

Елена Владимировна Доброва, Светлана
Хворостухина

Полезное меню для мамы и малыша



**Елена Владимировна Доброва
Светлана Александровна Хворостухина
Полезное меню для мамы и малыша**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=292872
Полезное меню для мамы и малыша: Рипол Классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00648-8*

Аннотация

С момента зачатия и до конца первого года жизни плод (а затем и младенец) активно развивается и растет. У него формируются все жизненно важные органы, устанавливаются и совершенствуются их функции. Недостаток питания может привести к серьезному отставанию в развитии, поэтому ему уделяется такое пристальное внимание. В первую очередь должна правильно питаться беременная и кормящая мать, чтобы ребенок получал все необходимые для его развития вещества. Для малыша до 1 года наиболее предпочтительно естественное вскармливание, потому что грудное молоко максимально удовлетворяет потребность растущего организма во всех элементах питания. Состав же молока зависит от характера питания матери. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, его состав должен быть максимально приближен к составу грудного молока.

Содержание

Введение	4
Питание беременных и кормящих матерей	8
Совместимость продуктов питания	13
Свойства основных продуктов питания	17
Калорийность продуктов питания	28
Как вернуть прежний вес после родов?	29
Рацион беременных и кормящих матерей	30
Первые блюда	31
Блюда из круп	41
Пловы	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Елена Владимировна Доброва, Светлана Александровна Хворостухина

Полезное меню для мамы и малыша

Введение

В раннем возрасте дети очень быстро растут и развиваются, поэтому и потребность в питательных веществах у них гораздо выше, чем в какой-либо другой период жизни. Вместе с тем, у младенцев почки, печень и кишечник еще недостаточно развиты, следовательно, их способность к выведению избытка питательных веществ из организма ограничена. В связи с этим питание должно не только обеспечивать потребности растущего организма, но и быть максимально сбалансированным.

Однако его значение заключается не только в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма. От того, насколько полноценно питается ребенок (особенно первого года жизни), зависит также его физическое, нервно-психическое и умственное развитие. Именно в это время малыш наиболее интенсивно растет, прибавляет в весе, у него продолжают совершенствоваться все органы и системы организма, развивается интеллект.

Несбалансированность рациона может привести к серьезному отставанию в развитии, и не только физическом, но и умственном. Кроме того, у ребенка, не получающего полноценного питания, снижаются защитные силы организма, поэтому он растет слабым и часто болеет.

Состояние здоровья развивающегося плода и младенца зависит в первую очередь от того, насколько полноценно питается беременная и кормящая женщина. С первого дня беременности и на протяжении всего периода грудного вскармливания в ее рационе должны присутствовать все основные питательные вещества, к которым относятся белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.

Основными структурными элементами, из которых состоят все клетки и ткани организма, являются белки. Их энергетическая ценность составляет 4 ккал/г. Белки содержат незаменимые аминокислоты, которых нет ни в каких других компонентах пищи. Их основными источниками являются яйца, мясо животных и птицы, рыба, молоко и молочные продукты, орехи и бобовые. Наибольшую биологическую ценность представляют белки животного происхождения. Но следует помнить и о том, что их избыток в продуктах питания не менее вреден, чем их недостаток. Если организм получает слишком много белка, органы выделения испытывают перегрузку, из-за чего в крови накапливается мочевины, могут развиваться интоксикация организма, уремия или дисфункциональные расстройства кишечника.

Доношенным новорожденным требуется 1,8–2 г белка в сутки из расчета на 1 кг веса ребенка. Если малыш родился в срок, в 100 мл молока кормящей матери содержится 1,9 г белка, что при нормальном объеме питания полностью удовлетворяет потребность ребенка в этом важном элементе. Недоношенные дети должны получать гораздо больше белка – 3,5–4 г на 1 кг веса в сутки. Но молоко матери в первые недели после преждевременных родов содержит только 1,7 г белка в 100 мл, поэтому для обеспечения нормального развития таким детям необходимо дополнительное питание. У некоторых детей бывает аллергия к молочным белкам. Ее проявлением может стать не только аллергический дерматит, но и кишечные колики. Таким детям необходима специальная безмолочная диета.

На протяжении грудничкового периода потребность ребенка в белке составляет:

– при грудном вскармливании – 2–2,5 г на 1 кг веса в сутки;

– при смешанном вскармливании – 3 г на 1 кг веса в сутки (если используются адаптированные смеси) и 3,5 г на 1 кг веса в сутки (если ребенок получает неадаптированные смеси);

– при искусственном вскармливании – 3,5–4 г на 1 кг веса в сутки.

После введения прикорма при естественном и смешанном вскармливании потребность малыша в белке возрастает до 3–3,5 г на 1 кг веса в сутки, а при искусственном остается такой же.

Основным источником энергии являются углеводы. Они легко усваиваются организмом и способствуют улучшению использования поступающих с пищей белков и жиров. Энергетическая ценность углеводов составляет 3,75 ккал/г. Ими богаты такие продукты, как хлеб, рис, макароны, гречка, капуста, морковь, огурцы, шпинат, зеленый болгарский перец, лук, редиска, картофель, помидоры, яблоки, абрикосы (свежие и сушеные), бананы, ягоды, цитрусовые, виноград, манго, арбузы, бобовые, ананасы, сливы, овощные и фруктовые соки. Основным углеводом молока является молочный сахар, или лактоза.

Дефицит этих веществ в рационе матери приводит к скрытой белковой недостаточности и нарушению развития ребенка. Из-за их избытка может развиваться гиповитаминоз В₁, метеоризм, а также повыситься образование жира. Потребность ребенка первого года жизни в углеводах составляет 12–14 г в сутки независимо от вида вскармливания и типа используемой смеси.

Жиры входят в состав клеток организма, обеспечивают нормальное состояние клеточных мембран, являются источником витаминов А, D, Е, К и незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, а также играют роль запасного питательного, защитного и теплоизоляционного материала. Энергетическая ценность составляет 9 ккал/г.

Они подразделяются на две группы: животные жиры, которые содержатся в мясе, рыбе, масле, сыре и других продуктах животного происхождения, и растительные – маргарин, подсолнечное, оливковое, ореховое и другие масла. Особенно полезны жирные кислоты, содержащиеся в рыбе. По химическому составу они бывают насыщенными, а также моно- и полиненасыщенными. Первые содержатся в мясных блюдах, яйцах, паштетах, молоке, сливочном масле, сыре, сливках и других молочных продуктах, а остальные входят в состав подсолнечного, оливкового, рапсового масла, гусиного, утиного, рыбьего жира и маргарина.

Недостаток жира вызывает нарушение обменных процессов, снижение иммунитета, а также замедление роста и развития ребенка. А его избыток способствует снижению секреторной деятельности органов желудочно-кишечного тракта, повышает выделение солей кальция и магния, а также отложение жира в организме. Потребность в жирах у малышей независимо от вида их вскармливания до введения прикорма составляет 6–6,5 г, в возрасте от 5 до 9 месяцев – 5,5–6 г и от 9 до 12 месяцев – 5–5,5 г на 1 кг веса в сутки.

Витамины представляют собой незаменимые пищевые вещества, которые регулируют обменные процессы, поддерживают иммунитет и обеспечивают нормальное развитие ребенка. Основным их источником являются пищевые продукты. Некоторое количество витамина К и витаминов группы В образуется в кишечнике под воздействием его микрофлоры, а витамин D – в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Витамин А стимулирует образование клеток, способствует увеличению количества эритроцитов, улучшению аппетита, стабилизации процессов пищеварения, оказывает противомикробное действие. Он содержится в молоке, масле, сыре, яичных желтках, печени, свежих листовых овощах, кукурузе, моркови, шпинате, желтом картофеле, помидорах, дыне, свежих бобах, зеленом горошке, рыбьем жире, боярышнике.

Витамины группы В оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему, способствуют улучшению пищеварения и аппетита, нормализации процессов мета-

болизма. Их источниками витаминов являются дрожжи, печень, грибы, бобы, горох, свежие фрукты, кукуруза, капуста, шпинат, яичный желток и мед.

Витамин С стимулирует кислородный обмен, регулирует метаболизм кальция, способствует нормализации окислительно-восстановительных процессов. Им богаты зеленый болгарский перец, лимоны, апельсины, помидоры, бананы и другие свежие фрукты и овощи, картофель, непастеризованное молоко, квашеная капуста, шиповник, боярышник. Это вещество не накапливается в организме, поэтому его запасы необходимо пополнять ежедневно.

Витамин D необходим для здоровья и роста, он принимает участие в метаболизме кальция. Его источниками являются яйца, сливочное масло, сметана, молоко, грибы, рыбий жир.

Недостаток витаминов в организме вызывает снижение его защитных функций, приводит к дистрофическим изменениям в органах и тканях, нарушению роста и развития детей, в том числе и формированию аномалий плода.

Избыток витамина D может вызвать полисистемные изменения в организме, в частности нарушение деятельности почек, центральной нервной, сердечнососудистой и эндокринной систем. Гипервитаминоз С провоцирует развитие сахарного диабета (особенно при наличии наследственной предрасположенности к этому заболеванию), образование мочевых камней, нарушение поведения, раннее половое созревание, а также может вызвать раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта, крапивницу и ангионевротический шок.

Минеральные вещества входят в состав всех ферментов, секретов и гормонов. В связи с этим они принимают участие во всех обменных процессах, протекающих в организме. Начиная с 30-й недели внутриутробного развития и на протяжении всего грудничкового периода основным минеральным веществом в организме ребенка является кальций. На его долю приходится 37,6 % от количества всех таких веществ. Вторым по важности элементом является фосфор (23,8 %). Натрий, калий и хлориды в своей совокупности соответствуют уровню кальция, а самую малую часть среди всех них составляет магний.

