



Александра СИТНОВА

НУТРИЦИОЛОГ,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ
СПЕЦИАЛИСТ ПО
ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Более 200 тысяч мам
доверяют питание
своих детей Александре
каждый день



МЕНЮ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

просто и полезно

КОД ПИТАНИЯ

365 рецептов от нутрициолога,
которые помогут вашим детям
полюбить овощи

Код питания

Александра Ситнова

**Меню для всей семьи.
Просто и полезно**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 641.55
ББК 36.997

Ситнова А. В.

Меню для всей семьи. Просто и полезно / А. В. Ситнова —
«Издательство АСТ», 2023 — (Код питания)

ISBN 978-5-17-153489-9

Александра Ситнова – нутрициолог, сертифицированный специалист по питанию детей, автор популярного блога, курсов по питанию детей и книг о детском питании. В новой книге Александра делится простыми и быстрыми рецептами, которые подходят для всей семьи. В книге вы найдете 5 готовых меню на неделю: – обычное меню – вегетарианское – безмолочное – безглютеновое – без использования яиц. Даже если у вас аллергия, вы можете есть вкусно и разнообразно! Как рационально подходить к составлению списка покупок, чтобы каждый продукт использовался, а не залеживался в холодильнике? Как планировать рацион так, чтобы он был не только полезным, но и разнообразным? Как правильно хранить продукты и использовать замороженные и сушеные овощи и фрукты в своем рационе? Ответы на эти вопросы вы найдете в книге. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-153489-9

© Ситнова А. В., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| От автора | 6 |
| Меню на неделю и список покупок | 7 |
| Календарь сезонных овощей и фруктов | 10 |
| Готовое меню на неделю | 21 |
| Традиционное меню | 21 |
| Вегетарианское | 25 |
| Без молока | 29 |
| Без пшеницы | 33 |
| Без яиц | 37 |
| Хранение продуктов и готовой еды | 41 |
| Памятка по хранению продуктов готовых блюд | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 54 |

Александра Ситнова

Меню для всей семьи. Просто и полезно

© Ситнова А.В., текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

От автора

Мы живем в мире, в котором нам не хватает 24 часов в сутках, чтобы все успеть. Мы мало спим, едим на ходу или, не отвлекаясь от работы, забегаем в магазин по пути домой и готовим что-то на скорую руку. При этом почти каждый родитель хочет, чтобы питание детей было разнообразным, а семья собиралась за столом без гаджетов и обсуждала, как прошел день, в лучших традициях романтических фильмов.

У современной мамы нет времени планировать покупки и меню, у нее нет времени на разговоры о еде. Отчасти поэтому так много детей едят с мультиками: это способ не тратить такие ценные минуты на разговоры вроде: «Я не хочу кашу, я хотел омлет». Это возможность чуть дольше поспать, быстро накормить и отвести в детский сад или школу.

Если вы смотрите на мам в социальных сетях, которые все успевают, чьи дети всегда умыты, на столе ужин из трех блюд, а в доме чистота, и думаете, что у вас так никогда не получится (а может, и не нужно это вообще?), то эта книга для вас.

Благодаря ей вы научитесь планировать меню быстро и делать покупки точно, не тратить деньги на продукты, которые так и испортятся в дальнем углу холодильника. Ваши завтраки, обеды и ужины станут разнообразными, и вам больше не придется тратить часы на поиски новых рецептов и проверку их на съедобность. Каждый из этих рецептов выверен и опробован тысячами мам в разных странах.

Меню на неделю и список покупок

Одна из причин низкого разнообразия рационов – незапланированные приемы пищи. Мы готовим из того, что есть под рукой, покупаем по привычному списку, не планируем меню, и в результате создается ощущение, что каждый день мы едим одно и то же. И вы на самом деле едите одно и то же.

Вы боитесь пробовать новые рецепты, потому что из последних пяти попыток семья поела с удовольствием только однажды. Вам не хочется переводить продукты впустую и выбрасывать деньги в мусорное ведро.

Когда вы планируете меню, вы уменьшаете отходы: покупаете только то, что нужно на неделю. Планирование помогает избежать спонтанных покупок, когда вы заходите в магазин и у вас «разбегаются глаза». Собрав свою корзину без плана и без списка, вы зачастую не можете сложить все купленное в некий набор блюд: не хватает то одного, то другого.

Такая стратегия помогает планировать и долгосрочные покупки, например, консервы, замороженные продукты, крупы. Зная, что вы готовите гречку один раз в неделю, вы не станете покупать пять килограммов, а купите один или два, чтобы хватило на месяц или полтора. Долгосрочные покупки – консервы, замороженные овощи, фрукты – помогают вам достичь гибкости в питании семьи. Когда в вашем доме есть продукты длительного хранения, вы можете приготовить больше разных блюд, чем если используете только свежие овощи и фрукты.

Начните планировать меню на неделю, и вы увидите, что ваш рацион станет заметно разнообразнее уже через месяц.

- Начните с овощей и фруктов. Попробуйте запланировать на каждый день не менее 10 разных овощей и фруктов. Это может быть 5 овощей и 5 фруктов, только овощи в какой-то день или только фрукты, это могут быть зелень и ягоды. Главное – не меньше 10 видов. Это поможет вам не думать, какие овощи поставить на стол, и не покупать привычные помидоры, огурцы и перец изо дня в день. Не нужно брать 70 видов овощей и фруктов, чтобы обеспечить в каждый из дней уникальность. Вы можете комбинировать 15–20 видов в течение недели, почти не повторяясь.

- Запланируйте зерновые в каждый прием пищи. Половину отведите цельному зерну: крупам как гарниру, цельнозерновым макаронам или хлебу из необработанной муки. Постарайтесь, чтобы в течение дня на вашем столе были 6–8 видов зерновых. Например, попробуйте варить каши из смешанных круп, не бойтесь хлопьев «5 злаков» или многозернового хлеба. Зерновые в каждый прием пищи – это залог сытости всей вашей семьи.

