

УМЕРЕННАЯ МАЛОБЕЛКОВАЯ ДИЕТА

(40 г белка/сут)

Ежедневное меню 1

1-й завтрак Хлеб, масло, мед, кофе 40 г хлеба из разносортовой муки 40 г белого хлеба 20 г масла 30 г меда 10 мл сливок для кофе 10 г сахара для кофе	50 г рубленого мяса (свинина) 20 г лука, нарезанного кубиками 30 г хлеба, специи 150 г цветной капусты 10 г подсолнечного масла 5 г кукурузного крахма- ла, мускат 10 мл сливок	20 г хлеба для диабетиков 10 г масла 20 г мармелада 10 г сахара к кофе или чаю
2-й завтрак Яблочный компот 100 г яблок 10 г сахара, палочка ко- рицы	200 г картофеля 30 мл сливок 100 мл воды 10 г сахара 5 г какао 2 г желатина	Ужин Хлеб, масло, кровяная колбаса, салат из душис- того сельдерея, чай 80 г хлеба из разносор- товой муки 20 г масла 30 г кровяной колбасы 150 г клубней сельдерея 50 г яблок
Обед Рубленое мясо комочка- ми (кнели), цветная ка- пуста, картофель, шоко- ладное желе	Полдник Хлеб для диабетиков, масло, мармелад, кофе или чай	10 г подсолнечного мас- ла, уксус, лук, имбирь 10 г сахара к чаю

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
9410	2250	41,24	108	267	740	2690	270	800

Кнели

Хлеб размочить, отжать, смешать с фаршем и луком, нарезанным кубиками. Добавить специи и щепотку соли, сделать кнели, поместить в закипающую воду и варить до готовности.

Цветная капуста

Приготовленную цветную капусту отварить в подсоленной воде. Около 80 мл капустного отвара упаривать с кукурузным крахмалом, перемешать с подсолнечным маслом и сливками. Облить подливкой.

Шоколадное желе

Хорошо размешать сливки, воду, порошок какао и сахар, добавить разведенный желатин, хорошо смешать все компоненты, поставить на холод.

Салат из сельдерея

Сельдерей отварить, очистить и нарезать кружочками, также нарезать мелкими дольками яблоко, смешать, залить маринадом из масла и пряностей.

Ежедневное меню 2

1-й завтрак Хлеб, масло, мармелад, копченая колбаса, кофе 40 г хлеба из разносортовой муки 40 г белого хлеба 20 г мармелада 30 г копченой колбасы 10 мл сливок для кофе 10 г сахара для кофе	кий соус, салат 250 г картофеля 30 мл сливок 10 г масла, соль 50 г яйца (1 штука) 10 г жира, сала 5 г подсолнечного масла 10 г кукурузного крахмала 5 г лука, соль, уксус, лавровый лист, звездичный перец 100 г красной свеклы соль, уксус, тмин 5 г лука 2 г подсолнечного масла 10 г сахара для приправы	40 г белого хлеба 10 г масла 20 г мармелада/меда 10 г сахара к кофе
2-й завтрак Хлеб, сало с луком, чай 40 г хлеба из разносортовой муки 15 г сала 5 г лука, соль 10 г сахара к чаю	Полдник Белый хлеб, масло, мар- мелад, кофе	Ужин Жареный картофель, овощное заливное, чай 200 г картофеля 10 г маргарина 10 г шпика 20 г мелко нарезанного лука 100 г вареной моркови 30 г горошка в стручках 30 г цветной капусты 120 мл воды 1 кружочек лука 1 лавровый лист звездика (1 штука) 1 кружок лимона 5 г горчицы, уксус

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
9460	2260	40,48	107	274	1045	3300	240	750

Сало, перетопленное с луком (смалец)

Смалец растопить, выпарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета и заправить специями, щепоткой соли.

Картофельное пюре

Вареный картофель растолочь или размять и смешать со сливками и картофельным отваром, добавить масло и посолить.

Кисло-сладкий соус

Приготовить отвар лаврового листа и гвоздики. Растопить нарезанное кубиками сало. Добавить подсолнечное масло, мелко нарезанный лук поджарить до золотисто-желтого цвета, посыпать кукурузным крахмалом и коротко припустить. Замешать подболтку с отваром, оставить кипятить и заправить солью, уксусом и щепоткой сахара.

