горсти овощей.



[maitsevseiklus.blogspot.com](http://maitsevseiklus.blogspot.com)

## МОРКОВНЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 3 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ст. л. жидкого меда
- 200 г тертой моркови
- 4 ст. л. кунжутных семян
- пол-апельсина
- 1 красный грейпфрут

Смешать в миске растительное масло, уксус и мед. Вмешать туда натертую морковь и слегка поджаренные на сковороде кунжутные семена. Почистить апельсин и грейпфрут, порезать апельсин кубиками и добавить в салат. У грейпфрута надо удалить пленки, тогда он не даст горького привкуса. По сути, грейпфрут надо филировать и порезать кусочками. Слегка перемешать.

1 порция содержит примерно 275 ккал, приблизительно 19,8 г жиров, 5,7 г белков, 18,7 г углеводов и две горсти фруктов и овощей.

## САЛАТ С ЯЗЫКОМ (НА 6 ЧЕЛОВЕК)

- 2 свиных языка или 1 говяжий
- перец, душистый перец, лавровый лист
- 2 вареные моркови
- 3 средних маринованных огурца
- 400 г консервированного горошка
- 3 дл нежирного майонеза
- укроп



toidutegu.wordpress.com

Поставить вариться язык в подсоленной холодной воде. Снять пену и варить на малом огне примерно 1,5 часа, пока язык не станет мягким. В конце варки добавить несколько горошинок перца и душистого перца, а также лавровый лист. Облить язык холодной водой и снять кожу. Или использовать уже приготовленный язык. Порезать язык, морковь и огурцы полосками. Сцедить горошек. Смешать все компоненты, добавить майонез и укроп. Еще раз перемешать, перед подачей на стол поставить в холод на два-три часа.

1 порция содержит примерно 230 ккал, приблизительно 11,3 г жиров, 15 г белков, 16,6 г углеводов и полторы горсти овощей.

## ТРОПИКИ В СНЕГУ (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- красный лук
- 1 ч. л. красного винного уксуса
- соль
- 2 киви
- 2 авокадо
- четверть ананаса
- 1 манго
- свежий базилик
- свежая мелисса или мята
- пучок рукоты
- оливковое масло
- лимонный сок
- горсть фисташек
- свежесмолотый черный перец



piretireseptid.blogspot.com

Порезать лук кольцами. Залить красным винным уксусом и немного посолить, оставить на 10 минут. Почистить киви и нарезать кружочками. Разрезать пополам авокадо, вынуть косточки, почистить и порубить. Почистить и порезать ломтиками ананас и манго. Выложить фрукты на тарелку, добавить базилик, мелиссу и рукоту. Добавить в лук оливковое масло, лимонный сок, орехи и приправить черным перцем. Вылить соус в салат. Подавать сразу. Салат подходит к рыбе- или курице-гриль.

1 порция содержит примерно 265 ккал, приблизительно 19,3 г жиров, 3,6 г белков, 18,8 г углеводов и две горсти фруктов и овощей.



[maitsevseiklus.blogspot.com](http://maitsevseiklus.blogspot.com)

## ТЫКВЕННО-АНАНАСНЫЕ МАФИНЫ

### ТЕСТО:

- 100 г сливочного масла
- 4 дл муки
- 2 дл сахара
- 2 ч. л. пекарского порошка
- 1,5 ч. л. корицы
- 3 яйца
- 3 дл тыквенного пюре
- примерно 200 г консервированных

ананасов

### ГЛАЗУРЬ:

- 200 г невыдержанного сыра без вкусовых добавок
- 1 дл сахарной пудры
- 1 ч. л. ванильного сахара
- 2 ст. л. лимонного сока

Растопить и охладить масло. В одной миске смешать все сухие компоненты. В другой миске слегка взбить яйца и добавить туда тыквенное пюре, кубики ананаса и охлажденное растопленное масло. Смешать содержимое обеих мисок. Выложить тесто в формы для мафинов и выпекать при 200 градусах примерно 20 минут. Приготовить глазурь, смешав невыдержанный сыр, сахарную пудру, ванильный сахар и лимонный сок. Покрыть остывшие мафины глазурью из невыдержанного сыра.

1 маффин содержит примерно 135 ккал, приблизительно 5,8 г жиров, 2,3 г белков, 17,8 г углеводов и четверть горсти фруктов и овощей.