- Запланируйте один вегетарианский день в неделю, когда вы не будете есть мясо и рыбу, а оставите только бобовые, орехи, яйцо и молочные продукты. Включите в этот день 2–3 вида бобовых в ваше меню. Вы также можете не планировать полностью вегетарианский день, а включать блюда с бобовыми 2–3 раза в неделю в один из приемов пищи. Это поможет вам есть больше бобовых.

- Запланируйте 2–3 приема пищи в неделю, включающих рыбу или морепродукты. Не обязательно делать рыбный день, вы можете совмещать рыбу и мясо в один день.

- Планируя мясные блюда, отдавайте предпочтение белому мясу, а также постному красному мясу. Не нужно отказываться от свинины или баранины, но стоит дополнять их другими видами животного белка.

- Добавьте 2–3 порции молочных продуктов в день. Например, молоко в кашу, сыр на бутерброд и йогурт или кисломолочный напиток в один из перекусов.

После того, как вы составите список продуктов, которые хотели бы съесть, можно переходить к созданию блюд. По аналогии с гардеробом, собрав гардеробную капсулу, вы можете формировать из нее образы. Не имея капсулы и запланированных образов, вы будете каждый день носить джинсы и серый свитер (или есть макароны и овощной салат).

Дети любого возраста могут участвовать в планировании меню и составлении списка покупок. Это повышает предсказуемость для ребенка, особенно если у него не самые теплые отношения с едой (например, он избирателен в питании).

Планируя меню вместе с детьми, давайте им право голоса: что будет есть вся семья в какой-то день. Для того, чтобы ребенок понимал, что его желания и предпочтения важны, так же как и желания и предпочтения всей семьи, я рекомендую использовать метод планирования «что я люблю».

Обсуждая меню на каждый день, включите туда любимое блюдо или продукт каждого члена семьи. Любимая еда – это важно. У каждого человека есть то, что он любит больше или меньше. Говорите с ребенком о любимой еде: «Ты любишь хлеб? А что именно ты в нем любишь? Я люблю орешки, мне нравится, как они хрустят. А что еще ты любишь?»

Составьте список любимой ребенком еды. Будет здорово, если вы спросите его: «Что больше всего любит папа? Что любит мама?» Впишите те блюда, которые любит каждый из вас, в меню. Точно так же наполняйте и овощную, фруктовую тарелку: овощами и фруктами, которые любит кто-то один или все. Такое меню учитывает желания и предпочтения всей семьи и никого не оставит голодным. Скорее всего, в самый первый день оно будет напоминать что-то среднее между набором десертов и фастфудом, но со временем оно станет более спокойным, если следовать важному правилу: новый день – новые блюда.

Планируя каждый следующий день, вспоминайте новые продукты и блюда. Если в понедельник любимым блюдом мамы была записана овсяная каша, то во вторник вам всем нужно подумать, что еще любит мама. Возможно мама любит борщ или запеченную рыбу? Такое меню позволит каждому члену семьи находить в каждый прием пищи что-то, что он ест. А значит, вам не придется готовить всем отдельно и вы будете меньше переживать, что ваши дети откажутся от какой-то еды.

Имея список «любимых» блюд за неделю или две, вы сможете проводить ротацию блюд, не переживая, что чьи-то предпочтения не учтены или вы едите изо дня в день одно и то же. Вам достаточно обсудить с семьей недельное меню один или два раза, чтобы потом полгода не думать, что приготовить.

Не забывайте планировать и десерты, и еду вне дома, и доставку готовой еды, особенно если это важная часть ваших пищевых традиций.

При планировании меню я рекомендую начинать с простых блюд.

Овощи и фрукты запланируйте в виде овощной и фруктовой тарелки. Вы, конечно же, дополните их супами, салатами и сложными блюдами, но основой останутся хорошо различные кусочки овощей и фруктов.

При планировании зерновых не забывайте об отдельных гарнирах, к которым каждый сможет добавить (или не добавлять) белковое блюдо, подливу или соус. Если вы не знаете, какой гарнир подойдет к тому или иному блюду, используйте беспроигрышный вариант: хлеб.

Планирование белковых блюд начните с бобовых – о них забывают чаще всего. После – рыба и морепродукты, и только затем яйцо, белое и красное мясо. Начав с привычных говядины и курицы, вы скорее всего забудете о бобовых и рыбе, тем более, что для большинства семей эти продукты не входят в число любимых.

Не знаете, куда добавить молоко? Налейте его в стакан в дополнение к любому приему пищи и запланируйте молочный перекус перед сном.

Если в вашей семье есть ребенок с избирательным рационом, планируйте завтрак и перекус перед сном из числа тех продуктов, которые он ест. Это могут быть как любимые продукты и блюда, так и те, что он не слишком любит, но ест. Такой подход поможет вам не беспокоиться о том, что ребенок будет весь день голоден в саду или школе, и о том, что он будет плохо спать из-за этого.

На следующих страницах вы найдете примеры недельного меню для семей с разными сценариями питания: обычное меню, вегетарианское, безмолочное, без пшеницы и без яиц. С каждым из них вы можете быть уверены, что предлагаете семье достаточно источников белка, зерновых, овощей и фруктов, молочных продуктов, а также в том, что рацион семьи разнообразен.

Следующим шагом будет, конечно же, список покупок. Ребенок также может участвовать в составлении этого списка.

Когда у вас есть готовое меню на неделю, вы можете вместе с детьми подобрать рецепты. Это не только планирование питания, но и отличный способ провести время вместе и поговорить о еде, о важности разных продуктов в нашем рационе.

Попросите ребенка заглянуть в кухонные шкафы, холодильник и морозильную камеру, чтобы найти то, чего вам не хватает для вашего меню.

Если вы пользуетесь доставкой продуктов, то вашим детям понравится находить на странице магазина нужные товары и добавлять их в корзину. Это даст им ощущение взрослости и самостоятельности.

Если вы не пользуетесь доставкой продуктов, то при походе в магазин запланируйте строчку спонтанной покупки, особенно если вы идете с детьми. Они всегда просят купить что-то не из списка: их привлекают яркие упаковки, любимые герои на этикетках и незнакомые слова. Если вы запланируете одну спонтанную покупку («Ты можешь выбрать в магазине что-то одно, чего нет в списке, и мы это купим»), это поможет избежать ссоры в торговом зале или возле кассы.