Салат из красной свеклы

Вареную красную свеклу нарезать кружочками, залить маринадом из растительного масла, соли, уксуса, тмина и сахара, подмешать нарезанные ломтиками хрен и лук.

Жареный картофель

Растопить нарезанное кубиками сало и маргарин, мелко нарезанный лук поджарить до золотисто-желтого цвета, добавить вареный, нарезанный кружочками картофель и немного прожарить.

Овощное заливное

Морковь и нежно поджаренную цветную капусту сварить. Морковь нарезать маленькими кубиками, осторожно смешать вместе с горошком в стручках и нежно поджаренной цветной капустой, приправить специями (немного), опустить в воду колечки лука, нарезанный кружочками лимон. Гвоздику и лавровый лист варить около 10 минут. Воду слить, заправить горчицей и уксусом. Добавить разведенный желатин. Корочку лимона выполоскать в холодной воде, прибавить овощи (зелень), тем временем залить приправой, поставить на холод. Если заливное застыло, опрокинуть и украсить листом кочанного салата.

Ежедневное меню 3

1-й завтрак	20 г масла	2-й завтрак
Хлеб, масло, мармелад, кофе	30 г мармелада	Фруктовый салат 50 г
40 г хлеба из разноразной муки	10 мл сливок для кофе	яблоко
40 г белого хлеба	10 г сахара для кофе	50 г кислой вишни
		10 мл лимонного сока
		15 г сахара

Обед	5 г лука-резанца 100 мл сока красной смородины 10 г сахара 50 мл воды 10 г кукурузного крахмала 10 мл сливок, ванильный сахар	Ужин
Дичь под соусом, рис, салат из китайской капусты, пудинг из смородины со сливками 60 г филе курицы 20 г шампиньонов 20 г лука 50 г яблок 10 г подсолнечного масла 5 г томатной пасты 50 г риса 10 г масла 80 г китайской капусты (или 60 г кочанного салата) 10 мл сливок, уксус	Соломка, масло, мед, кофе 20 г соломки 10 г масла 20 г меда 10 мл сливок 10 г сахара	Яичница-болтуня с помидорами, масло с зеленью, чай 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 30 г томата (или томатной пасты) 10 г масла перец лук-резанец 10 г штика 80 г хлеба из разноразной муки 20 г масла 2 г зелени 10 г сахара к кофе

Содержание веществ

Энергия	Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	мг	мг	мг	мг
9450	2279	39,48	107	274	1225	545	190
							670

Фруктовый салат

Яблоки очистить, удалить зернышки и порезать на дольки, удалить косточки из вишен, смешать все, добавить лимонный сок и сахар по вкусу.

Дичь под соусом

Филе курицы порезать на кусочки, обжарить в подсолнечном масле с мелко нарезанным луком. Шампиньоны нарезать ломтиками, добавить кусочки яблок и томатную пасту, добавить воды и потушить около 20 минут.

Салат из китайской капусты

Китайскую капусту нарезать, добавить сливок, уксус, лук-резанец.

Пудинг из смородины

Сок смородины и воду довести до кипения, добавить кукурузный крахмал и сахар, охладить, добавить сливки. Пудинг подавать обсыпанным ванильным сахаром.

Смалец с луком

Хлеб намазать смальцем, положить на него кусочки лука и немного посолить.

Гуляш из свинины

Растопить сало и масло, добавить кусочки свинины и кусочки лука и поджарить. Добавить воду, потушить, добавить томатную пасту, посыпать кукурузным крахмалом, перцем и солью.

Макаронны

Макаронны промыть в большом количестве воды 3–4 раза, ополоснуть холодной водой и влить растопленное масло.

Салат из зелени

Белокочанную капусту тонко нарезать, смешать с маслом, уксусом и приправами и оставить хорошо пропитаться.

Омлет с луком

Мелко нарезанный лук припустить в небольшом количестве воды. Разбить яйцо, отделить желток от белка. Приготовить тесто из яичного желтка, муки и воды. Приправить мускатным орехом. Белки взбить до появления снега, смешать с луком. Положить массу, подрумянить, не переворачивая. На одну половину положить лук и закрыть второй половиной.