Обменные процессы с участием кальция, фосфора и витамина D тесно взаимосвязаны между собой. Они обеспечивают адекватное усвоение кальция, что очень важно для правильного роста костей. Доношенным детям требуется 60 мг этого минерального вещества на 1 кг веса в сутки: такое количество поступает в организм ребенка с грудным молоком. Недоношенный ребенок растет гораздо быстрее, поэтому ему необходимо 160–200 мг кальция на 1 кг веса в сутки. Однако с грудным молоком поступает всего лишь 45 мг этого минерального вещества на 1 кг веса малыша в сутки, поэтому таким детям требуется дополнительное его введение.

Для нормального роста и развития ребенку в возрасте до 6 месяцев требуется 400 мг кальция в сутки, а от 6 до 12 месяцев – 800 мг в сутки. Обычно потребность в этом минеральном веществе удовлетворяется за счет питания. Главным источником этого важного элемента являются молочные продукты. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, при выборе питательной смеси необходимо рассчитывать количество кальция в 100 мл. Для удобства расчета приведем следующие цифры: известно, что 150 мг кальция содержатся в 125 мл молока, 100 г творога, 30 г сыра и 1 упаковке йогурта.

Не менее важным элементом, чем кальций, для малыша первого года жизни является и железо. Его недостаток может привести к отставанию в психомоторном и умственном развитии ребенка. Оптимальное количество железа малыш получает только с грудным молоком. В молочных смесях его содержится гораздо меньше.

Дефицит железа обычно проявляется в период с 4-го по 12-й месяцы жизни ребенка. При избытке этого элемента у него может развиваться гемосидероз, при котором в коже откладывается бурый пигмент гемосидерин.

Таким образом, ребенку первого года жизни могут причинить ощутимый вред как недостаток, так и избыток определенных питательных веществ. Вне всякого сомнения, наи-

более полноценной и полезной для него пищей является грудное молоко, содержащее полный набор всех жизненно важных элементов в практически идеальных пропорциях. Еще раз хотелось бы обратить внимание читательниц, что состав молока зависит от того, насколько правильно и полноценно питается мама. Поэтому один из разделов нашей книги будет посвящен питанию беременной и кормящей женщины.

При искусственном вскармливании гораздо труднее, чем при естественном, соблюсти оптимальное соотношение всех питательных веществ, которые необходимы малышу. Но это все же возможно, если мама при составлении меню будет придерживаться специальных советов и рекомендаций, которые содержатся в нашей книге. Кроме того, мы рассмотрим особенности кормления детей с atopическим диатезом, то есть аллергической реакцией на определенные пищевые продукты.

Питание беременных и кормящих матерей

Рацион беременной женщины и кормящей матери должен характеризоваться полноценностью, разнообразием и содержанием большого количества витаминов и минеральных веществ. Данный принцип необходимо считать основополагающим как на протяжении всего периода беременности, так и во время кормления малыша грудью.

Беременной женщине необходимо так питаться, чтобы получать достаточное для нормального развития ребенка количество полезных веществ. Диетологи настоятельно рекомендуют включать в ежедневное меню овощи, фрукты, молоко и молочные продукты (сыры, нежирный творог и пр.).

Некоторые женщины в период вынашивания ребенка чувствуют особую потребность в соленых, копченостях, а также острой пище (чесноке, горчице, хрене, луке и т. п.). По мнению современных врачей, подобные продукты можно употреблять беременным. Однако при этом следует руководствоваться принципом «Все должно быть в меру».

В период беременности женщины начинают постоянно ощущать сильный голод. Нет необходимости идти на поводу собственной слабости и значительно увеличивать объем потребляемой пищи. Лучшим выходом из такой ситуации станет организация правильного питания и включения в рацион полезных и достаточно калорийных продуктов.

Беременной женщине не нужно следовать принципу «Ешь за двоих». Последствия такого неразумного питания – значительное прибавление в весе и ожирение – не заставят себя долго ждать. Избыточная масса тела беременной женщины – это проблема не только эстетическая. Дело в том, что постоянное переедание становится причиной развития патологий функционирования сердечно-сосудистой системы и органов мочевыводящей системы. Все это в дальнейшем, в свою очередь, приводит к нарушениям родовой деятельности и вероятности травмирования ребенка во время родов.

Вместе с тем в период беременности женщине не стоит уменьшать объем пищи. Можно ограничить лишь потребление высококалорийных продуктов, выпечки и сладостей и заменить их фруктами, сухофруктами и овощами, богатыми полезными веществами. Натуральный кофе и крепкий чай лучше всего также вывести из рациона. Во второй половине беременности из меню нужно исключить супы, сваренные на мясном бульоне, а также острые, мясные блюда, консервы и копчености. Употребление соли и жидкости необходимо ограничить.

Количество приемов пищи в период беременности должно составлять до 4–5 раз. Продукты для приготовления блюд должны проходить тщательный отбор. Рацион необходимо составлять из свежих продуктов высокого качества и легкоперевариваемой пищи.

В течение дня беременной можно выпивать до 500 мл предварительно прокипяченного молока, съедать до 250 г овощей, 200 г мяса, 200 г фруктов и 400 г картофеля. В случае возникновения аллергии на какой-либо продукт (апельсины, ягоды, шоколад, какао и пр.), его лучше исключить из рациона.

Жиры, присутствующие в ряде продуктов питания, являются важным источником энергии для организма человека. Кроме того, они необходимы для образования клеточных мембран и защиты кожи от потери влаги.

Беременным женщинам и кормящим матерям нужно включать в ежедневный рацион продукты питания, отличающиеся высоким содержанием жиров: сливочное и растительное масло, молочные продукты и пр.

Из всех видов растительных масел наиболее полезным считается оливковое. В его состав входит меньшее по сравнению с подсолнечным количество линолевой кислоты, которая, при попадании в организм человека быстро окисляется. Это приводит к образова-

нию свободных радикалов, на нейтрализацию которых нужны затраты большого количества полезных веществ, минералов и витаминов.

На протяжении всего периода беременности женщина должна получать достаточное количество белка. Для этого в рацион следует включать следующие продукты, отличающиеся высоким его содержанием: сливки, молоко, бобовые (фасоль, горох, соя), рыба, мясо, сыр, яйца, творог (табл. 1).

Таблица 1

Содержание белка в продуктах питания

Наименование продукта	Содержание белка в 100 г продукта (мг)
Баранина	18,5
Брынза	18–20
Говядина	19
Горох	20
Горошек зеленый	5
Грибы	3
Груша	0,5
Кабачок	1
Капуста	1,8
Картофель	2
Колбаса вареная	11
Колбаса копченая	27
Крупа гречневая	12
Крупа манная	11
Лук репчатый	1,5
Макаронные изделия	10
Молоко соевое	40
Молочные продукты	3
Морковь	1,3
Мясо птицы	19,5
Огурец	0,7

Наименование продукта	Содержание белка в 100 г продукта (мг)
Орех миндальный	18
Орех лесной (фундук)	16
Перец сладкий	1,3
Печень говяжья	17,5
Продукты из сои	50
Пшено	11
Рис	7
Рыба и морепродукты	16
Свекла	1,7
Свинина	15
Сыр твердый	25–27
Творог	15–18
Фасоль	21
Хлеб пшеничный	7
Хлеб ржаной	6
Хлопья овсяные	11
Чечевица	24
Яблоко	0,5
Ягоды	1
Яйцо	12,5

Белок неслучайно называют строительным материалом для тканей организма. Так, известно, что он составляет до 90 % тканей волос и ногтей. Кроме того, присутствие белков необходимо для протекания жизненно важных процессов, происходящих в человеческом организме. Их недостаток в организме матери может стать причиной нарушения развития плода и малыша, находящегося на грудном вскармливании.

Главным поставщиком животного белка в человеческий организм принято считать мясо. Беременным и кормящим матерям, значительно прибавившим в весе, рекомендуется вводить в рацион говядину и мясо птицы, но не свинину, баранину и жирную говядину. Кроме всего прочего, мясо птицы отличается достаточно высоким содержанием полезных веществ: витаминов, минеральных веществ и так называемого чистого белка.

Еще одним важным источником этого вещества являются рыба и морепродукты. Их нужно есть не реже 2 раз в неделю. Белок, входящий в их состав, характеризуется тем, что легко усваивается организмом. В связи с этим беременным женщинам и кормящим мамам можно есть даже жирные сорта рыбы.

Среди незаменимых источников растительного белка следует назвать бобовые. К числу таких растений относятся горох, фасоль, соя, бобы. По мнению ученых, блюда, приготовленные из сои и фасоли, по количеству содержащегося в них белка не уступают говядине. Однако включать их в ежедневный рацион беременных и кормящих матерей не следует.

Для того чтобы продукты, содержащие животный или растительный белок, приносили пользу, а не вред, готовить их необходимо в духовке или на пару. Принято считать, что именно такие способы обработки пищи помогут максимально сберечь белки. С теми же целями при отваривании мясо лучше всего класть в холодную воду, а после этого уже помещать на огонь.

Помимо перечисленных выше продуктов, беременная женщина должна употреблять те, которые богаты жирами. Диетологи рекомендуют есть сливочное (до 20 г в день) и растительное (до 15 мл в день) масло, сметану или сливки (до 30 г в день).