Обычно спонтанные покупки дети начинают с той еды, которая дома ограничена – конфеты, печенье, шоколад, чипсы, сладкие молочные продукты. Спустя время зона интересов расширяется – вы не заметите, как ребенок предложит попробовать новый фрукт или новый сыр.

Проверьте себя:

- Овощи и фрукты есть в каждый прием пищи
- Рыба и морепродукты присутствуют в меню 2 раза в неделю
- Бобовые включены в 3–5 приемов пищи в неделю
- Молочные продукты – 3 порции в день
- Половина зерновых – это цельное зерно (крупы, цельнозерновая выпечка и макароны)
- В рационе более 30 продуктов

Календарь сезонных овощей и фруктов

Сезонные овощи и фрукты – важная часть рациона каждой семьи. Рекомендуется отдавать предпочтение именно сезонным плодам по нескольким причинам.

1. Сезонные продукты более свежие и зрелые. Когда фрукты и овощи созревают естественным путем на лозе или дереве, они имеют более насыщенный вкус. При транспортировке урожая его необходимо собирать раньше, чем плоды созреют, и хранить в холодильнике, чтобы они не испортились во время перевозки. Затем, когда плоды доберутся до места назначения, их потребуется выдержать в тепле, чтобы помочь дозреть.

2. Сезонные продукты дешевле. В сезон сбора урожая цена на определенные овощи и фрукты снижается из-за большей их доступности. Для продукции местного производства не требуются дополнительные расходы на хранение и транспортировку.

3. Сезонные продукты содержат больше антиоксидантов, витамина С, фолиевой кислоты и каротиноидов – тех питательных веществ, которые в первую очередь разрушаются при хранении.

4. Считается, что сезонные овощи и фрукты отвечают естественным потребностям нашего тела в питании. Зимние овощи идеально подходят для горячих блюд, супов, запеканок. Они богаты клетчаткой и помогают обеспечить длительную сытость и термический эффект от еды. Летние продукты идеально подходят для прохладных и легких блюд: салатов, смузи, сорбетов. Они содержат много воды и помогают утолять жажду.

Помимо сезонных плодов на полках магазинов есть несезонные для вашей местности, привезенные из других стран и регионов. Их тоже можно и нужно включать в рацион, если они вам доступны. Транспортировка и хранение, конечно же, приводят к потерям части полезных веществ, но до 50–70 % витаминов остается в плодах, а минералы остаются полностью.

Если вы любите помидоры, вам нравится есть их зимой – продолжайте их есть, не забывая включать в рацион и другие овощи и фрукты.

Покупая фрукты и овощи, мы привыкли хранить их в холодильнике, чтобы как можно дольше сохранять свежесть. Низкие температуры останавливают процесс созревания, поэтому если вы покупаете твердые помидоры или груши и убираете их в холодильник, то через 3 дня будете есть их такими же твердыми. Убирайте в холодильник большую часть покупок, а то, что планируете съесть в течение 1–2 дней, храните при комнатной температуре. Так ваши слегка незрелые овощи и фрукты станут мягче, ароматнее и сочнее.

Грамотно планировать меню и покупки позволяют знания о том, какие плоды являются сезонными в каждое время года. Зимой и ранней весной доступность свежих овощей и фруктов ниже, но собрать овощную тарелку или ингредиенты для сытного супа зимой вы можете и из сезонных продуктов декабря.

ЯНВАРЬ

Авокадо
Айва
Ананас
Банан
Капуста белокочанная

Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Капуста пекинская
Капуста цветная
Картофель
Киви
Лук репчатый
Лук-порей
Морковь
Пастернак
Редька
Репа
Свекла
Сельдерей
Тыква
Хурма
Цитрусовые
Чеснок
Яблоки

ФЕВРАЛЬ

Авокадо
Ананас
Банан
Гранат
Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Картофель
Киви
Лук репчатый
Лук-порей
Морковь
Пастернак
Редька
Репа
Свекла
Сельдерей
Цитрусовые
Чеснок
Яблоки

МАРТ

Авокадо
Ананас
Банан
Гранат

Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Картофель
Киви
Лук зеленый
Лук репчатый
Лук-порей
Морковь
Пастернак
Петрушка
Ревень ранний
Редис ранний
Редька
Репа
Свекла
Сельдерей
Хрен
Цикорий
Цитрусовые
Черемша
Чеснок
Шпинат
Щавель
Яблоки

АПРЕЛЬ

Авокадо
Ананас
Банан
Капуста белокочанная
Капуста цветная
Клубника ранняя
Лук зеленый
Лук-порей
Морковь
Петрушка
Ревень ранний
Редис ранний
Салат листовой
Свекла
Спаржа
Цитрусовые
Шпинат
Щавель

МАЙ

Горошек зеленый
Жимолость
Капуста цветная
Картофель
Кинза
Клубника
Лук зеленый
Лук-порей
Морковь
Огурец
Пак-чой
Петрушка
Ревень
Редис
Руккола
Салат листовой
Спаржа
Фасоль стручковая
Черешня
Шпинат
Щавель

ИЮНЬ

Абрикос
Аргишок
Бasilik
Баклажан
Брокколи
Вишня
Горошек зеленый
Жимолость
Кабачок
Капуста кольраби
Капуста цветная
Картофель
Кинза
Клубника
Кресс-салат
Крыжовник
Лук зеленый
Лук репчатый
Лук-порей
Малина
Морковь
Мята

Нектарин
Огурец
Пак-чой
Перец сладкий
Персик Петрушка
Помидор
Ревень
Редис
Руккола
Салат листовой
Сельдерей
Сельдерей
Смородина
Спаржа
Фасоль стручковая
Черешня
Шпинат
Щавель