Ежедневное меню 6

1-й завтрак Хлеб, масло, мармелад, кофе 40 г хлеба из разносортной муки 40 г белого хлеба 20 г масла 30 г мармелада 10 мл сливок для кофе 10 г сахара для кофе	Обед Картофель, шпинат, запеченное яйцо, грушевый компот 300 г картофеля 150 г шпината, мускат 5 г шпика 10 г лука, соль 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 5 г подсолнечного масла 100 г груши 10 г сахара, вода	10 г масла 10 мл сливок для кофе 10 г сахара для кофе
2-й завтрак Апельсин 100 г апельсина (фруктовая мякоть)	Полдник Гренки, масло, кофе 40 г белого хлеба	Ужин Гуляш с рисом по-сербски, чай 100 г риса 30 г филе кури 50 г красного сладкого перца (или моркови) 100 г помидоров (или лука) 20 г подсолнечного масла порошок паприки, лук 10 г сахара к чаю

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
8480	2040	42,13	74	287	370	3380	375	740

Шпинат

Подготовленный шпинат хорошо промыть, обварить в кипящей воде. Пропустить через мясорубку. Растопить кусочки шпика, поджарить кусочки лука до золотисто-желтого цвета. Добавить шпинат, сварить до готовности. Заправить солью и мускатным орехом. Так же можно приготовить свежемороженый шпинат.

Запеченное яйцо

Яйцо жарить в большом количестве масла.

Грушевый компот

Груши очистить, порезать кружками, проварить в малом количестве воды. Приправить сахаром.

Гуляш с рисом по-сербски

Дробленый рис отварить, филе кури порезать на кусочки, нашинковать овощи. Потушить в масле, добавить пряности и залить небольшим количеством воды. Смешать с промытым рисом.

Ежедневное меню 7

1-й завтрак Хлеб, масло, мармелад, кофе 40 г хлеба из разносортной муки 40 г белого хлеба 20 г масла 30 г мармелада 10 мл сливок для кофе 10 г сахара для кофе	20 г взбитых сливок 3 г сахара	20 г лука, нарезанного кусочками 10 г подсолнечного масла
2-й завтрак Земляника со взбитыми сливками 100 г земляники 15 г сахара	Обед Котлеты с пряностями, картофель, красная зелень, фруктовый суп 60 г свиных котлет 10 г подсолнечного масла, перец, тимьян 30 мл красного вина, вода 5 г кукурузного крахмала 150 г красной зелени 50 г яблок	1 лавровый лист 1 гвоздика, уксус 5 г кукурузного крахмала 200 г картофеля 25 г яйца 5 г кукурузного крахмала, мускатный орех 100 мл красного вина 100 мл воды 10 г сахара, лимон 5 г картофельной муки

Полдник	Ужин	
Сливочное печенье, кофе 40 г муки 20 г масла 10 г сахара, пекарский порошок 10 мл сливок для кофе 10 г сахара для кофе	Сырая морковь, хлеб, масло, колбаса, чай 100 г моркови 30 г яблок 20 мл лимонного сока 10 г сахара 3 г подсолнечного масла	80 г хлеба из разносортовой муки 20 г масла 30 г колбасы 10 мл лимонного сока к чаю 10 г сахара к чаю

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
10883	2613	41,96	127	312	710	2520	250	680

Котлеты с пряностями

Котлеты поджарить в подсолнечном масле, посыпать пряностями, подлить красное вино и немного воды, недолго потушить. Подмешать кукурузный крахмал к соусу.

Красная зелень

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, потушить вместе с кусочками яблок и лука, добавить пряности и немного воды, тушить. Добавить кукурузный крахмал, перемешать с капустой, заправить уксусом, небольшим количеством соли и щепоткой сахара.

Фруктовый суп

Сок и воду довести до кипения, смешать с холодным раствором картофельной муки, приправить сахаром и лимоном.

Сливочное печенье

Приготовить песочное сдобное тесто из муки, масла, сахара и щепотки пекарского порошка², выставить на холод на некоторое время, раскатать тесто, вырезать формочками и выпекать на среднем огне.

Салат из сырой моркови

Морковь и яблоки натереть на терке, смешать с лимонным соком, сахаром и растительным маслом.

² Пекарский порошок содержит: натрия пирофосфата – 44%, соды (натрия гидрокарбоната) – 34%, крахмала – 22%.