Основным источником углеводов, необходимых беременной женщине, являются мучные блюда. Присутствие в меню хлеба и каш, сваренных из круп без добавления фруктов и сухофруктов, должно быть минимальным, поскольку такая пища нередко вызывает запоры. Выбирать нужно такой хлеб, который приготовлен из муки грубого помола. По мнению врачей, беременной женщине достаточно съедать до 200 г ржаного хлеба и 200 г каши в день. Таким женщинам и кормящим мамам, значительно прибавляющим в весе, следует ограничить употребление сдобных булочек, пирожных, тортов, конфет и шоколада.

Существует 2 типа углеводов: простые и сложные. Потребление продуктов питания, содержащие простые углеводы, лучше всего максимально уменьшить, поскольку именно они становятся причиной нарушения обмена веществ в организме и увеличения массы тела. Однако нет необходимости вовсе исключать их из меню. Простые углеводы оказывают влияние на мозговую деятельность и развитие мышечной ткани. Из продуктов питания, в состав которых они входят, лучше всего выбирать зефир, варенье, мармелад, джем и карамель с фруктовой начинкой.

Продукты, в составе которых есть сложные углеводы (крахмал, целлюлоза), нужно обязательно вводить в меню. Рис, листовые овощи и картофель, попадая в организм человека, становятся своеобразными «чистильщиками», которые выводят из него токсины и шлаки.

Из напитков беременной женщине лучше отдавать предпочтение свежеприготовленным компотам из сухофруктов, сокам из ягод и фруктов, минеральной воде без газа, слабому чаю с вареньем. Из рациона следует исключить газированные и алкогольные напитки. Беременным, не страдающим заболеваниями почек, день рекомендуется выпивать до 1 л жидкости в день. При возникновении отеков это количество нужно уменьшить до 700–800 мл.

Кормящая мать должна организовывать свой рацион таким образом, чтобы он включал максимальное количество полезных веществ, в которых нуждается малыш.

Одним из главных компонентов меню следует считать кальций, являющийся строительным составляющим для костей ребенка. Следовательно, кормящей маме нужно пить молоко и употреблять больше молочных продуктов.

Ниже приведен примерный перечень продуктов питания, составляющих рацион кормящей матери.

Молоко и молочные продукты: до 400 мл.

Картофель: до 2–3 раз в день.

Овощи и фрукты (свежие или консервированные): до 6 раз в день. Врачи советуют есть овощи в сыром виде, поскольку они содержат большое количество минеральных веществ и витаминов. Среди фруктов в ежедневном меню должны присутствовать апельсины (если нет аллергии на них). Кроме того, кормящей маме нужно есть свежую капусту и ягоды. Источником витамина А являются овощи желтого и зеленого цвета.

Рыба, мясо, печень: до 2 раз в день.

Яйца: по 1 шт. ежедневно.

Масло: ежедневно.

Хлеб, крупяные изделия: до 3 раз в день.

В том случае, если женщина, кормящая ребенка грудью, стремительно набирает вес, можно исключить из рациона продукты, содержащие жиры. Так, она может сократить употребление хлеба, сливочного масла, жирного молока и сметаны, а также выпечки и сладостей. Уменьшать количество овощей, фруктов, мяса и молока или вовсе исключать их из меню нельзя, поскольку именно они являются ценными источниками микро- и макроэлементов, необходимых для развития детского организма.

При недостатке времени некоторые блюда можно заменить специализированными продуктами быстрого приготовления, которые можно приобрести в аптечной сети: соки и чаи для кормящих матерей, каши быстрого приготовления, а также специальные молочные смеси для беременных женщин и кормящих мам, содержащие большое количество микроэлементов и витаминов. Они обладают способностью увеличивать лактацию и устранять имеющийся в организме дефицит полезных веществ.

Для увеличения лактации доктора советуют кормящим мамам включать в рацион грецкие орехи, халву, листовой салат, морковь, тмин и Melissa. А такие овощи, как, например, лук, сельдерей, чеснок и спаржа, оказывают влияние на вкус материнского молока, в результате чего малыш может отказаться от него. Укроп, напротив, улучшает его вкусовые качества, поэтому молодые мамы могут смело включать его в свой ежедневный рацион. Было замечено, что зелень петрушки, цветки алтея, листья мяты и шалфея уменьшают лактацию, в связи с этим их употребление нужно ограничить.

Совместимость продуктов питания

Современные диетологи рекомендуют беременным женщинам и кормящим матерям составлять меню, включая в него продукты, которые имеют минимальные различия по своему составу. При этом фрукты лучше всего есть за 1–2 часа до еды. Их также нельзя употреблять в сочетании с хлебом и молоком. Ниже представлен перечень сочетаемости основных продуктов питания (табл. 2). Это поможет женщинам, ожидающим рождения ребенка, и молодым мамам правильно организовать собственное питание.

Таблица 2

Совместимость продуктов питания

Наименование	Совместимые продукты	Несовместимые продукты	Допустимые продукты
Капуста, чеснок, огурцы, укроп, редис	Орехи, овощи, сыр, сливочное и растительное масло, бобовые, фрукты, сахар, яйца, крупы, сметана, творог, хлеб, мясо, рыба	Молоко	—
Сметана	Творог, овощи, крупы, бобовые, фрукты, зелень, хлеб	Сахар, молоко, рыба, мясо, орехи	Сливочное и растительное масло, яйца, сыр
Морковь, тыква, свекла	Хлеб, сливочное и растительное масло, орехи, крупы, бобовые, творог, сметана, сыр	Сахар	Фрукты, яйца, рыба, молоко, мясо
Ягоды, кислые фрукты, помидоры	Овощи, сметана, орехи, сливочное и растительное масло, зелень	Бобовые, овощи, рыба, хлеб, крупы, молоко, мясо, сахар, яйца	Творог, тыква, морковь, сладкие фрукты

Наименование	Совместимые продукты	Несовместимые продукты	Допустимые продукты
Бобовые	Зелень, растительное масло, овощи, сметана	Фрукты, мясо, рыба, яйца, сахар, молоко, сыр, творог	Орехи, сливочное масло, хлеб, крупы
Орехи	Растительное масло, зелень, кислые фрукты, творог, овощи	Сахар, рыба, молоко, мясо, сливочное масло, яйца, сметана	Хлеб, сыр, сладкие фрукты, крупы, бобовые
Картофель, крупяные изделия, хлеб	Зелень, сливочное и растительное масло, овощи, сметана	Фрукты, рыба, яйца, сахар, творог, мясо, молоко	Сыр, орехи, бобовые
Растительное масло	Зелень, крупы, овощи, хлеб, орехи, кислые фрукты, бобовые	Творог, сахар, сливочное масло, сыр, мясо, яйца, молоко, рыба	Сметана, сладкие фрукты
Сухофрукты и фрукты сладкие	Зелень, овощи, творог	Рыба, бобовые, мясо, хлеб, сыр, сливочное масло, яйца, крупы, сахар	Молоко, овощи, растительное масло, орехи, фрукты кислые, сметана

Наименование	Совместимые продукты	Несовместимые продукты	Допустимые продукты
Яйца	Зелень, овощи	Сливочное и растительное масло, орехи, рыба, сыр, мясо, молоко, сахар, крупы, фрукты, бобовые, творог, молоко	Сметана
Масло сливочное	Хлеб, овощи, крупы, зелень, кислые фрукты	Яйца, орехи, растительное масло, творог, рыба, мясо, сахар, сладкие фрукты	Бобовые, сметана, молоко, сыр
Сыр твердый, брынза	Творог, овощи, кислые фрукты, зелень	Молоко, растительное масло, сахар, рыба, сладкие фрукты, мясо, бобовые, яйца	Орехи, хлеб, сметана, крупы, сливочное масло
Творог, кисломолочные продукты	Сладкие фрукты, сметана, зелень, овощи, сыр, орехи	Хлеб, яйца, рыба, крупы, бобовые, сливочное и растительное масло, сахар, молоко	Кислые фрукты

Наименование	Совместимые продукты	Несовместимые продукты	Допустимые продукты
Мясо, рыба	Зелень, овощи	Фрукты, сахар, сметана, орехи, сыр, бобовые, молоко, сливочное и растительное масло, творог, крупы, яйца, хлеб	Морковь, тыква, свекла
Молоко	—	Сметана, зелень, бобовые, крупы, растительное масло, хлеб, мясо, сахар, рыба, орехи, кислые фрукты, сыр, яйца, творог, хлеб	Овощи, сладкие фрукты, сливочное масло
Кондитерские изделия, выпечка	Зелень, овощи	Фрукты, мясо, сливочное и растительное масло, орехи, овощи (морковь, свекла, тыква), творог, сахар, сыр, бобовые, крупы, молоко, хлеб, сметана	—

Свойства основных продуктов питания

Как уже было замечено выше, для сохранения здоровья своего и ребенка беременной женщине и кормящей матери необходимо особым образом организовывать свой режим питания. Для того чтобы блюда, включаемые в ежедневный рацион, оказались не только вкусными, но и полезными, важно знать свойства продуктов, а также имеющиеся противопоказания к их употреблению. Ниже вы найдете список продуктов питания, традиционно включаемых в меню беременных и кормящих мам (табл. 3).