ИЮЛЬ

Абрикос
Аргишок
Бasilik
Баклажан
Брокколи
Брюква
Вишня
Голубика
Горошек зеленый
Ежевика
Жимолость
Кабачок
Капуста белокочанная
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Картофель
Кинза
Клубника
Кольраби
Крыжовник
Лук зеленый
Лук репчатый
Лук-порей
Малина
Морковь
Мята
Нектарин
Огурец

Пак-чой
Перец сладкий
Персик
Петрушка
Помидор
Ревень
Редис
Руккола
Салат листовой
Свекла
Сельдерей
Смородина
Спаржа
Укроп
Фасоль стручковая
Фенхель
Черешня
Черника
Шпинат
Щавель

АВГУСТ

Абрикос
Арбуз
Бasilik
Баклажан
Брокколи
Брюква
Виноград
Вишня
Голубика
Горошек зеленый
Груша
Дайкон
Дыня
Ежевика
Инжир
Кабачок
Капуста белокочанная
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Картофель
Кинза
Кольраби
Крыжовник
Кукуруза
Лук зеленый
Лук репчатый

Лук-порей
Малина
Морковь
Мята
Нектарин
Облепиха
Огурец
Перец сладкий
Персик
Петрушка
Помидор
Редис
Редька
Руккола
Салат листовой
Свекла
Сельдерей
Слива
Спаржа
Тыква
Укроп
Фасоль стручковая
Фенхель
Черника
Чеснок
Шпинат
Щавель
Яблоко

СЕНТЯБРЬ

Арбуз
Баклажан
Брокколи
Брусника
Виноград
Горошек зеленый
Груша
Дыня
Ежевика
Инжир
Кабачок
Капуста белокочанная
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Картофель
Кейл
Клюква
Кукуруза

Лук зеленый
Лук репчатый
Лук-порей
Морковь
Нектарин
Облепиха
Огурец
Пастернак
Перец сладкий
Петрушка
Помидор
Репа
Салат листовой
Свекла
Сельдерей
Слива
Тыква
Укроп
Фасоль стручковая
Фенхель
Хрен
Черника
Чеснок
Шпинат
Яблоко

ОКТАБРЬ

Айва
Баклажан
Батат
Брокколи
Брусника
Брюква
Виноград
Гранат
Груша
Инжир
Кабачок
Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Картофель
Кейл
Клюква
Корень петрушки
Кукуруза
Лук зеленый

Лук репчатый
Лук-порей
Морковь
Облепиха
Огурец
Пастернак
Патиссон
Перец сладкий
Петрушка
Помидор
Репа
Салат листовой
Свекла
Сельдерей
Слива
Топинамбур
Тыква
Укроп
Фасоль стручковая
Фенхель
Хрен
Хурма
Цикорий
Черника
Чеснок
Шиповник
Шпинат
Яблоко

НОЯБРЬ

Айва
Батат
Брокколи
Брусника
Гранат
Груша
Инжир
Кабачок
Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Капуста цветная
Картофель
Киви
Клюква
Лук репчатый
Лук-порей
Морковь

Пастернак
Патиссон
Репа
Свекла
Сельдерей
Топинамбур
Тыква
Фенхель
Хрен
Хурма
Цикорий
Цитрусовые
Чеснок
Шпинат
Яблоко

ДЕКАБРЬ

Авокадо
Айва
Банан
Гранат
Капуста белокочанная
Капуста брюссельская
Капуста краснокочанная
Капуста пекинская
Капуста цветная
Картофель
Киви
Клюква
Лук репчатый
Лук-порей
Манго
Морковь
Пастернак
Репа
Свекла
Сельдерей
Тыква
Хурма
Цитрусовые
Чеснок
Яблоки

Составьте список овощей и фруктов, которые доступны в ближайших магазинах сейчас. Не забудьте включить эти продукты в список при планировании меню на следующую неделю.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26

Готовое меню на неделю

Традиционное меню

Понедельник



Завтрак:

- Перловая каша со сливами

Второй завтрак:

- Блинчики с ореховой пастой, бананом и малиной

Обед:

- Густой чечевичный суп с бататом и помидорами

Полдник:

- Буррито с курицей

Ужин:

- Фрикадельки “как в икеа”
- Картофельное пюре
- Квашенная капуста с зеленым горошком

Второй ужин:

- Натуральный йогурт
- Фруктовая тарелка



Вторник



Завтрак:

- Пшенная каша с тыквой и корицей

Второй завтрак:

- Овощной ролл

Обед:

- Морская похлёбка
- Цельнозерновой хлеб

Полдник:

- Яичные кексы с песто
- Овощная тарелка

Ужин:

- Котлеты из говядины
- Гречка
- Овощное пюре

Второй ужин:

- Творог
- Свежие или замороженные ягоды

Среда

Завтрак:

- Рисовая каша с курагой и корицей

Второй завтрак:

- Тост с помидорами и творогом

Обед:

- Куриный суп с кукурузой и зеленым горошком
- Ржаной хлеб

Полдник:

- Витаминный салат
- Цельнозерновой хлеб

Ужин:

- Овощные фрикадельки с кабачком и помидорами

Второй ужин:

- Кефирный смузи



Четверг

Завтрак:

- Каша 4 злака с фруктами и чиа

Второй завтрак:

- Тосты с арахисовой пастой и бананом
- Фруктовая тарелка

Обед:

- Овощной суп
- Хлеб

Полдник:

- Ролл с овощами и нутом

Ужин:

- Лосось со стручковой фасолью
- Рис с морковью и пастернаком

Второй ужин:

- Супер-смузи



Пятница

Завтрак:

- Омлет с морковью
- Хлеб
- Творожный сыр

Второй завтрак:

- Картофельные оладьи

Обед:

- Суп-пюре из фасоли

Полдник:

- Творожная запеканка
- Свежие или замороженные ягоды

Ужин:

- Запеканка с курицей и брокколи
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Ряженка
- Фруктовая тарелка



Суббота



Завтрак:

- Сырники в микроволновке
- Свежие или замороженные ягоды

Второй завтрак:

- Ролл с креветками и авокадо

Обед:

- Свекольник
- Хлеб
- Хумус

Полдник:

- Оладьи из кабачка
- Греческий йогурт
- Сухофрукты

Ужин:

