

Алина Фаритовна Салаватова

---

# Настольная книга рецептов

Без лактозы, без сахара, без глютена

# **Алина Фаритовна Салаватова**

## **Настольная книга**

### **рецептов. Без лактозы, без сахара, без глютена**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66735894](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66735894)*

*ISBN 9785005523655*

#### **Аннотация**

Блюда, представленные в этой книге не содержат лактозу, сахар и глютен. Это именно те продукты, которые чаще всего вызывают аллергическую реакцию и воспаление. Исключив эти продукты из своего рациона, можно наладить работу всего организма. Рецепты, представленные в книге, помогут вам питаться сбалансированно и вкусно. Блюда простые в исполнении, не занимают много времени в приготовлении и подходят для всей семьи. Пробуйте, экспериментируйте, разнообразьте свой рацион и будьте здоровы.

# Содержание

Завтраки	8
СКРАМБЛ И ТОСТЫ С СЕМГОЙ	8
САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И ЯЙЦАМИ	9
САЛАТ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	10
И БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ	
ЯИЧНИЦА С САЛАТОМ ИЗ КАПУСТЫ	11
МАФФИН	12
ШАКШУКА	13
СЕНДВИЧ С ХЛЕБОМ	14
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ХЛЕБ	15
ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА И САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	16
ЯЙЦА С МОРКОВНО-СЕЛЬДЕРЕЕВЫМ	17
САЛАТОМ И ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ	
Зеленая каша	19
САЛАТ С ЯЙЦОМ, НУТОМ И КИНЗОЙ	20
ЯИЧНИЦА С БАКЛАЖАНАМИ	21
И ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ	
ХЛЕБЦЫ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ	22
И БАНАНОМ	
ЛЕГКИЙ САЛАТ	23
Обеды	24
СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ГРИБАМИ	24
ШИИТАКЕ	

РАГУ С ФАСОЛЬЮ И КИНЗОЙ	25
СОТЕ С КИНОА	26
САЛАТ С ТЫКВОЙ И НУТОМ	27
КУРИНЫЙ КАРМАШЕК	28
РИС С КУКУРУЗОЙ И ГОРОШКОМ	29
ТЫКВЕННЫЙ КАРРИ	30
ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Настольная книга рецептов Без лактозы, без сахара, без глютена**

**Алина Фаритовна  
Салаватова**

© Алина Фаритовна Салаватова, 2021

ISBN 978-5-0055-2365-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Привет, как только я задумалась о том, что я ем, сразу стало понятно, что я ем не то, что нужно есть, а то, что есть точно не нужно.

Стало сразу понятно, что надо исключить – это сахар, глютен и молочные продукты животного происхождения.

Вроде все просто, исключив эти три продукта, можно легко прийти к здоровому питанию. Так все и повелось. Начали есть безглютеновые крупы, готовить без сахара. Но в один момент сложилось впечатление, что едим постоянно одни

безглютеновые крупы, овощи и птицу. Привычка питаться по-другому начала брать верх, все чаще хотелось сорваться и вернуться к старому питанию, потому что есть одно и то же каждый день не хотелось. На этом этапе я осознала ошибку, которую я совершила, я исключила эти продукты, а надо было заменить. То есть я исключила молоко (а это белок, кальций), а надо было заменить его на растительное молоко и кунжут, я исключила глютен и муку, содержащую его, а надо было заменить на муку из кукурузы, нута или кокоса. Я исключила сахар, а надо было заменить его на стевию или эритрол.

Я отправилась на просторы интернета, долго и упорно начала искать рецепты блюд без сахара, молочки и глютенa. И вот здесь меня ждало полное разочарование. Найти рецепты блюд без этих продуктов одновременно не так просто! Почти все статьи здорового питания и книги рецептов все равно включали в себя, то сыр, то йогурт, то творог, то муку с глютенom. Например, если блюдо из кокосовой муки, то там обязательно есть творог, или если блюдо на стевии, то там пшеничная мука. А мне хотелось рецептов вообще без молочного белка, без глютенa и без сахара.

И вот тогда я решила собрать все известные мне рецепты в одну книгу, чтобы и самой готовить по ним и помочь тем, кто встал на сторону здорового питания.

Готовы отправиться в новый мир, в новую жизнь без глютена, сахара и молочного белка, в жизнь, где нет лишней воды, нет отеков, пищевой непереносимости и воспалений?

Тогда вперед к новой и вкусной жизни.