Таблица 3

Продукты питания и их основные свойства

Наименование	Свойства	Противопоказания
Абрикос	Содержит витамины А, группы В, С, соли калия, фосфора, железа, а также магний, сахара, лимонную и яблочную кислоты, крахмал	Заболевания печени, щитовидной железы, сахарный диабет
Айва	В состав плодов входят пектин, витамин С, лимонная, винная и яблочная кислоты, сахара, дубильные вещества, железо, медь	Сахарный диабет
Апельсин	Мякоть плодов и сок содержит витамины А, В ₁ и С	Аллергия, заболевания желудочно-кишечного тракта

Наименование	Свойства	Противопоказания
Арахис	Содержит витамины Е, В ₁ , В5, биотин, растительный белок, растительные жиры, сахара, алкалоиды, аминокислоты, крахмал	Артроз, подагра, аллергия, болезни органов пищеварительной системы
Арбуз	Мякоть и сок содержат витамины С, группы В, а также воду, неорганические кислоты и соли калия	Заболевания желудочно-кишечного тракта, мочевого пузыря и сердечно-сосудистой систем
Баклажан	В состав плодов входят органические кислоты, фруктоза, витамины С, группы В, фруктоза, глюкоза, сахароза, дубильные вещества, фенолаза, антоцианы, каротин, клетчатка, соли железа, кальция, калия, фосфора	Нарушения работы органов пищеварительной системы
Банан	Плоды содержат витамины С, Р, калий, сахара, клетчатку	Ожирение, избыточный вес
Брусника	Ягоды богаты витаминами С, группы В, РР, а также включают бензойную, салициловую, яблочную, винную, щавелевую и лимонную кислоты, пектин, магний, кальций, калий, фосфор, железо, марганец, сахара и дубильные вещества	—

Наименование	Свойства	Противопоказания
Виноград	В ягодах содержатся сахара, витамины А, С, группы В, кремний, железо, дубильные вещества, виннокаменная, кремниевая, муравьиная, янтарная, яблочная и лимонная кислоты, а также пектин, соли кальция, калия, кобальта, марганца	Ожирение, избыточный вес, заболевания органов пищеварительной системы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит
Вишня	Плоды богаты витаминами А, группы В, С, также содержат лимонную и яблочную кислоты, медь, минеральные вещества, азотистые и дубильные вещества	Болезни желудочно-кишечного тракта
Горох	Содержит витамины группы В, растительный белок, соли кальция, калия, фосфора и железа	Метеоризм, заболевания органов пищеварительной системы, мочекаменная болезнь
Гранат	Зерна содержат витамин С и дубильные вещества	Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Грейпфрут	Мякоть и сок плодов богаты витаминами А, группы В, С, органическими кислотами, фитонцидами и пектином	Расстройства пищеварения

Наименование	Свойства	Противопоказания
Грибы	В состав входят витамины С, РР, D, растительный белок, железо, марганец, цинк, калий, фосфор и йод	Заболевания желудочно-кишечного тракта
Груша	В мякоти плодов содержатся витамины А и В ₁ , пектин, сахара, азотистые, зольные и дубильные вещества, аскорбиновая и яблочная кислоты, а также фитонциды	Сахарный диабет
Дыня	Плоды содержат сахара, растительные волокна, фолиевую кислоту	Заболевания желудочно-кишечного тракта
Ежевика	В состав ягод входят витамины А, группы В, С, Е, клетчатка, органические кислоты, пектин, соли калия, марганец, медь, ароматические, азотистые и дубильные вещества	—
Земляника, клубника	Ягоды богаты витаминами группы В, С, хинной, лимонной, фосфорной, яблочной и салициловой кислотами, сахарами, фитонцидами, дубильными веществами, каротином, эфирными маслами, клетчаткой, марганцем, железом и пектином	Аллергия

Наименование	Свойства	Противопоказания
Инжир	Содержит сахара, клетчатку, растительные ферменты, растительный белок, щавелевую кислоту, соли калия, кальция, фосфора, железа и магния	Нарушения работы органов пищеварительной системы
Капуста	В состав входят сахара, минеральные вещества, витамины К, Р, U, аминокислоты, пиридоксин, аскорбиновая кислота	Гастрит с повышенной кислотностью и другие заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения
Капуста морская	Содержит витамины группы В, А, С, углеводы, йод, растительный белок, магний, калий, цинк, магний, фосфор и никель	Колит, нефрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Картофель	В клубнях содержатся крахмал, растительный белок, щавелевая, лимонная и яблочная кислоты, углеводы, клетчатка, витамины А, группы В, С, пектин, фосфор	—
Клюква	Ягоды богаты витаминами С, группы В, лимонной, хинной, бензойной и яблочной кислотами, эфирными маслами, сахарами, дубильными веществами, йодом, железом, пектином, магнием, фосфором и каротином	Гастрит с повышенной кислотностью и другие болезни органов пищеварительной системы

Наименование	Свойства	Противопоказания
Сладости, конфеты	Отличаются высоким содержанием углеводов и сахара	Сахарный диабет, болезни зубов и желудочно-кишечного тракта
Крупы обработанные	В состав входит большое количество углеводов	Желчнокаменная болезнь
Крупы необработанные	Содержат углеводы, растительный белок, витамины и минеральные вещества	Болезни суставов, гипертония, заболевания печени, запор
Крыжовник	В ягодах имеются витамины, соли калия, кальция, магния, железа и фосфора, органические кислоты и сахара	Желчнокаменная и почечнокаменная болезнь
Кукуруза	Характеризуется высоким содержанием крахмала, жирных масел, биотина, никотиновой и пантотеновой кислот, магния, железа, фосфора и калия	Артрит, нарушения пищеварительной функции, аллергия
Лимон	Мякоть и сок плодов особенно богаты витаминами С и Р, солями калия, кальция, фосфора, железа	Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
Лук репчатый	Содержит витамины С, В ₁ , эфирные масла, глюкозу, фруктозу, сахарозу, мальтозу, фитин, фитонциды, йод, каротин	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, патологии печени

Наименование	Свойства	Противопоказания
Малина	В ягодах содержатся витамины группы В, С, Р, эфирные масла, капроновая, лимонная, яблочная и салициловая кислоты, каротин, пектин, соли калия, сахара, пурины и азотистые вещества	Нефрит, подагра
Мандарин	В состав мякоти и сока плодов входят витамины группы В, С, сахара, соли минералов, пектин, органические кислоты, фитостерол	Аллергия
Масло оливковое	Характеризуется высоким содержанием витамина Е и ненасыщенных жирных кислот	—
Масло подсолнечное	Содержит большое количество витамина Е, а также ненасыщенные жирные кислоты	—
Мед	Отличается высоким содержанием витаминов, фруктозы, глюкозы, железа, алюминия, меди, марганца, хлора, калия, кальция, натрия и кремния	Аллергия
Миндаль	В состав ядер орехов входят витамин В ₂ , растительный белок, растительный жир, гематин и сахароза	—

Наименование	Свойства	Противопоказания
Морепродукты	Характеризуются повышенным содержанием йода, белка, ненасыщенных жирных кислот, макро- и микроэлементов	Индивидуальная непереносимость
Морковь	Корнеплоды содержат витамины группы В, А, D, а также крахмал, клетчатку, соли калия, лецитин, железо, медь, йод и каротин	Аллергия, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит
Мясо	Отличается высоким содержанием животного белка	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, нефрит
Овес	В зернах обнаружены витамины А, группы В, D, Е, РР, а также соли фосфора и кальция, крахмал, растительные масла, растительный белок, сахара, ферменты и эфирные масла	—
Огурец	В состав мякоти входят витамины группы В, С, клетчатка, сера, соли калия, кремний и йод	Расстройства пищеварения
Орех грецкий	В ядрах орехов содержатся витамины группы В, С, Е, Р, жирные масла, линолевая, олеиновая и линоленовая кислоты, дубильные вещества, растительный белок, соли железа и кобальта	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью

Наименование	Свойства	Противопоказания
Орех кедровый	В ядрах обнаружены витамины А, группы В, Е, жирные масла, микроэлементы и растительный белок	—
Персик	Мякоть плодов содержит витамины А, С, сахара, яблочную, винную, лимонную, никотиновую и хинную кислоты, а также эфирное масло	Сахарный диабет, ожирение, избыточный вес
Петрушка	Зелень богата витаминами А, С, растительным белком, углеводами, фолиевой кислотой, эфирными маслами	Заболевания почек, цистит. Во время беременности следует ограничить употребление
Помидоры	Плоды содержат витамины группы В, С, Р, клетчатку, лимонную и яблочную кислоты, калий, каротин и пектин	Желчнокаменная болезнь
Ревень	Черешки богаты витаминами С, Р, солями калия и органическими кислотами	Заболевания органов мочевыводящей системы
Редька	В корнеплодах содержатся витамины группы В, С, фитонциды, йод, холин, углеводы, растительные ферменты, эфирные масла, азотистые вещества, бром	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, заболевания толстого и тонкого кишечника, а также органов мочевыводящей системы. При беременности следует ограничить употребление

Наименование	Свойства	Противопоказания
Репка	В корнеплодах обнаружены витамины А, группы В, С, горчичное масло, сахара и соли минералов	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит
Рыба	Богата кальцием, фосфором и йодом	Индивидуальная непереносимость
Рябина обыкновенная	В ягодах содержатся витамины С и Р, сахара, каротин, лимонная, яблочная и винная кислоты, эфирные масла, дубильные вещества и горечи	—
Рябина черноплодная	Ягоды богаты витаминами А, группы В, С, Е, Р, пектином, сахарами, йодом, яблочной кислотой, дубильными веществами, каротином, железом, медью, магнием, фосфором, бором, марганцем, молибденом, а также веществами-антибиотиками	Гастрит с повышенной кислотностью, гипотония
Свекла	В корнеплодах содержатся витамины группы В, С, Р, сахара, йод, клетчатка, соли марганца и калия, щавелевая и яблочная кислоты	Заболевания желудочно-кишечного тракта в стадии обострения
Слива	Плоды содержат сахара, калий, пектин, витамины А, группы В, С, органические кислоты	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью

Наименование	Свойства	Противопоказания
Смородина черная	Ягоды характеризуются высоким содержанием витаминов А, группы В, С, Р, пектина, фосфорной кислоты, солей фосфора и железа, дубильных веществ и эфирных масел	Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью
Соя	В семенах обнаружены витамины А, группы В, С, Е, D, К, сахара, ненасыщенные жирные кислоты, растительный белок, экстрактивные вещества, жирные масла, смолы, ферменты	Индивидуальная непереносимость
Тыква	Мякоть плодов содержит витамины группы В, С, соли калия, кальция, кобальта, магния, меди и железа, кремниевую кислоту, сахара и каротин	—
Укроп	В зелени содержатся витамины группы В, С, Р, соли калия, кальция и фосфора, жирные и эфирные масла, растительный белок и каротин	При беременности следует ограничить употребление
Фасоль	В бобах обнаружены витамины С, В ₁ , клетчатка, жиры, соли калия и фосфора, аминокислоты, растительный белок, углеводы и крахмал	Желчнокаменная болезнь, подагра

Наименование	Свойства	Противопоказания
Фундук	Ядра орехов богаты витаминами В ₁ , Е, растительными жирами, сахарами, растительным белком, органическими веществами, железом и минеральными солями	—

Калорийность продуктов питания

В период беременности все женщины неизменно набирают вес. На определенном этапе вынашивания ребенка доктор советует чрезмерно располневшей будущей маме ограничить употребление тех или иных продуктов.