- Рататуй
- Мясное суфле

Второй ужин:

- Овсяно-банановый смузи

Воскресенье

Завтрак:

- Овсяная каша с голубикой, гранатом и киви

Второй завтрак:

- Оладьи из батата и рикотты

Обед:

- Радужный салат
- Картофельные крокеты с брокколи

Полдник:

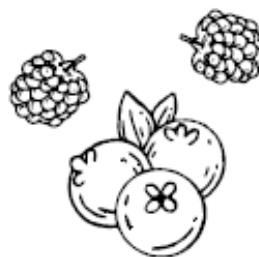
- Ролл с курицей и морковью

Ужин:

- Лазанья с грибами
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Биолакт
- Фруктовая тарелка



Вегетарианское



Понедельник

Завтрак:

- Ячневая каша с творогом и ягодами

Второй завтрак:

- Тосты с фасолью и сыром фета
- Овощная тарелка

Обед:

- Суп-пюре из репы
- Ржаной хлеб

Полдник:

- Гречневые оладьи
- Греческий йогурт
- Сухофрукты

Ужин:

- Вегетарианские наггетсы
- Бурый рис
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Оранжевый смузи



Вторник

Завтрак:

- Каша из овсяной крупы и киноа

Второй завтрак:

- Гренки с рикоттой и клубникой
- Фруктовая тарелка

Обед:

- Быстрый минестроне

Полдник:

- Ролл с бататом
- Овощная тарелка

Ужин:

- Нутовые котлеты
- Зеленые макароны с сыром
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Натуральный йогурт
- Банан
- Арахисовая паста

Среда

Завтрак:

- Многозерновая каша с бананом и клубникой

Полдник:

- Блинчики с укропом
- Греческий йогурт
- Фруктовая тарелка



Второй завтрак:

- Тосты с зеленым хумусом
- Овощная тарелка

Ужин:

- Вегетарианские голубцы
- Овощная тарелка

Обед:

- Томатно-тыквенный суп с орзо

Второй ужин:

- Ряженка
- Фруктовая тарелка



Четверг

Завтрак:

- Рис с морковью и пастернаком
- Натуральный йогурт

Полдник:

- Ананасово-банановые оладьи
- Греческий йогурт

Второй завтрак:

- Ролл с нутом и овощами

Ужин:

- Вегетарианская запеканка

Обед:

- Шотландский суп

Второй ужин:

- Кефир
- Фруктовая тарелка

Пятница

Завтрак:

- Кускус с мандаринами
- Молоко

Полдник:

- Свекольный салат со сливами
- Багет
- Творожный сыр

Второй завтрак:

- Круассаны с омлетом

Ужин:

- Чечевица с осенними овощами
- Морковно-томатный салат

Обед:

- Суп-пюре из фасоли

Второй ужин:

- Клубнично-шпинатный смузи

Суббота



Завтрак:

- Кукурузная каша с сыром

Полдник:

- Радужный ролл



Второй завтрак:

- Греческие маффины

Ужин:

- Летний овощной тарт
- Овощная тарелка

Обед:

- Быстрый рататуй
- Ржаной хлеб
- Хумус

Второй ужин:

- Творог
- Фруктовая тарелка

Воскресенье

Завтрак:

- Абрикосовые оладьи
- Греческий йогурт
- Фруктовая тарелка

Полдник:

- Морковные котлеты
- Фруктовая тарелка
- Орехи

Второй завтрак:

- Яблочно-картофельный пай с сыром

Ужин:

- Халуми с картофелем, нутом и овощами

Обед:

- Теплый салат из макарон
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Зеленый смузи



Без молока

Понедельник

Завтрак:

- Апельсиновая овсянка
- Соевый йогурт

Второй завтрак:

- Свекольные оладьи

Обед:

- Борщ с цветной капустой

Полдник:

- Буррито с тофу

Ужин:

- Макароны с морепродуктами в томатном соусе

Второй ужин:

- Зеленый смузи на растительном молоке



Вторник

Завтрак:

- Фруктовый салат с киноа

Второй завтрак:

- Тосты из ржаного хлеба со свекольным хумусом
- Овощная тарелка

Обед:

- Быстрый чечевичный суп

Полдник:

- Банановые панкейки за 3 минуты
- Растительное молоко
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Испанский омлет
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Растительный йогурт
- Фруктовая тарелка



Среда

Завтрак:

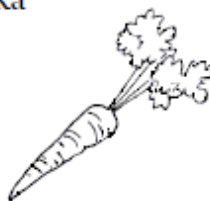
- Гречневая каша с грушей
- Растительное молоко, обогащенное кальцием

Второй завтрак:

- Банановые блины с корицей и голубикой
- Фруктовая тарелка
- Орехи

Обед:

- Суп-пюре из шпината и кокосового молока



Полдник:

- Омлет с малиной
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Салат с киноа и брокколи
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Морковно-ананасовый смузи

Четверг

Завтрак:

- Яичный ролл
- Овощная тарелка

Второй завтрак:

- Ржаной хлеб с ореховой пастой и грейпфрутом

Обед:

- Гороховый суп с грибами

Полдник:

- Кукурузные хлопья
- Растительное молоко
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Гуляш из говядины
- Рис
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Свекольный смузи



Пятница

Завтрак:

- Ленивая овсянка с ягодами и арахисовой пастой

Второй завтрак:

- Фруктовая тарелка
- Орехи

Обед:

- Кукурузный суп
- Хлеб

Полдник:

- Ролл с морковью и хумусом
- Овощная тарелка

Ужин:

- Рыба в микроволновке
- Перловка
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Растительное молоко
- Фруктовая тарелка



Суббота



Завтрак:

- Простой омлет
- Овощная тарелка
- Ржаной хлеб

Второй завтрак:

- Фруктовая тарелка
- Тортилья с ореховой пастой

Обед:

- Томатный суп с нутом и орзо
- Цельнозерновой хлеб

Полдник:

- Шарик из баклажана и нута
- Овощная тарелка

Ужин:

- Фрикадельки из баранины с вишневым соусом
- Картофельное пюре
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Шпинатно-ананасовый смузи