Любимому мужу Рустаму, детям Азалие, Алмазу, Альзиру, любимым маме и папе, сестре Альбине, племянникам Тимуру и Азизе посвящается;)

# Завтраки

## СКРАМБЛ И ТОСТЫ С СЕМГОЙ

Ингредиенты:

Слабосоленая семга – 50г

Вода – 30 мл

Яйца – 2шт

Огурец – 1шт

Хлеб безглютеновый – 50г

Описание:

Взбиваем яйца до однородной массы. Раскаляем сковороду, смазываем оливковым маслом. Наливаем осторожно смесь на сковороду. Ждем несколько секунд, чтобы смесь слегка схватилась, а затем начинаем аккуратно двигать смесь лопаткой, как будто рисуя восьмерку. Готовим блюдо на маленьком огне, выключаем огонь за несколько секунд до того, как яичная смесь будет полностью готова. Масса должна оставаться немного влажной и блестящей. Под действием остаточного тепла сковороды яичная смесь дойдет до готовности, при этом она не пережарится и сохранит естественную сочность. Подаем скрамбл со свежей зеленью, тостами с семгой и овощной нарезкой

# САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И ЯЙЦАМИ

Ингредиенты (на 3 порции):

Свежие шампиньоны – 450г

Огурцы – 300г

Красный лук – 150г

Оливковое масло

Дижонская горчица – 15г

Яйца – 6шт

Специи

Немного соли

Описание:

Яйца отварить, почистить, нарезать большими кубиками. Шампиньоны нарезаем кубиками, сковороду смазываем маслом с помощью кисточки и обжариваем грибы до румяности. Огурец и яйцо нарезаем кубиками, лук – полукольцами. Оливковое масло смешиваем с горчицей, специями и солью и заправляем салат перед подаче. Подавать с кусочком хлеба

# САЛАТ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ И БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

Лук зелёный – 20 г

Оливковое масло – по вкусу

Салат (листья любого салата, можно заменить на любую зелень, например на кале или шпинат) – 40 г

Соль по вкусу

Перец черный, молотый по вкусу

Яйцо куриное – 4 шт

Описание:

Вареные яйца нарезать кубиками. Зелень измельчить. Посолить, поперчить и заправить маслом. При желании можно сбрызнуть лимонным соком. Есть с кусочком хлеба.

# ЯИЧНИЦА С САЛАТОМ ИЗ КАПУСТЫ

Яичница из 2-х яиц

Салат из капусты

Хлеб б\г- 50г

Ингредиенты для салата из капусты (2 порции):

Лук репчатый – 100г

Соль по вкусу

Капуста краснокочанная – 300г

Описание:

2 яйца пожарить обычным образом (желательно на воде, без масла), подавать с салатом из капусты.

Капусту нашинковать, добавить соль по вкусу, хорошо помять руками капусту с солью. Лук мелко нарезать, добавить к капусте, перемешать. Перед подачей можно сбрызнуть лимонным соком и слегка присыпать семечками

# МАФФИН

Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт.

Стевия (сахарозаменитель) – по вкусу

Соль – 1 щепотка

Льняная мука (семена размолоть в кофемолке) – 2 ст. л.

Чиа – 1 ч. л.

Любые фрукты или ягоды – 50 г

Описание:

Слегка смазать большую чашку растительным маслом. Легко взбить в ней яйцо. Добавить стевию, молотые семена льна (муку) и семена чиа. Взбивать до образования однородного «теста». Аккуратно вложить чернику и распределить равномерно. Готовить в микроволновке на высокой мощности 2—4 минуты. Если маффин не приготовился, оставить еще на 30 секунд. Перевернуть чашку над тарелкой и легко постучать по дну, чтобы маффин выпал. Можно украсить ягодами и веточкой мяты

# ШАКШУКА

Ингредиенты:

Болгарский перец – 150 г

Перец чили – 20 г

Лук – 100 г

Томатная паста – 30 г

Укроп, кинза по вкусу

Чеснок – 2 зуб.

Оливковое масло – 5 г

Яйцо – 2шт

Соль и специи (кумин, куркума)

Описание:

Нарезаем кубиками лук и болгарские перцы. Обжариваем в оливковом масле, постоянно помешивая. Добавляем давленный чеснок, кумин, куркуму и мелко нарезанный острый перчик, перемешиваем и обжариваем ещё минуту. Добавляем томатную пасту и зелень, солим и тушим смесь на медленном огне ещё 5 минут. Делаем в овощах ложкой 2 небольшие выемки и разбиваем туда яйца. Белок аккуратно вмешать в смесь. Яйца солим и перчим. Держим смесь на среднем огне до момента, пока не схватится белок.