Как известно, для того чтобы удовлетворить чувство голода, вовсе не обязательно есть за двоих и значительно увеличивать объем съедаемой за день пищи. Важным условием рационального питания для беременной женщины является соблюдение принципа отбора продуктов по их калорийности и содержанию полезных веществ: минеральных веществ, витаминов, белков, жиров и углеводов.

Ниже представлен перечень основных продуктов питания с указанием их калорийности. Он поможет беременным женщинам и кормящим мамам правильно организовать свое питание с тем, чтобы не нанести вред как своему здоровью, так и здоровью малыша.

Продукты

- Капуста морская – до 10 ккал.
- Редис, редька, перец сладкий салат листовой, грибы лесные, шпинат, огурцы – от 10 до 20 ккал.
- Лук зеленый, зелень сельдерея, капуста цветная и белокочанная, кабачки – от 20 до 30 Ккал.
- Молочнокислые продукты (простокваша, кефир), укроп, клюква, алыча, фасоль стручковая, сельдерей корневой, бахчевые, морковь, цитрусовые, смородина красная – от 30 до 40 ккал.
- Петрушка, крыжовник, лук репчатый, черника, яблоки, брусника, свекла, горошек зеленый, малина, слива, груша – от 40 до 50 ккал.
- Молоко, вишня, виноград – от 50 до 70 ккал.
- Печень говяжья, говядина, ряженка, яйца, рыба, шиповник, смородина черная, картофель – от 80 до 150 ккал.
- Мясо индейки, курицы и нежирная баранина, телятина, хлеб ржаной, творог кальцинированный, морковь тушеная – от 150 до 200 ккал.
- Хлеб пшеничный, грибы сухие, чернослив, творог жирный, сметана, – от 200 до 250 ккал.
- Крахмал картофельный, свинина, сливки, изюм, брынза, орехи, курага, горох – от 250 до 300 ккал.
- Мед, фасоль, бобы, крупы, сметана жирная, макаронные изделия – от 300 до 350 ккал.
- Мясо гуся, соя, сахар, сыр твердый – от 350 до 400 ккал.
- Мясо утки – до 500 ккал.
- Маргарин, масло сливочное – от 700 до 750 ккал.
- Масло растительное, масло топленое – до 900 ккал.

Как вернуть прежний вес после родов?

Основной причиной значительного прибавления веса для большинства женщин оказываются беременность и кормление ребенка грудью. Такому явлению существует научное объяснение. По мнению современных ученых, уже в начальный период вынашивания малыша женский организм претерпевает изменения, которые сопровождаются повышением аппетита и увеличением веса. Таким образом организм женщины накапливает «строительный материал», необходимый для развития маленького человечка.

Однако далеко не всем представительницам прекрасного пола после родов удастся вернуть прежние формы. Дело в том, что по характеру происходящих в организме обменных процессов большинство женщин относятся к так называемому материнскому типу. Именно поэтому многие из них не могут избавиться от килограммов, набранных во время беременности и кормления малыша грудью.

Причиной значительного увеличения веса и невозможности снизить его могут стать также факторы психологического характера. Большинство женщин в период вынашивания и после рождения ребенка не ощущают себя достаточно привлекательными и желанными.

Пребывание в состоянии «заботливая мать» с течением времени становится для беременных женщин и молодых мам привычным и комфортным. Оно же побуждает их отказаться от попыток вернуть прежние формы и выглядеть привлекательно. А сопровождающий подобное состояние повышенный аппетит лишь усугубляет ситуацию: килограммы прибавляются и прибавляются. Постепенно эндокринная система изменяется, подчиняясь усиленному режиму питания. Результатом становятся избыточный вес, ожирение и развитие заболеваний внутренних органов.

Таким образом, если вы желаете избавиться от килограммов, набранных во время беременности и период кормления ребенка грудью, необходимо прежде всего составить новый режим питания. Не следует садиться на полуголодную диету, результат которой может быть непредсказуемым и весьма печальным.

Как уже было сказано выше, лучший режим питания – это меню, составленное из продуктов, характеризующихся высоким содержанием полезных веществ (витаминов и минералов). При этом блюда нужно готовить с учетом потребности организма в белках, жирах и углеводах.

Однако, для того чтобы похудеть и сбросить лишние килограммы, организации рационального питания оказывается недостаточно. Тогда вам на помощь придет гимнастика. Снизить вес помогут не только специальные физические упражнения, но и прогулки на открытом воздухе: пешком, на велосипеде, роликах и пр. Лучшими зимними развлечениями станут семейные походы на лыжах или катание на коньках.

От курения и приема алкоголя следует отказаться. Современные ученые давно уже доказали, что с помощью табака и алкогольных напитков невозможно избавиться от лишнего веса. Более того, они не только не приносят пользу, но и оказывают вредное воздействие на организм человека.

Как известно, алкоголь приводит к сужению кровеносных сосудов, что препятствует проникновению полезных веществ, поступающих с продуктами питания, в ткани организма. Табачный дым действует аналогичным образом. В результате постоянного воздействия табака и алкоголя происходит нарушение обменных процессов, происходящих в организме. Следствием такого сбоя функционирования органов и клеток, как правило, является не похудание (как считают многие), а избыточный вес и ожирение.

Рацион беременных и кормящих матерей

Как уже было сказано выше, меню беременной женщины и кормящей матери должно складываться из продуктов питания, богатых полезными веществами: минералами и витаминами. Кроме того, их нужно выбирать с учетом содержания в них жиров, углеводов и белков. Ниже представлен примерный перечень блюд, которые могут быть использованы для составления меню беременных и кормящих мам.

Однако при составлении меню необходимо обратить внимание на то, что бобовые (фасоль, горох), черный хлеб, виноград, капуста и яблоки могут привести к усиленному газообразованию в кишечнике у малыша в первые 3 месяца после рождения. В этом случае желательно исключить данные продукты из рациона.

Первые блюда

Щи из свежей капусты с помидорами

Ингредиенты

Капуста – 500 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки – 20 г, репа – 50 г, помидоры – 100 г, масло растительное – 20 мл, бульон мясной – 2 л, зелень укропа – 1 пучок, сметана – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репу, корни петрушки, морковь и репчатый лук очистите, тщательно помойте, слегка обсушите с помощью салфетки, после чего нарежьте дольками, переложите на предварительно смазанную жиром и подогретую сковороду и потушите на слабом огне в течение 10 минут.

Капусту помойте, нарежьте тонкой соломкой, выложите в кипящую воду и отварите в течение 5–7 минут.

После этого добавьте спассерованные овощи, соль, а также очищенные от кожицы и нарезанные крупными дольками помидоры и варите до готовности.

Щи разлейте по порционным тарелкам, посыпьте нарубленной зеленью укропа и заправьте сметаной.

Щи из свежей капусты с картофелем

Ингредиенты

Капуста – 500 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки – 30 г, масло растительное – 20 мл, бульон мясной – 2 л, зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и промытые корни петрушки и морковь измельчите, натерев на терке. Репчатый лук очистите, помойте и мелко нарежьте. Подготовленные овощи перемешайте, выложите на смазанную маслом и разогретую сковороду и спассеруйте.

Капусту нашинкуйте и положите в кастрюлю с кипящим мясным бульоном. Через 10 минут добавьте очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель, а также спассерованные овощи. Все посолите и варите до готовности.

Щи разлейте по порционным тарелкам и украсьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Щи с капустой, картофелем, помидорами и сельдереем

Ингредиенты

Капуста – 500 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, корни сельдерея – 50 г, корни петрушки – 20 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 20 мл, помидоры – 200 г, бульон мясной – 2 л, сметана – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея и петрушки, морковь и репчатый лук очистите, помойте, слегка обсушите с помощью салфетки, после чего потушите с добавлением растительного масла.

В кипящий бульон положите предварительно нашинкованную капусту, а через 10 минут – очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель. Все варите в течение нескольких минут, затем добавьте спассерованные овощи, а также дольки помидоров. На заключительном этапе приготовления блюда посолите.

Готовые щи разлейте в порционные тарелки, украсьте нарубленной зеленью и заправьте сметаной.