Воскресенье

Завтрак:

- Гречневая гранола
- Фруктовая тарелка

Второй завтрак:

- Ролл с яйцом
- Овощная тарелка

Обед:

- Рассольник

Полдник:

- Яблочно-кабачковые маффины
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Салат с рисом и курицей
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Оранжевый смузи



Без пшеницы

Понедельник

Завтрак:

- Гранола с персиками и йогуртом

Второй завтрак:

- Морковные оладьи
- Натуральный йогурт

Обед:

- Треска с овощами и фасолью

Полдник:

- Гречневые блины с сыром и яйцом
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Винегрет из сырых овощей
- Быстрая лазанья

Второй ужин:

- Кефир
- Фруктовая тарелка



Вторник

Завтрак:

- Чиа-пудинг с малиной
- Безглютеновый хлеб с сыром

Второй завтрак:

- Ролл из омлета с грибами и помидорами

Обед:

- Ирландский густой суп с бараниной

Полдник:

- Миндальные блины
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Чечевица с корнеплодами
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Зеленый клубничный смузи



Среда

Завтрак:

- Пшенная каша с яблоком

Второй завтрак:

- Ржаной хлеб с тунцом и творожным сыром

Обед:

- Осенний суп с фасолью

Полдник:

- Овсяно-банановые оладьи
- Фруктовая тарелка
- Греческий йогурт

Ужин:

- Курица, тушенная с картофелем, перцем и апельсинами
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Кукурузные хлопья
- Молоко



Четверг

Завтрак:

- Запечённая овсянка

Второй завтрак:

- Ролл из капусты с начинкой из лосося и фасоли

Обед:

- Ризотто с кабачком и помидорами

Полдник:

- Овощные рулеты
- Безглютеновый хлеб

Ужин:

- Фрикадельки из индейки
- Салат из капусты, моркови и зеленого горошка

Второй ужин:

- Вишневый смузи



Пятница

Завтрак:

- Перловка с морковью и сыром

Полдник:

- Свекольные котлеты



Второй завтрак:

- Безглютеновый хлеб с зеленым творогом

Ужин:

- Нут с перловкой абрикосами и помидорами черри
- Овощная тарелка

Обед:

- Грибной суп

Второй ужин:

- Греческий йогурт
- Фруктовая тарелка

Суббота

Завтрак:

- Яблочные сырники с полентой

Полдник:

- Морковные квадратики
- Молоко

Второй завтрак:

- Безглютеновые тосты с салатом из свёклы и яиц

Ужин:

- Запеканка с курицей и овощами

Обед:

- Куриный суп с нутом и кукурузой

Второй ужин:

- Ряженка
- Фруктовая тарелка



Воскресенье

Завтрак:

- Ленивая овсянка с грушей и малиной

Полдник:

- Яично-овощные кексы



Второй завтрак:

- Печенье с малиной и миндалем

Ужин:

- Лосось с репой и мандарином
- Картофельное пюре

Обед:

- Густой рисовый суп с курицей

Второй ужин:

- Творог
- Фруктовая тарелка

Без яиц



Понедельник

Завтрак:

- Киноа с персиками и имбирем

Второй завтрак:

- Тосты с зелеными бобовыми

Обед:

- Картофельный суп с кабачком и сыром

Полдник:

- Кесадилья с козьим сыром
- Овощная тарелка

Ужин:

- Лосось со свеклой и фетой
- Запеченный картофель
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Творог
- Фруктовая тарелка

Вторник



Завтрак:

- Быстрая овсянка с бананом и ягодами

Второй завтрак:

- Ролл с горошком, шпинатом и яблоком

Обед:

- Теплый салат из риса с креветками и овощами

Полдник:

- Булочки с чиа и овсяными хлопьями
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Рагу из баклажана и чечевицы
- Ржаной хлеб

Второй ужин:

- Кукурузные хлопья
- Молоко

Среда

Завтрак:

- Гречневая каша с маком и черникой

Второй завтрак:

- Пита с овощами и фетой

Обед:

- Суп с бараниной и овощами
- Хлеб

Полдник:

- Салат со свёклой, халуми и апельсинами

Ужин:

- Запеченные овощи
- Макароны болоньезе

Второй ужин:

- Банановый сплит



Четверг

Завтрак:

- Булгур с морковью и изюмом

Второй завтрак:

- Тосты с творожным сыром и овощами

Обед:

- Марокканский суп

Полдник:

- Буррито с курицей

Ужин:

- Пастуший пирог с бататом
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Биолакт
- Фруктовая тарелка



Пятница

Завтрак:

- Гранола с ягодами и йогуртом

Второй завтрак:

- Клубничная брускетта
- Фруктовая тарелка

Обед:

- Суп с говядиной, нутом и чечевицей

Полдник:

- Тыквенные булочки
- Фруктовая тарелка
- Натуральный йогурт

Ужин:

- Курица с бататом и ананасами
- Рис
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Кефир
- Фруктовая тарелка



Суббота

Завтрак:

- Овсяная каша с морковью

Второй завтрак:

- Греческий ролл

Обед:

- Капустный суп

Полдник:

- Пирог с клубникой и сыром фета

Ужин:

- Гратен из брюссельской капусты и моркови
- Лосось с осенними овощами

Второй ужин:

- Сытный смузи



Воскресенье

Завтрак:

- Пышные оладьи с рикоттой и ягодами

Второй завтрак:

- Ролл с курицей и песто
- Овощная тарелка

Обед:

- Салат из булгура и киноа с нутом и овощами

Полдник:

- Сливовые квадратки
- Молоко
- Фруктовая тарелка

Ужин:

- Баранина с репой и корнем сельдерея
- Гречка
- Овощная тарелка

Второй ужин:

- Натуральный йогурт
- Фруктовая тарелка



Хранение продуктов и готовой еды

Пища должна быть не только полезной и вкусной, но и безопасной. Правильное хранение еды помогает сократить пищевые отходы, снизить вероятность кишечных инфекций у взрослых и детей. Зная о том, как хранить продукты и готовые блюда, вы можете готовить один раз на несколько дней.