# СЕНДВИЧ С ХЛЕБОМ

Ингредиенты:

Безглютеновый хлеб – 80 г (2 куска)

Листья салата – пару листочков

Лук кольцами – 30 г

Авокадо – 50 г

Для соуса:

Оливковое масло – ½ ч. л.

Чеснок – ½ зубчика

Мускатный орех – 1 щепотка

Укроп (мелко нарубленный) – 20 г

Описание:

Смешать все для соуса. Смазать хлеб соусом и выложить остальные ингредиенты. Накрыть другим куском хлеба.

# ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ХЛЕБ

Ингредиенты для омлета:

Укроп – 15 г

Петрушка – 15 г

Базилик – 10 г свежего (½ ч. л. сухого)

Яйцо – 2 шт.

Перец чёрный – 1 щепотка

Соль – 1 щепотка

Оливковое масло – 1 ч. л.

Хлеб гречневый – 50гр

Описание:

Зелень необходимо вымыть, хорошо просушить и измельчить (если используется сушеная зелень, то ее можно добавить к яйцам). Часть нарезанной зелени можно оставить для украшения перед подачей. Яйца влить в глубокую емкость и взбить со щепоткой соли и перца. Добавить зелень и тщательно перемешать. Вылить на раскалённую сковородку с кокосовым маслом, накрыть крышкой, убавить огонь, через пару минут выключить и дать постоять ещё 5 минут.

# **ВАРЕННЫЕ ЯЙЦА И САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ**

Вареные яйца – 2шт

Салат из капусты – 1 порция

Безглютеновый хлеб – 50г

Ингредиенты для салата из капусты (на 2 порции):

Лук репчатый – 50г

Соль гималайская розовая – 2 г

Капуста краснокочанная – 200г

Описание:

Капусту нашинковать, добавить соль по вкусу, хорошо помять руками капусту с солью. Лук мелко нарезать, добавить к капусте, перемешать. Перед подачей можно сбрызнуть лимонным соком и слегка присыпать семечками

# **ЯЙЦА С МОРКОВНО- СЕЛЬДЕРЕЕВЫМ САЛАТОМ И ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ**

Яйцо куриное – 2шт

Гречневый хлеб – 50гр

Морковно-сельдереевый салат

Яйца отварить или поджарить на воде, подавать с салатом и 50гр гречневого хлеба.

Ингредиенты для морковно-сельдереевого салата (3 порции):

Морковь – 200 г

Сельдерей (корень) – 100 г

Грецкий орех – 30 г

Чеснок – 15 г

Соль розовая – гималайская – 0.5 г

Лимонный сок – 10 г

Горчица столовая – 3 г

Масло оливковое по вкусу

Описание:

Морковь и сельдерей помыть, очистить и натереть на крупной тёрке. Чеснок очистить и пропустить через

пресс. Орехи размять в мелкую крошку. Сбрызнуть лимоном, чтобы сельдерей не темнел. Всё смешать. Плотнo накрыть крышкой или плёнкой, чтобы кислород не попадал в ёмкость.

Соус: растительное масло, горчицу (кол-во по вкусу, примерно в пропорции 1:10 к маслу, важно добавлять по чуть-чуть и пробовать, как больше нравится), лимонный сок и соль смешать и добавлять в салат непосредственно перед употреблением. Количество контролируем по вкусу. Соус на 3 порции, но можно добавить. Он должен слегка смазывать овощи, но они не должны в нём плавать. Перед употреблением отложить примерно примерно одну треть смеси овощей в отдельную ёмкость, заправить соусом и есть.

# Зеленая каша

Семена льна – 1 ст. л.

Семена чиа – 1 ст. л.

Кунжут (лучше чёрный) – 1 ст. л.

Петрушка свежая – 50 г

Банан средний – 1 шт

Семечки подсолнечника – 10 г

Любые чёрные ягоды – 50 г

Любые красные ягоды – 50 г

Орехи любые – 10г

## Описание:

Промыть и замочить семена на ночь, пропорция 2 к 1 (важно). В блендер поместить семена, зелень, банан. Все измельчить до консистенции сметаны. Тут можно экспериментировать и добавить сок алоэ, имбирь, лайм с цедрой, хлорофилл, спирулину, можно любые специи. Первый раз лучше без ничего, а потом пробовать добавлять разные вкусы. Нарезать ягоды в тарелку на дно. Ягоды можно брать замороженные, но сначала разморозить. Залить фрукты зеленой кашей. Посыпать орехами или семенами. Сверху украсить ягодами.