Щи с рыбой

Ингредиенты

Рыба морская – 500 г капуста – 500 г, картофель – 300 г морковь – 100 г лук репчатый – 50 г, корни сельдерея – 20 г, масло растительное – 20 мл, вода – 2,5–3 л, лавровый лист – 2 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Воду вылейте в кастрюлю, затем положите промытую рыбу. Все доведите до кипения и варите до готовности.

Морковь очистите, хорошо помойте, после чего натрите на крупной терке. Очищенный репчатый лук мелко нарежьте. Корни сельдерея очистите и измельчите. Подготовленные таким образом ингредиенты тушите на разогретой сковороде в растительном масле до полуготовности.

В готовый рыбный бульон выложите нашинкованную тонкой соломкой капусту. Через 7-10 минут добавьте нарезанный мелкими дольками картофель, тушеные овощи, соль, лавровый лист и варите до готовности.

Щи с рыбой разлейте по порционным тарелкам, посыпьте нарубленной зеленью укропа. На стол подавайте со сметаной.

Борщ с помидорами

Ингредиенты

Свекла – 200 г, капуста – 300 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки – 20 г, помидоры – 200 г, бульон мясной – 2 л, масло растительное – 40 мл, сметана – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу очистите, помойте, после чего нарежьте тонкой соломкой, переложите в емкость с толстыми и высокими стенками, добавьте растительное масло, очищенные и нарезанные небольшими дольками помидоры. Тушите до полуготовности.

Морковь и корни петрушки очистите и измельчите, натерев на терке. Очищенный репчатый лук мелко нарежьте. Корни и овощи смешайте, переложите на разогретую и смазанную маслом сковороду и спассеруйте. Мясной бульон доведите до кипения, затем добавьте нарезанную капусту. Через 7-10 минут выложите картофель, тушеную свеклу, спассерованные корни и овощи, посолите и варите до готовности. Борщ разлейте по тарелкам и подавайте на стол, украсив мелко нарубленной зеленью петрушки и заправив сметаной.

Борщ с грибами

Ингредиенты

Свекла – 300 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, грибы – 200 г, корни петрушки – 20 г, помидоры – 200 г, мука пшеничная – 20 г, бульон мясной – 2 л, вода – 1 л, масло растительное – 40 мл, сметана – 100 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную свеклу натрите на крупной терке, выложите в сотейник и тушите с добавлением растительного масла и нарезанных дольками помидоров до готовности. Грибы промойте, очистите, залейте холодной водой, поставьте на огонь и варите до полуготовности. Репчатый лук, морковь и корни петрушки очистите, тщательно помойте, слегка обсушите с помощью салфетки, измельчите и спассеруйте на предварительно разогретой сковороде в растительном масле.

В мясной бульон положите нарезанный небольшими дольками картофель и поставьте на небольшой огонь. Через несколько минут добавьте тушеную свеклу, грибы, спассерованные с корнями овощи и муку. Все посолите и варите до готовности.

Борщ горячим разлейте по порционным тарелкам, посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и заправьте сметаной.

Борщ с овощами и фасолью

Ингредиенты

Свекла – 400 г, картофель – 300 г, фасоль – 200 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 100 г, корни петрушки – 20 г, масло растительное – 50 мл, помидоры – 200 г, мука пшеничная – 20 г, бульон мясной – 2 л, вода – 1 л, сметана – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль переберите, залейте водой и оставьте на некоторое время для разбухания, затем слейте ее, еще раз промойте, выложите в кипящий бульон и варите до полуготовности. Морковь, репчатый лук и корни петрушки очистите, помойте, мелко нарежьте и спассеруйте на сковороде в небольшом количестве растительного масла. Очищенную свеклу помойте, нарежьте тонкой соломкой, переложите в сотейник и, добавив оставшееся растительное масло, поместите на слабый огонь. За 5-10 минут до готовности добавьте очищенные и нарезанными мелкими дольками помидоры.

Свеклу выложите в бульон с фасолью. Туда же положите предварительно нарезанный кубиками картофель, спассерованные морковь, репчатый лук и корни петрушки, а также пшеничную муку, заранее обжаренную на сухой сковороде до золотистого цвета. После этого посолите и варите до готовности.

Горячий борщ разлейте по порционным тарелкам и подавайте на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и заправив сметаной.

Рассольник

Ингредиенты

Картофель – 300 г, крупа перловая – 100 г, огурцы соленые – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки – 20 г, масло растительное – 20 мл, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу переберите, тщательно промойте, несколько раз меняя воду, после чего переложите в кастрюлю с кипящим бульоном и варите до полуготовности. Затем добавьте предварительно очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель.

Репчатый лук, корни петрушки и морковь очистите, помойте, слегка обсушите с помощью салфетки, мелко нарежьте, выложите на разогретую и смазанную маслом сковороду и

спассеруйте. Полученную массу добавьте в суп. Затем добавьте предварительно потушенные натертые на крупной терке соленые огурцы. Суп посолите, добавьте лавровый лист и варите до готовности. Горячий рассольник разлейте по порционным тарелкам и украсьте мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Рассольник домашний

Ингредиенты

Огурцы соленые – 200 г, капуста – 300 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, корни петрушки и сельдерея – 30 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 20 мл, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарежьте тонкой соломкой и переложите в кастрюлю с кипящим бульоном. Через 10–15 минут добавьте предварительно очищенные, помытые, измельченные и спассерованные в растительном масле корни петрушки и сельдерея, репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Все доведите до кипения, варите 5 минут, затем добавьте нарезанный небольшими дольками картофель, еще через 5–7 минут – измельченные на терке соленые огурцы и лавровый лист. Посолите и варите до готовности.

Горячий рассольник разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Рассольник с потрохами

Ингредиенты

Куриные или гусиные потроха (желудки и печень) – 300–400 г, крупа перловая – 100 г, огурцы соленые – 200 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, корни петрушки – 20 г, лук репчатый – 50 г, вода – 2,5 л, масло растительное – 20 мл, лавровый лист – 2 шт., зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Потроха тщательно промойте, залейте водой, поместите на огонь и варите до полуготовности. Затем добавьте предварительно перебранную и промытую несколько раз перловую крупу. Через некоторое время положите нарезанный маленькими кубиками картофель. Морковь очистите, тщательно помойте и натрите на терке.

Очищенные корни петрушки и репчатый лук измельчите. Все выложите на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, и спассеруйте. Готовую смесь и предварительно припущенные, натертые на крупной терке соленые огурцы выложите в кипящий суп и посолите. За несколько минут до готовности положите лавровый лист и мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. На стол суп подавайте горячим.

Уха с рыбными фрикадельками

Ингредиенты

Филе рыбы речной – 200 г, рыба речная – 300 г, лук репчатый – 30 г, яйцо – 0,5 шт., картофель – 300 г, вода – 2 л, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу разделайте, хорошо промойте, переложите в чистую емкость, залейте водой и сварите.

Рыбное филе, а также предварительно очищенный и помытый репчатый лук дважды пропустите через мясорубку. В полученный фарш введите половину яйца и посолите.

Все хорошо перемешайте, сформируйте фрикадельки и выложите их в кипящий рыбный бульон. Добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель, посолите и варите до готовности.

Уху разлейте по порционным тарелкам и украсьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Уха «Волжская»

Ингредиенты

Рыба речная – 300 г, картофель – 300 г, лук репчатый – 50 г, помидоры – 200 г, лавровый лист – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу выпотрошите, тщательно промойте и отварите. Затем в бульон добавьте мелко нарезанный картофель, измельченный репчатый лук, нарезанные тонкими кружками помидоры. Посолите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

Уху разлейте по порционным тарелкам и украсьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп куриный с рисом

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г, картофель – 300 г, рис – 150 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 20 мл, вода – 2,5 л, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промойте, разделите на куски, залейте водой и отварите. После этого в полученный бульон положите заранее перебранный и промытый рис, а через несколько минут – очищенный от кожуры и нарезанный небольшими кубиками картофель.

Репчатый лук очистите, измельчите и спассеруйте в растительном масле, после чего добавьте в бульон. Суп доведите до кипения, посолите и варите до готовности. Затем разлейте его по тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Суп с куриными потрохами и пшеном

Ингредиенты

Куриные потроха (желудки, сердце и печень) – 300 г, пшено – 100 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки – 20 г, масло растительное – 20 мл, вода – 2 л, лавровый лист – 1 шт., зелень укропа и петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриные потроха тщательно промойте, выложите в чистую емкость, залейте водой и варите до полуготовности. Пшено переберите, хорошо промойте и высыпьте в полученный бульон. Через 10 минут добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель.

Морковь очистите, помойте и натрите на крупной терке. Очищенные репчатый лук и корни петрушки измельчите. Все спассеруйте в растительном масле и добавьте в кипящий суп. За несколько минут до готовности посолите и добавьте лавровый лист. Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Суп куриный с домашней лапшой

Ингредиенты

Мука пшеничная – 200 г, вода – 50 мл, яйцо – 1 шт., мясо курицы – 300 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки – 20 г, масло растительное – 20 мл, вода – 2 л, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промойте, нарежьте порционными кусками, залейте 2 л воды и варите до готовности. Картофель очистите, нарежьте небольшими кубиками и добавьте в кипящий бульон. Приготовьте домашнюю лапшу. Для этого смешайте муку, воду и яйцо. Тесто раскатайте в пласт и нарежьте соломкой. Готовую лапшу добавьте в кипящий бульон.

Очищенные и измельченные морковь, корни петрушки и репчатый лук спассеруйте на разогретой сковороде в растительном масле и добавьте в суп. Затем посолите и варите до полной готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и украсьте листочками петрушки.