Безопасность покупок и хранения продуктов

1. Держите мясо, рыбу, морепродукты и яйца отдельно от других пищевых продуктов при покупке и транспортировке. Используйте разные корзины и пакеты. Храните их на отдельной (предпочтительно нижней) полке холодильника, вдали от других сырых или приготовленных продуктов. Используйте пищевую пленку, пакет или вощеную бумагу для упаковки.

2. Не покупайте мясо, рыбу, морепродукты, если упаковка повреждена. Не покупайте яйца, скорлупа которых имеет трещины.

3. Поместите в холодильник продукты, которые должны храниться нем, в течение двух часов с момента покупки или в течение часа, если температура на улице выше 25 градусов. Используйте специальные пакеты, удерживающие холод, для замороженных продуктов.

4. Поддерживайте температуру в холодильнике не выше 4 градусов, а в морозильной камере – не выше –12 градусов.

5. Размораживайте продукты в холодильнике и готовьте в течение 24 часов (или в микроволновой печи – тогда готовьте немедленно). Никогда не размораживайте при комнатной температуре.

6. Не храните яйца и молочные продукты на дверце холодильника.

Безопасное приготовление еды

1. Мойте руки и поверхности регулярно, особенно между приготовлением мяса, рыбы, яиц и других продуктов.

2. Вытирайте крышки жестяных банок, прежде чем открыть их.

3. Отдавайте предпочтение бумажным полотенцам для очистки поверхностей. Тканевые полотенца меняйте регулярно и стирайте при высоких температурах.

4. Мойте овощи и фрукты проточной водой без мыла и моющих средств, даже те, которые вы планируете очистить перед тем, как съесть.

5. Не мойте мясо, рыбу и яйца из-за возможности перекрестного загрязнения от брызг.

6. Маринуйте любые продукты только в холодильнике. Не используйте повторно маринады для мяса и рыбы.

7. Применяйте кулинарный термометр, чтобы проверить готовность мяса и рыбы, особенно если планируете давать их детям. Температура в центре куска должна быть не менее 75 градусов, желток яйца полностью твердый, морепродукты равномерно красные или белые.

8. При приготовлении еды в микроволновой печи перемешивайте ее в течение времени приготовления и следите, чтобы тарелка-поддон не была заблокирована.

Безопасность хранения готовой еды

1. Готовая пища должна храниться при температуре выше 75 градусов или ниже 6 градусов. Между 6 и 75 градусами – температура, при которой быстро размножаются бактерии.

2. Убирайте еду в холодильник в течение 2 часов с момента приготовления. Используйте небольшие контейнеры для более быстрого охлаждения или кастрюлю с холодной водой. Еда, которая не была помещена в холодильник и находилась при температуре ниже 75 градусов более 2 часов, должна быть выброшена.

3. Не храните недоеденные остатки блюд. Не разогревайте пищу повторно.

Памятка по хранению продуктов готовых блюд

Крупы

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
В заводской упаковке до года, после вскрытия 2–3 месяца
- Комментарии по хранению:
Пересыпьте крупу в герметичный контейнер после вскрытия упаковки, особенно крупы из необработанного зерна

Сухие завтраки

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
6 месяцев

Мука

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
6-8 месяцев
- Замораживание:
Вы можете заморозить муку для длительного хранения
- Комментарии по хранению:
Храните муку в герметичном контейнере



Макаронные изделия

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
2 года
- Комментарии по хранению:
Храните макаронные изделия в герметичном контейнере

Яичная лапша

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
6 месяцев
- Комментарии по хранению:
Храните лапшу в герметичном контейнере

Хлеб

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
3 дня

Сушеные сухари

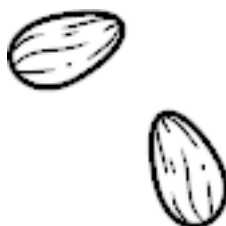
- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
6 месяцев
- Комментарии по хранению:
Храните закрытом контейнере, время от времени проверяйте контейнер, чтобы избежать появления влаги и плесени

Консервы

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
3 года
- Хранение в холодильнике:
Не требуется хранение в холодильнике закрытой банки, после вскрытия переложите содержимое банки в контейнер и храните не более 3 дней
- Замораживание:
Вы можете заморозить содержимое банки после вскрытия

Сухие бобовые

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
12 месяцев
- Комментарии по хранению:
Храните в герметичном контейнере



Орехи в скорлупе

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
4 месяца

Очищенные орехи

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
3 месяца в заводской упаковке

- **Хранение в холодильнике:**
После вскрытия упаковки храните орехи в холодильнике в течение 2 недель
- **Замораживание:**
Вы можете заморозить орехи для длительного хранения в течение 6-12 месяцев

Зерна для приготовления попкорна

- **Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):**
2 года
- **Комментарии по хранению:**
Храните в герметичном контейнере

Ореховая паста

- **Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):**
6-9 месяцев в заводской упаковке и до 1 месяца после вскрытия упаковки
- **Хранение в холодильнике:**
2-3 месяца после вскрытия упаковки

Кофе в зернах

- **Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):**
2 года в заводской упаковке
- **Хранение в холодильнике:**
2 недели после вскрытия упаковки
- **Замораживание:** Вы можете заморозить кофе на 6-12 месяцев
- **Комментарии по хранению:** Храните в герметичном контейнере



Растворимый кофе

- **Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):**
1-2 года в заводской упаковке
- **Хранение в холодильнике:**
2 месяца после вскрытия упаковки
- **Замораживание:**
Вы можете заморозить кофе на 6-12 месяцев
- **Комментарии по хранению:**
Храните в герметичном контейнере

Чай в пакетиках

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
18 месяцев
- Комментарии по хранению:
Храните в герметичном контейнере



Чай рассыпной

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
2 года
- Комментарии по хранению:
Храните в герметичном контейнере

Мёд

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
12 месяцев
- Комментарии по хранению: В случае кристаллизации, разогрейте открытую банку в кастрюле с горячей водой в течение 10 минут