# САЛАТ С ЯЙЦОМ, НУТОМ И КИНЗОЙ

Ингредиенты для салата:

Яйцо куриное вареное вкрутую – 2 шт

Нут вареный, с солью – 100 г

Кинза свежая – 30 г

Помидор – 70 г

Базилик, свежий – 20 г

Оливки (лучше чёрные) – 30 г

Описание:

Нут заранее отварить (перед тем как варить, обязательно замочить на 10—12 часов). Яйца порезать большими кубиками. Зелень порезать, как обычно. Маслины порезать тонкими колечками. Смешать все ингредиенты, посолить по вкусу. При желании можно посолить и сбрызнуть лимонным соком. Подавать с кусочком хлеба.

# ЯИЧНИЦА С БАКЛАЖАНАМИ И ГРЕЧНЕВЫЙ ХЛЕБ

Ингредиенты:

Шампиньоны – 100 г

Лук репчатый – 60 г

Баклажан – 100 г

Перец сладкий красный – 70 г

Помидор – 100 г

Яйцо куриное – 2шт

Шпинат – 30 г

Соль розовая гималайская – 1г

Перец чёрный – по вкусу

Описание:

Грибы помыть, почистить (при необходимости). Выложить в антипригарную сковороду с небольшим количеством воды. Потушить 5 минут. Овощи помыть, почистить (с баклажана кожицу не снимать!), нарезать как удобно, например средними кубиками. Добавить овощи к грибам, посолить по вкусу. Тушить овощи ещё 5 минут. Шпинат нарезать и добавить к овощам. Потушить минуту. Вбить яйца, посолить и сразу же всё перемешать. Мешать пока яйцо не схватится. Накрыть крышкой и тушить 5 минут на слабом огне. Можно присыпать любой зеленью для красоты и семечками.

# **ХЛЕБЦЫ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И БАНАНОМ**

Арахисовая паста без сахара – 30 г

Банан – 1 шт.

Хлебцы – 2шт

Описание:

Хлебцы намазать арахисовой пастой. Нарезать банан кружочками и положить сверху пасты.

# ЛЕГКИЙ САЛАТ

Ингредиенты:

2 яйца

100 г листового салата

50 г рукколы

3 стебля сельдерея

2 огурца

100 г очищенных грецких орехов

2 веточки мяты

1 зубчик чеснока

сок 1 лайма

оливковое масло

соль, молотый черный перец

Описание:

Яйца сварите и разрежьте на четвертинки. Листья салата и рукколу нарвите, сельдерей нарежьте ломтиками, а огурцы – полукружочками. Орехи заранее замочите (на 5—6 часов) и просушите. Для соуса мяту мелко нарежьте, чеснок пропустите через пресс, соедините с соком лайма и маслом. Все ингредиенты сложите в салатник, заправьте соусом и добавьте специй по вкусу, а сверху посыпьте орешки

# Обеды

## СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ГРИБАМИ ШИИТАКЕ

Ингредиенты (2 порции):

Чечевица – 120г

Грибы шиитаке – 400г (можно и другие грибы)

Кокосовое масло – 10г

Смесь листового салата (руккола, шпинат, кинза) – 200г

Описание:

Чечевицу замочить с утра. Потушить грибы небольшими кусочками с овощами на сковороде на кокосовом масле минут 15. Замоченную чечевицу промыть в холодной воде, отварить в небольшом количестве воды, чтобы суп получился густой, до того момента, когда она начнет развариваться. Грибы с овощами добавить в суп, приправить его и варить еще минут 5—10. Можно есть так, и можно сделать суп-пюре блендером.

# РАГУ С ФАСОЛЬЮ И КИНЗОЙ

Ингредиенты (2 порции):

Кабачки – 200 г

Фасоль – 60г

Перец сладкий – 70г

Лук – 70г

Чеснок, кинза и специи по вкусу,

Капуста – 70 г

Оливковое масло – 10г

Морковь – 70г

Описание:

Фасоль замачиваем на ночь в холодной воде. Варим с закрытой крышкой до готовности бобов. Фасоль должна стать абсолютно мягкой. Капусту шинкуем тонко. Кабачки и перец режем большими кубиками, морковь и лук тонко (мелко) и тушим в глубокой сковороде без масла все овощи, кроме капусты. Если осталась вода в фасоли – слить и добавить туда овощи, капусту и специи. Тушить на маленьком огне минут 15, потом добавить рубленную кинзу и можно чуть тертого чесночка. Выключить огонь и тогда добавить масло сверху и перемешать.