Суп куриный с солеными огурцами

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г, огурцы соленые – 150 г, картофель – 300 г, корни петрушки и сельдерея – 30 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 50 г, масло растительное – 20 мл, вода – 2 л, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промойте, разрубите на порционные куски, залейте водой и варите до готовности. После этого в бульон положите нарезанный кубиками картофель. Морковь очистите, помойте, обсушите с помощью салфетки и натрите на терке. Очищенные и помытые репчатый лук и корни петрушки и сельдерея измельчите, выложите на разогретую и смазанную маслом сковороду и спассеруйте, не допуская изменения цвета. Обжаренные корни, овощи и нарезанные кружками соленые огурцы добавьте в бульон, посолите и варите до готовности. Горячий суп разлейте по тарелкам и подавайте на стол, посыпав нарубленной зеленью петрушки.

Суп куриный с капустой и помидорами

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г, капуста – 500 г, картофель – 300 г, помидоры – 200 г, вода – 2,5 л, масло растительное – 20 мл, лавровый лист – 1 шт., зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно промытое и разрезанное на куски мясо залейте водой, поместите на огонь и варите до готовности.

Затем в бульон введите пасту, полученную из очищенных от кожицы и припущенных в масле помидоров, и нашинкованную капусту. Через 5–7 минут добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель.

За несколько минут до готовности в суп добавьте лавровый лист, мелко нарубленную зелень петрушки и укропа, посолите. После этого суп снимите с огня, разлейте по порционным тарелкам и подавайте на стол.

Суп куриный с цветной капустой и зеленью

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г, капуста цветная – 400 г, картофель – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 50 г, корни петрушки и сельдерея – 30 г, листья шпината – 100 г, мука пшеничная – 20 г, масло растительное – 20 мл, вода – 2,5 л, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо хорошо промойте, нарежьте кусками, залейте водой и варите до полуготовности. После этого добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель. Цветную капусту промойте и разделите на соцветия. Морковь очистите, помойте и натрите на крупной терке. Очищенные репчатый лук и корни петрушки и сельдерея измельчите. Перья зеленого лука и шпинат промойте и мелко нарежьте. Все выложите на смазанную маслом и разогретую сковороду и потушите, добавив небольшое количество куриного бульона. Полученную таким образом массу выложите в бульон, заправьте спассерованной на сухой сковороде мукой, посолите и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп куриный с пшеном и грибами

Ингредиенты

Мясо курицы – 300 г, пшено – 50–70 г, картофель – 300 г, грибы – 200 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 20 г, вода – 2,5 л, лавровый лист – 2 шт., зеленый лук – 50 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Промытое и нарубленное кусками мясо курицы залейте водой и варите до полуготовности. Затем добавьте промытые, очищенные и мелко нарезанные грибы. Пшено переберите, тщательно промойте, после чего всыпьте в кипящий бульон. Затем очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель. Добавьте измельченный и спассерованный в растительном масле репчатый лук, соль, лавровый лист и варите до готовности.

Суп разлейте по порционным тарелкам и перед подачей на стол украсьте мелко нарубленной зеленью укропа и измельченными перьями зеленого лука.

Суп из щавеля и овощей

Ингредиенты

Картофель – 300 г, листья щавеля – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свежие листья щавеля промойте, обсушите с помощью салфетки и затем мелко нарежьте. Очищенные морковь и репчатый лук измельчите. Картофель очистите от кожуры и нарежьте маленькими кубиками.

Мясной бульон поместите на огонь и доведите до кипения, после чего выложите подготовленные ранее овощи. Посолите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

Суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп из листьев салата с овощами и зеленым горошком

Ингредиенты

Листья салата – 400 г, капуста – 300 г, картофель – 300 г морковь – 100 г лук репчатый – 50 г горошек зеленый консервированный – 100 г, мука пшеничная – 30 г, бульон мясной – 2 л, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Листья салата тщательно промойте, после чего откиньте на дуршлаг, пробланшируйте, опустив в кипяток на несколько минут, и протрите сквозь сито до образования пюреобразной массы. Затем кашицу из листьев салата прогревайте на слабом огне в течение 10–15 минут.

Мясной бульон поместите на огонь, доведите до кипения, добавьте нашинкованную капусту, нарезанный небольшими кубиками картофель, предварительно натертую на мелкой терке морковь, пюре из листьев салата, мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек, всыпьте тонкой струйкой просеянную и обжаренную на сухой сковороде муку, посолите и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Суп из листьев одуванчика с овощами и зеленью

Ингредиенты

Листья одуванчика – 300 г, картофель – 300 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., зелень укропа и петрушки, лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистите, помойте, слегка обсушите с помощью салфетки и натрите на крупной терке. Очищенный репчатый лук мелко нарежьте. Картофель нарежьте небольшими кубиками.

Свежесобранные листья одуванчика тщательно промойте, залейте насыщенным соевым раствором и оставьте на 30 минут.

В кипящий мясной бульон положите измельченные овощи и варите до полуготовности. Затем добавьте подготовленные листья одуванчика. После чего посолите, положите лавровый лист и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и нарубленной зеленью.

Суп из лука-порея с корнями и зеленью

Ингредиенты

Перья и корни лука-порея – 200 г, картофель – 300 г, лук репчатый – 50 г, зелень и корни сельдерея – 40 г, зелень и корни петрушки – 40 г, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни лука-порея, сельдерея и петрушки очистите, промойте и измельчите, нарезав тонкой соломкой. Предварительно промытую и обсушенную с помощью салфетки зелень нашинкуйте.

Мясной бульон поставьте на огонь, доведите до кипения, после чего выложите корни, зелень, добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель. Варите до полуготовности, положив лавровый лист. После этого посолите.

Готовый суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Суп из листьев щавеля с овощами и грибами

Ингредиенты

Листья щавеля – 500 г, картофель – 300 г, грибы – 200 г, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, корни петрушки и сельдерея – 20 г, масло растительное – 20 мл, бульон мясной – 2,5 л, зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы очистите, промойте, залейте бульоном, поставьте на огонь и варите до готовности. Затем добавьте свежесобранные и предварительно промытые листья щавеля, а также нарезанный небольшими кубиками картофель.

Очищенные и измельченные корни петрушки и сельдерея, морковь и репчатый лук выложите на смазанную маслом разогретую сковороду, потушите в течение нескольких минут и выложите в кипящий бульон. Посолите и варите до готовности.

Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Суп из черешков ревеня на мясном бульоне

Ингредиенты

Черешки ревеня – 300 г, картофель – 300 г, лук зеленый – 100 г, лук репчатый – 50 г, морковь – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свежие черешки ревеня промойте, слегка обсушите с помощью салфетки и мелко нарежьте. Репчатый лук очистите и измельчите. Очищенную и промытую морковь натрите на крупной терке. Перья зеленого лука промойте и нашинкуйте. Картофель очистите, помойте и нарежьте небольшими кубиками.

Мясной бульон поместите на огонь, доведите до кипения, после чего добавьте картофель, морковь и репчатый лук.

Пока овощи варятся, на сковороде потушите черешки ревеня, которые затем немного остудите, разотрите в пюре и положите в бульон. Туда же положите мелко нарезанные перья зеленого лука, зеленый горошек, лавровый лист и нарубленную зелень укропа и петрушки.

Посолите и варите до готовности. Горячий суп разлейте по порционным тарелкам и украсьте листочками петрушки.

Свекольник с черешками ревеня и овощами

Ингредиенты

Свекла – 400 г, картофель – 300 г, черешки ревеня – 200 г, лук репчатый – 50 г, лук зеленый – 50 г, морковь – 100 г, корни петрушки – 20 г, зелень укропа – 20 г, бульон мясной – 2 л, лавровый лист – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистите, помойте, обсушите с помощью салфетки и натрите на терке. Картофель нарежьте небольшими кубиками. Очищенные и помытые корни петрушки и репчатый лук измельчите. Зелень укропа и черешки ревеня промойте и нарежьте. Мясной бульон доведите до кипения, выложите подготовленные овощи: сначала картофель, затем свеклу, морковь, репчатый лук, корни петрушки, а также тушеные и растертые в пюре черешки ревеня. За несколько минут до готовности посолите, добавьте нарубленную зелень, измельченные перья зеленого лука и лавровый лист. Горячий суп разлейте по тарелкам и посыпьте зеленью укропа.

Блюда из круп

Каша пшенная с тыквой

Ингредиенты

Молоко – 600 мл, пшено – 200 г, тыква – 500 г, масло сливочное – 20 г, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву очистите, помойте, нарежьте небольшими кусочками, после чего залейте кипящим молоком и варите, добавив соль и сахар. Через 10 минут положите предварительно перебранное и промытое пшено и варите до готовности. Горячую кашу разложите по порционным тарелкам и перед подачей на стол положите в каждую немного сливочного масла.

Каша пшенная с творогом

Ингредиенты

Вода – 600 мл, пшено – 200 г, масло сливочное – 50 г, творог – 100 г, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Пшено переберите, тщательно промойте, после чего залейте кипящей водой, посолите и варите до полуготовности. После этого добавьте соль, сахар, сливочное масло и растертый творог. Кашу хорошо перемешайте и прогревайте в течение нескольких минут на слабом огне, не допуская подгорания.

Каша из гречневой крупы с печенью

Ингредиенты

Вода – 700 мл, крупа гречневая – 200 г, печень – 200 г, лук репчатый – 30 г, масло сливочное – 50 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу переберите, хорошо промойте, залейте кипящей водой и варите до готовности.

Печень промойте, пропустите через мясорубку, потушите на сковороде в растительном масле с добавлением измельченного лука и смешайте с гречневой крупой и сливочным маслом. Затем посолите и прогревайте в течение еще нескольких минут.