Джем

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
12 месяцев
- Хранение в холодильнике:
После вскрытия банки храните в холодильнике в течение 2–3 недель

Сиропы

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
2 года в заводской упаковке
- Хранение в холодильнике:
6 месяцев после вскрытия упаковки



Растительное масло

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
Закрытое 6 месяцев, открытое 1–3 месяца

Соевый соус

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
Закрытый 3 года, открытый 6–9 месяцев

Кетчуп, соус чили

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
Закрытый 12 месяцев, 1 месяц после вскрытия

Горчица

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
закрытая – 2 года, 6–8 месяцев после вскрытия
- Комментарии по хранению:
Перемешайте перед использованием

Травы и специи (сухие)

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
6 месяцев
- Замораживание:
Вы можете заморозить травы и специи для длительного хранения

Уксус

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
Закрытый 2 года. 12 месяцев после вскрытия
- Комментарии по хранению:
Держите плотно закрытым. Легкое помутнение не влияет на качество. Дистиллированный уксус хранится дольше, чем яблочный уксус



Картофель

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
2-4 недели
- Хранение в холодильнике:
До 12 недель
- Не знаешь, куда деть остатки?

Оставшийся вареный картофель можно заморозить. Вы сможете запечь его прямо из морозильника – поставьте картофель в духовку с небольшим количеством масла, чтобы он стал хрустящим.

Батат

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
1-2 недели

Лук репчатый

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
2-4 недели
- Замораживание:
8-12 месяцев
- Комментарии по хранению:

Лук (репчатый, красный, белый) лучше всего хранить в прохладном, сухом, темном месте, в идеале в матерчатом мешке

- Не знаешь, куда деть остатки?

Если вам нужна только половина луковицы, нарежьте оставшуюся часть и заморозьте, чтобы сэкономить время, когда вам в следующий раз понадобится готовить на скорую руку – можно будет добавить лук в блюдо прямо из морозилки.



Зеленый лук

- Хранение в холодильнике:
3-4 дня

Сушеные овощи

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
1 год
- Комментарии по хранению:
Храните в герметичном контейнере

Огурцы

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
1-2 дня 48
- Хранение в холодильнике:
1 неделя
- Замораживание:
8-12 месяцев
- Комментарии по хранению: Если огурец немного подвял, освежите его, положив конец плодоножки в банку или стакан с водой в холодильнике
- Не знаешь, куда деть остатки?
Вы можете замариновать огурец всего за 15 минут. Смешайте ломтики огурца с равным количеством сахара и белого винного уксуса вместе с вашими любимыми травами или специями.



Помидоры

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
1-3 дня
- Хранение в холодильнике:
1 неделя
- Замораживание:
8-12 месяцев
- Комментарии по хранению:
Храните помидоры в холодильнике, чтобы они дольше оставались свежими. Для лучшего вкуса достаньте их из холодильника за 24 часа до употребления
- Не знаешь, куда деть остатки?
Попробуйте приготовить соус с любыми мягкими помидорами и заморозить его для использования с макаронами или в запеканках.

Сладкий перец

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
1-2 дня

- Хранение в холодильнике:

1 неделя

- Замораживание:

8-12 месяцев

- Комментарии по хранению:

Если вы использовали только часть перца, оставьте плодоножку и семена прикрепленными к оставшейся части, и он дольше сохранит свежесть.



Морковь, пастернак

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):

1 неделя

Для длительного хранения без холодильника поместите во влажный песок

- Хранение в холодильнике:

1-3 месяца

- Замораживание:

8-12 месяцев

- Комментарии по хранению:

Отварите сырую морковь в течение нескольких минут и охладите в ледяной воде перед замораживанием

Свёкла

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):

1 неделя.

Для длительного хранения без холодильника поместите во влажный песок

- Хранение в холодильнике:

1-3 месяца

- Замораживание:

8-12 месяцев

Баклажан

- Хранение в холодильнике:

1 неделя

Замораживание:

8-12 месяцев



Кабачок

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
1-3 месяца в зависимости от сорта
- Хранение в холодильнике:
3-5 дней
- Замораживание:
8-12 месяцев



Тыква

- Хранение в темном и прохладном месте (кухонный шкаф, кладовка):
3-4 месяца в зависимости от сорта
- Замораживание:
8-12 месяцев

Кукуруза

- Хранение в холодильнике:
2-5 дней
- Замораживание:
8-12 месяцев
- Комментарии по хранению:

Храните во влажности, не снимайте листья с початка до того, как начнете готовить

Стручковая фасоль

- Хранение в холодильнике:
1 неделя
- Замораживание:
8-12 месяцев

Зеленый горошек

- Хранение в холодильнике:
3-5 дней
- Замораживание:
8-12 месяцев
- Комментарии по хранению:
Храните во влагостойкой упаковке или пакете



Редис

- Хранение в холодильнике:
2 недели

Сельдерей

- Хранение в холодильнике:
2 недели
- Замораживание:
8-12 месяцев

Цветная капуста

- Хранение в холодильнике:
1 неделя

- Замораживание:

8-12 месяцев

- Комментарии по хранению:

Цветную капусту нарежьте на небольшие соцветия и варите в течение 90 секунд, затем остудите в миске с ледяной водой перед замораживанием

Брокколи, брюссельская капуста

- Хранение в холодильнике:

3- 5 дней

- Замораживание:

8-12 месяцев

• Комментарии по хранению: Нарежьте на соцветия и отварите брокколи в течение трех минут перед замораживанием, чтобы сохранить вкус

- Не знаешь, куда деть остатки?

Приготовленную брокколи можно взбить с молоком и использовать в качестве сливочного соуса к рыбе или курице.

Не выбрасывайте стебли брокколи: разрежьте их вдоль и готовьте вместе с соцветиями или подавайте сырыми в салатах.

Капуста бело и красно кочанная

- Хранение в холодильнике:

1 неделя

- Замораживание:

8-12 месяцев

• Комментарии по хранению: Храните во влагостойкой упаковке или пакете. Если капуста немного подвяла, освежите ее, опустив на несколько минут в миску с ледяной водой

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.