[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

## ИТАЛЬЯНСКИЙ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС (НА 13 ЧЕЛОВЕК)

- 100 г миндаля
- 150 г лесных орехов
- 120 г орехов пекан
- 100 г инжира (6 шт.)
- 100 г фиников (15 шт.)
- 100 г кубиков сушеной папайи (1,5 дл)
- 100 г кубиков сушеного ананаса (1,5 дл)
- 100 г изюма (1,5 дл)
- 2 дл сахара-фарин
- 2 дл пшеничной муки
- 2 ч. л. пекарского порошка
- 1 ч. л. порошка имбиря
- 4 крупных яйца
- 0,5 дл коньяка (или рома)

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- сахарная пудра

Смешать в миске молотые крупно орехи, миндаль и кусочки фруктов. Добавить сахар и смешанные с мукой порошок имбиря и пекарский порошок. Последним добавить коньяк и взбитые яйца. Вылить тесто в покрытую бумагой для выпекания 1,5-литровую форму для кекса. Выпекать при 175 градусах в нижней части духовки примерно 1 час, проверяя деревянной спичкой. Дать кексу остыть, затем вынуть из формы и украсить сахарной пудрой. Хранится в прохладном месте несколько недель.

1 кусочек (примерно 100 г) содержит примерно 420 ккал, приблизительно 8,1 г белков, 19,9 г жиров, 51,2 г углеводов и две с половиной горсти фруктов.

## ГРУШЕВО-ИМБИРНЫЙ ПИРОГ

### ТЕСТО:

- 1 яйцо
- 150 мл молока
- 100 г сливочного масла
- 1 дл сахара-фарин
- 1 дл темного сахарного сиропа (можно заменить также двойным объемом сахара-фарин)
- примерно 2 ч. л. измельченного имбиря
- 1 ч. л. пекарского порошка
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 200 г муки
- 3 груши
- сливочное масло для смазки формы
- сахарная пудра
- (две горсти черной смородины)



[toiduteemal.blogspot.com](http://toiduteemal.blogspot.com)

Слегка взбить яйцо и смешать с молоком. Растопить масло и смешать с сахаром-фарин, сахарным сиропом и измельченным имбирем. Добавить в яично-молочную смесь охлажденного масла с сахаром и добавить смесь муки с пекарским порошком и молотым имбирем. Замесить однородное тесто. Разрезать пополам и почистить груши (удалить сердцевину). Смазать форму для выпечки маслом, посыпать сахарной пудрой и выложить груши на дно формы резаной стороной вниз. В каждую половинку груши можно положить маленький кусочек имбиря. Посыпать груши черной смородиной, залить приготовленным тестом и выпекать при 150 градусах примерно 1,5 часа. Вынуть пирог из духовки, выложить его на блюдо, перевернув форму, и посыпать сахарной пудрой.

1 кусок содержит 225 ккал, приблизительно 8,7 г жиров, 3 г белков, 33,6 г углеводов и полгорсти фруктов.

## ХЛЕБНЫЙ КРЕМ С АПЕЛЬСИНОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 300 г хлеба
- 200 г сушеного чернослива
- 6 дл воды
- 1 дл сахара
- сок и тертая корка 1 апельсина
- 2 дл сливок

### ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

- 1 дл сливок



[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

Нарезать кусочками хлеб и чернослив, добавить воду и сахар. Варить на малом огне до получения однородной массы. Добавить выжатый из апельсина сок и тертую апельсиновую корку. Поставить немного охладиться и взбить миксером. Добавить сливки, продолжая взбивать. Дать полностью охладиться, тогда вывяжутся все вкусы, в теплом доминирует вкус апельсина. Подавать на стол со сливками, взбитыми с небольшим количеством сахара.

1 порция содержит примерно 270 ккал, приблизительно 11,1 г жиров, 3,4 г белков, 38,7 г углеводов и одну горсть фруктов.





[toidutegu.wordpress.com](http://toidutegu.wordpress.com)

## СМОРОДИННО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

### ОСНОВА:

- 75 г сливочного масла
- 55 г сахара
- 1 яйцо
- 1 ч. л. пекарского порошка
- 100 г пшеничной муки

### НАЧИНКА:

- 2 яйца
- 70 г сахара
- 400 г творога
- 100 г сметаны
- 250 г черной или красной смородины

Для приготовления основания надо взбить масло с сахаром и добавить взбитое яйцо. Добавить смешанную с пекарским порошком муку и замесить однородное тесто. Выстелить тестом форму диаметром 26 см (это удобнее делать руками, порытыми мукой). Для начинки взбить яйца с сахаром, добавить творог и сметану, смешать однородную массу и выложить на тесто. Выложить сверху смородиной. Выпекать в духовке при 200 градусах 35 минут.

Один кусок содержит примерно 230 ккал, приблизительно 10,6 г жиров, 8,9 г белков, 24 г углеводов и четверть горсти ягод.



[kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com)

## СОЧНЫЙ МОРКОВНО-АНАНАСОВЫЙ ПИРОГ

### ТЕСТО:

- 250 г муки
- 1 ч. л. пекарского порошка
- щепотка соль
- 0,5 ч. л. корицы
- 4 яйца
- 150 г сливочного масла
- 250 г сахар
- 300 г тертой свежей моркови
- 175 г измельченного ананаса

- 75 г индийских орехов (измельченных)
- ГЛАЗУРЬ ИЗ НЕВЫДЕРЖАННОГО СЫРА:**
- 200 мл жирных сливок
- 180 г невыдержанного сыра
- 2–3 ст. л. сахара
- выжатый сок одного лимона

Нагреть духовку до 150 градусов. Смешать муку, пекарский порошок, соль и корицу. Взбить яйца, растопленное и слегка охлажденное масло и сахар, добавить в муку. Затем добавить тертую морковь, измельченный ананас и орехи. Смешать до получения однородной массы.

Покрывать дно разъемной формы диаметром 22 см бумагой для выпекания. Вылить тесто в форму и выпекать при 150 градусах примерно 40 минут или до тех пор, пока пирог не станет сверху золотистым и к воткнутой в центр пирога спичке переставать тесто. Дать пирогу остыть.

Для изготовления глазури из невыдержанного сыра взбить сливки. В середине процесса взбивания добавить сахар. Вмешать во взбитые сливки вручную невыдержанный сыр и приправить выжатым из лимона соком. Охладившийся пирог покрыть глазурью (может остаться немного лишней глазури).

1 кусок содержит примерно 335 ккал, приблизительно 19,4 г жиров, 5,2 г белков, 34,3 г углеводов и треть горсти фруктов и овощей.

## ЖАРЕНый НА ГРИЛЕ АНАНАС (НА 4 ЧЕЛОВЕКА)

- 1 ананас (примерно 1,5 кг)

### СИРОП ДЛЯ МАРИНАДА И СМАЗЫВАНИЯ:

- 1 дл рома
- 3 ст. л. коричневого сахара (Muscovado, Demerara или сахара-фарин)
- 2 ст. л. меда
- половина палочки корицы



[siitnurgastjasealtnurgast.blogspot.com](http://siitnurgastjasealtnurgast.blogspot.com)

Порезать ананас вдоль на четыре или шесть секторов. Удалить из секторов центральную часть. Зеленую верхушку срезать не надо – она послужит практичным декором (держа ананас за верхушку его можно поворачивать на гриле).

Положить все компоненты в кастрюлю. Потушить 10–15 минут на малом огне, пока сахар не растворится и сироп не будет готов. Положить ананасовые сектора в полиэтиленовый пакет так, чтобы верхушки оставались снаружи. Налить в пакет маринад и поставить в холодильник на два-три часа. Если окажется, что сиропа мало, можно добавить немного воды. Ананас не должен плавать в сиропе, достаточно, чтобы мякоть плодов была покрыта тонким слоем сиропа.

Обжарить на гриле секторы ананаса при низкой температуре со всех сторон, всего около 10 минут. Если в пакете остался сироп, можно им во время жарки несколько раз помазать ананас.

Ананас готов, когда он сверху хорошо обжарился и пропекся внутри.

1 порция содержит примерно 140 ккал, 0,8 г белков, 0,4 г жиров, 33,5 г углеводов и две горсти фруктов.

## ЯБЛОКИ С КОКОСОМ И ШЛЯПКОЙ БЕЗЕ

- 8 средних яблок
  - 50 г кокосовых хлопьев
  - 1,5 дл т. е. 105 г муки
  - щепотка соли
  - 70 г сливочного масла
  - 75 г сахара
- БЕЗЕ:**
- 2 яичных белка
  - 3 ст. л. сахара
  - лимонная кислота на кончике ложки



[elisenuk.blogspot.com](http://elisenuk.blogspot.com)

Нагреть духовку до 180 градусов. Срезать с яблок верхушки и удалить семечки, оставив стенки толщиной примерно полсантиметра. Приготовить кокосовое пюре. Для этого надо смешать кокосовые хлопья, муку, соль, холодное масло и сахар в кашицеобразную массу. Заполнить этой массой яблоки. Положить верхушки обратно на яблоки, тогда начинка не слишком подрумянится.

Выпекать при 180 градусах 35–40 минут. В конце выпекания выложить на верхушки заранее приготовленную массу-безе (взбить яичные белки с сахаром, добавив немного лимонной кислоты).

1 яблоко содержит примерно 210 ккал, приблизительно 9,6 г жиров, 2,3 г белков, 27,7 г углеводов и полторы горсти фруктов.