Каша с картофелем

Ингредиенты

Вода – 1 л, крупа ячневая – 300 г, картофель – 500 г, масло сливочное – 20 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистите, помойте, нарежьте крупными кубиками и переложите в широкую емкость. Поверх него всыпьте предварительно перебранную и промытую ячневую крупу. Все залейте водой, поместите на огонь и отварите. За несколько минут до готовности кашу перемешайте, добавьте соль и сливочное масло.

Каша рисовая с яблоками и орехами

Ингредиенты

Молоко – 1,5 л, рис – 500 г, яблоки сладкие – 500 г, арахис – 100 г, корица – на кончике ножа, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко доведите до кипения, добавьте перебранный и промытый рис, а также соль и сахар.

Яблоки помойте, слегка обсушите с помощью салфетки, после чего нарежьте дольками и положите в кипящую рисовую кашу.

За несколько минут до готовности приправьте корицей, добавьте дробленый, предварительно обжаренный арахис и подавайте на стол.

Каша рисовая с черносливом

Ингредиенты

Вода – 1 л, рис – 300 г, чернослив – 200 г, масло сливочное – 30 г, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чернослив переберите, тщательно промойте, залейте кипятком и отварите. Жидкость слейте и добавьте чистой воды. Все доведите до кипения, всыпьте перебранный и промытый рис, добавьте сахар и соль.

Кашу перемешайте и варите до готовности. Подавайте на стол, заправив сливочным маслом.

Каша манная на сливках

Ингредиенты

Сливки – 1 л, крупа манная – 300 г, масло сливочное – 30 г, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сливки поместите на огонь и доведите до кипения, после чего, помешивая, всыпьте манную крупу. За 2 минуты до готовности добавьте сахар, соль и масло.

Каша из перловой крупы с телятиной

Ингредиенты

Вода – 1,5 л, крупа перловая – 300 г, телятина – 200 г, лук репчатый – 30 г, морковь – 50 г, масло сливочное – 60 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу переберите, промойте, залейте водой и оставьте на некоторое время. Затем слейте жидкость, крупу залейте кипятком и варите до готовности. Телятину промойте, нарежьте кусочками и потушите в сливочном масле, добавив нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь. Готовое мясо добавьте в кашу посолите и перемешайте.

Пловы

Плов из говядины с топленым маслом

Ингредиенты

Говядина – 500 г, вода – 1 л, рис – 300 г, масло топленое – 40 г, лук репчатый – 50 г, корица – на кончике ножа, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо хорошо промойте, нарежьте порционными кусками, выложите на сковороду, залейте водой, посолите и тушите с добавлением топленого масла и мелко нарезанного репчатого лука до полуготовности.

Рис переберите, промойте, дайте лишней жидкости стечь. После этого добавьте подсоленную воду и отварите.

Горячий рис разложите по тарелкам, а поверх него – куски тушеного мяса.

Все присыпьте корицей и мелко нарубленной зеленью укропа.

Плов из говядины, риса и фасоли

Ингредиенты

Говядина – 500 г, рис – 300 г, фасоль – 100 г, вода – 1 л, масло топленое – 40 г, лук репчатый – 50 г, изюм – 50 г, лаваш – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промойте, нарежьте крупными кусками, переложите на сковороду и потушите, добавив соль, небольшое количество воды, нарубленный репчатый лук и топленое масло.

Рис и фасоль переберите, промойте и отварите по отдельности в подсоленной воде.

Дно сотейника смажьте маслом, выложите слоями тушеное мясо, сваренные рис и фасоль и накройте крышкой. Затем поместите на огонь и прогрейте. За несколько минут до готовности добавьте предварительно тушенный в масле изюм.

Перед подачей на стол плов разложите по порционным тарелкам и присыпьте корицей и нарубленной зеленью укропа.

Плов из мяса птицы с курагой и изюмом

Ингредиенты

Филе цыпленка – 500 г, рис – 300 г, вода – 1 л, изюм – 40 г, курага – 40 г, масло топленое – 40 г, зелень кинзы и укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе цыпленка тщательно промойте, нарежьте кусочками, после чего выложите на сковороду, посолите и тушите в небольшом количестве топленого масла до готовности. Затем в течение 5–7 минут прогревайте мясо в духовке.

Рис переберите, хорошо промойте, дав лишней жидкости стечь, залейте водой, посолите и варите до готовности. Заранее перебранные курагу и изюм промойте и спассеруйте в оставшемся топленом масле.

Плов раскладывайте по тарелкам слоями: сначала рис, затем тушеное мясо и сухофрукты, потом мелко нарубленную зелень укропа и кинзы.

Плов с рисом и лапшой

Ингредиенты

Филе цыпленка – 500 г, рис – 300 г, лук репчатый – 50 г, масло топленое – 50 г, мука пшеничная – 60 г, яйца – 5 шт., вода – 1 л, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Пшеничную муку просейте и соедините с небольшим количеством воды, солью и яйцами. Все хорошо перемешайте до образования однородной массы. Приготовленное тесто раскатайте в пласт, который затем разрежьте на лапшу. Отварите ее в подсоленной воде и, откинув на дуршлаг, дайте стечь излишкам влаги. Филе цыпленка тщательно промойте, нарежьте кусками, выложите на сковороду с топленным маслом и потушите с добавлением кипяченой воды, мелко нарезанного репчатого лука и соли.

Рис переберите, промойте, залейте водой, отварите, остудите и смешайте с лапшой.

Плов раскладывайте по тарелкам слоями: сначала смесь риса с лапшой, затем мясо. Сверху посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Плов из рыбы с кизилом и изюмом

Ингредиенты

Рыба морская – 500 г, мука пшеничная – 50 г, рис – 300 г, вода – 1 л, изюм – 70 г, кизил – 200 г, масло топленое – 30 г, лук репчатый – 70 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную и выпотрошенную рыбу промойте, слегка обсушите с помощью салфетки, нарежьте кусками, обваляйте в соли и муке, выложите на сковороду с топленным маслом и потушите в масле. За несколько минут до готовности добавьте кизил, изюм и мелко нарезанный репчатый лук.

Рис переберите, тщательно промойте и варите до готовности в подсоленной воде. Половину выложите на дно смазанной маслом формы, поверх него – тушеную рыбу и сухофрукты, а затем снова – рис. Посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и прогревайте в предварительно разогретой духовке в течение 10 минут.

Плов с черносливом и корицей

Ингредиенты

Говядина – 500 г, рис – 400 г, чернослив – 70 г, лук репчатый – 50 г, масло топленое – 30 г, корица – на кончике ножа, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промойте, обсушите с помощью салфетки, нарежьте кусками, переложите на сковороду с топленным маслом и потушите с добавлением измельченного репчатого лука, чернослива, соли и небольшого количества воды. Предварительно перебранный и промытый рис отварите в подсоленной воде, после чего разложите по порционным тарелкам. Затем сверху разместите кусочки тушеного с черносливом мяса и присыпьте корицей.

Плов из телятины с цветной капустой

Ингредиенты

Телятина – 500 г, рис – 300 г, капуста цветная – 200 г, вода – 1 л, лук репчатый – 50 г, масло топленое – 30 г, зелень укропа и кинзы – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту промойте, разберите на отдельные соцветия, залейте водой, поместите на огонь и, посолив, варите до готовности. Готовую капусту откиньте на дуршлаг и, дав жидкости стечь, мелко нарежьте.

Рис переберите, тщательно промойте и варите до полуготовности. Телятину промойте, нарежьте небольшими кусочками, переложите в сотейник и потушите с добавлением соли, топленого масла и небольшого количества воды. За несколько минут до готовности положите мелко нарезанный репчатый лук.

После этого поверх мяса выложите слой тушеной цветной капусты, затем рис. Сотейник накройте крышкой и все прогревайте на слабом огне в течение 15–20 минут. Готовый плов разложите по тарелкам и перед подачей на стол украсьте зеленью кинзы и укропа.

Плов с курагой и морковью

Ингредиенты

Телятина – 300 г, рис – 300 г, вода – 600 мл, лук репчатый – 70 г, морковь – 100 г, курага – 40 г, масло топленое – 30 г, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промойте, нарежьте небольшими кусочками, после чего выложите в сотейник и потушите с солью, небольшим количеством воды, топленным маслом, мелко нарезанным репчатым луком и натертой на крупной терке морковью. За несколько минут до готовности добавьте вымоченную в теплой воде и измельченную курагу. Рис переберите, промойте, переложите в сотейник с тушеным мясом и залейте водой. Накрыв крышкой, потомите на слабом огне в течение 15–20 минут. Готовый плов разложите по порционным тарелкам и перед подачей на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Плов из риса и гороха с морковью

Ингредиенты

Телятина – 500 г, рис – 300 г, горох – 100 г, вода – 1,5 л, морковь – 100 г, лук репчатый – 50 г, масло топленое – 50 г, зелень петрушки и укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Горох и рис переберите, хорошо промойте, переложите в отдельные емкости, залейте чистой кипяченой водой и оставьте для разбухания.

Мясо промойте, слегка обсушите с помощью салфетки, нарежьте кусочками, переложите в сотейник, посолите и потушите с небольшим количеством воды и масла. За несколько минут до готовности добавьте мелко нарезанный и пассерованный репчатый лук, натертую на крупной терке морковь и посолите. Все перемешайте и прогревайте в течение 7–10 минут. Затем добавьте вымоченный горох, а через некоторое время – рис. Накройте крышкой и томите на слабом огне до готовности. Плов выложите на большое блюдо и подайте на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.