# СОТЕ С КИНОА

Ингредиенты (3 порции):

Киноа – 90г

Оливковое масло – 30г

Баклажаны – 150г

Помидоры – 250г

Сладкий перец – 250г

Цукини (кабачки) – 250г

Брокколи – 250г

Зелени (по вкусу – салатные листья, руккола, шпинат) – 100г

Описание:

Киноа отварить. Овощи режем очень крупными кубиками, брокколи делим на мелкие соцветия, жарим без масла минут 5. Потом добавляем немножко воды и тушим еще минут 15—20 выключаем огонь и поливаем 15 г масла, перемешиваем. На зелень выкладываем овощи, потом киноа и поливаем остатком масла, добавляем специи.

# САЛАТ С ТЫКВОЙ И НУТОМ

Ингредиенты:

Семена зиры и кориандра – по щепотке

Тыква – 200 г

Вареный нут – 200 г

Болгарский перец – 2 шт.

Шпинат – 120г

Оливковое масло – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Описание:

Тыкву нарезать и греть в микроволновке или запекать в духовке, пока не станет мягкой. Перец и шпинат нарезать. Смешать тыкву с вареным нутом, болгарским перцем, горстью шпината, семенами кориандра и зиры, заправить перед подачей маслом и посолить.

# КУРИНЫЙ КАРМАШЕК

Ингредиенты (2 порции):

Куриное филе – 250г

Помидор – 2шт

Соль, перец, приправы по вкусу

Кунжут – 20г

Описание:

Грудку разрезаем на 2 части так, чтобы удобно было сделать из этих частей 2 кармашка. На грудке делаем сверху надрезы-кармашки, в которые получится поместить помидор (можно сыр твердый 50 гр, при переносимости лактозы). Нарезаем сыр и помидоры ломтиками. Укладываем их в надрезы. Солим, перчим, посыпаем специями и кунжутом. Отправляем в разогретую до 180° духовку на 30 минут. Филе получается очень сочным за счёт того, что весь сок остается внутри лодочки.

# РИС С КУКУРУЗОЙ И ГОРОШКОМ

Ингредиенты (2 порции):

Замороженная кукуруза – 150 г

Замороженный горошек – 150 г

Бурый рис – 120 г

Кинза – 40г

Красный лук – ½ шт.

Томатная паста – 2 ст. л.

Описание:

Сварить рис в подсоленной воде. Нарезать лук полукольцами. Разогреть сковороду, смазать маслом, и жарить лук несколько минут. Добавить 10ст. л. воды и томатную пасту, довести до кипения. Высыпать горошек и кукурузу, залить стаканом кипятка и накрыть крышкой. Потомить 5—7 минут. Добавить кукурузу и горошек к рису, перемешать.

# ТЫКВЕННЫЙ КАРРИ

Ингредиенты (2 порции):

Тыква – 300 г

Для соуса:

Чечевица красная – 100 г (сухой вес)

Лук – 2 шт. средние, очистить, крупно порубить

Морковь – 2 шт. средние, крупно порубить

Болгарский перец красный – 1 шт.

Оливковое масло – 2 ст. л.

Чеснок – 6 зубчиков, очистить, нарезать крупно

Имбирь свежий – 70 г, очистить, нарезать

Кориандр (кинза) свежий – 6 веточек, нарезать

Перец чили красный – 1 шт., очистить от семян, нарезать

Кориандр молотый – 1 ч. л.

Кумин молотый – 1 ч. л.

Корица молотая – 1 ч. л.

Паприка – 1 ч. л.

Турмерик – 1 ч. л.

Черный перец молотый – ½ ч. л.

Помидоры – 400 г

Кокосовое молоко – 200 мл

Вода – 300 мл

Соль

## Описание:

Тыква для карри – очистить, нарезать крупными кусочками, примерно 4х4 см. Промыть чечевицу, поместить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы покрывала чечевицу, отварить 10 – 15 минут или до мягкости. В это время подготовить все овощи (можно одновременно крупно порубить их в комбайне). Налить достаточно масла, чтобы полностью покрыть дно большого сотейника, и поставить нагреваться на небольшой огонь.

Добавить все специи и прогревать их в масле несколько минут. Затем увеличить интенсивность нагревания, добавить все овощи и обжаривайте их в масле со специями 10 – 15 минут (до мягкости лука). Добавить воду, томаты и чечевицу и потушить минут 30 (до мягкости моркови). Добавить кокосовое молоко, довести до кипения, снять с огня и измельчить блендером до состояния однородного соуса. Добавить соль и свежемолотый черный перец по вкусу. Соус готов. Протушить тыкву в соусе 10 – 15 минут, до мягкости. Тыква должна сохранить форму, не развариться слишком сильно.

# **ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

Ингредиенты (2 порции):

# 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.