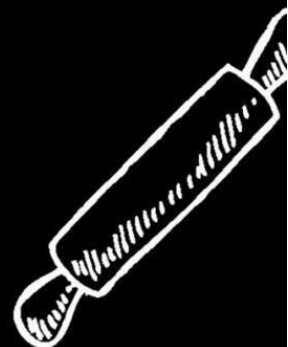


ЕКАТЕРИНА ЗАЖИЦКАЯ



# МЕНЮ ЗДОРОВЬЯ

## ВКУСНЫЕ И РЕЦЕПТЫ



Екатерина Зажицкая

**Меню Здоровья.  
Вкусные ПП рецепты**

«Автор»

2023

**Зажицкая Е.**

Меню Здоровья. Вкусные ПП рецепты / Е. Зажицкая — «Автор»,  
2023

ISBN 978-5-532-91106-2

Эта книга будет полезна всем: как и тем, кто любит готовить и следит за здоровым образом жизни, так и тем, для кого приготовление пищи – утомляющий процесс. Тут вы найдете рецепты, на приготовление которых, у вас в среднем, уйдет не более 25 минут. Блюда готовятся из доступных ингредиентов, что особенно важно. Для вашего удобства все рецепты разделены по категориям: закуски, салаты, супы, вторые блюда, десерты и даже фастфуд, адаптированный под здоровое питание. Кроме этого, в сборнике вас ждут памятки, которые помогут: • Рассчитать вашу калорийность, • Определиться с размером порций; • Узнать современные рекомендации по питанию; • И, конечно же, рекомендации, как перейти на сбалансированное, разнообразное питание. Желаю вам успешного внедрения новых пищевых привычек и вкусных кулинарных экспериментов на кухне! У вас все получится!

ISBN 978-5-532-91106-2

© Зажицкая Е., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Предисловие	5
Памятка: «Расчёт калорийности питания»	7
Памятка: «Современные рекомендации по питанию от Гарвардской школы общественного здравоохранения»	9
Памятка: «Размер порций»	11
Памятка: «Переходим на рациональное сбалансированное питание»	14
Закуски	16
Ленивые пирожки с 2-мя начинками	16
Кабачковые оладушки	18
Хрустящий бутерброд с сочной начинкой	20
Кабачковая икра	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Екатерина Зажицкая

## Меню Здоровья. Вкусные ПП рецепты

### Предисловие



Приветствую, мой дорогой читатель!

Прежде чем ты начнешь изучать сборник рецептов, хочу рассказать немного о себе:

Я – Екатерина Зажицкая,

@menuzdorovia

- Дипломированный специалист по питанию, коррекции веса и здорового образа жизни;
- Инструктор групповых программ;
- Автор статей о еде, в газете "Комсомольская правда";
- Преподаватель по питанию в проекте «Московское Долголетие».

Так как я бывший повар, то прекрасно знаю и понимаю технологию приготовления блюд, чтобы сохранить максимум пользы для здоровья. Именно поэтому в моей голове появилась мысль, а почему бы не написать сборник рецептов правильного питания? И «Вуаля!»

В этом сборнике ты найдешь вкусные и разнообразные рецепты из простых продуктов с расчетом нутриентов (белков, жиров и углеводов)! Эти необходимые макроэлементы создают основу нашего здоровья и красивого тела. Ведь не даром говорил Гиппократ: «Ты – то, что ты ешь».

Все блюда приготовлены мною лично. Большинство из них готовится не более 20–25 мин, но есть и рецепты, где потребуется больше времени и внимания. Но оно того стоит.

**Кроме рецептов, тебя ждут памятки, которые помогут внедрить полезные пищевые привычки в твою жизнь.**

1. Как рассчитать свою калорийность питания.

2. Современные рекомендации по питанию от Гарвардской школы общественного здравоохранения.

3. Наглядный размер порций.

4. Чек-лист: «Переходим на рациональное сбалансированное питание».

Желаю тебе успешного внедрения новых пищевых привычек и вкусных кулинарных экспериментов на кухне! У тебя все получится!

Для связи, вопросов и благодарностей пишите мне на почту [menuzdorovia@yandex.ru](mailto:menuzdorovia@yandex.ru)

## Памятка: «Расчёт калорийности питания»

Кто-то обращается ко мне за помощью похудеть, кому-то хочется улучшить здоровье, а кто-то хочет стальной пресс и упругие ягодичы.

Питание – это один из главных инструментов в достижении цели. Ведь 70 % успеха зависит от того, что у человека в тарелке и 30 % от физической активности. Поэтому, моя задача научить тебя, питаться так, чтобы это соответствовало твоей цели. Именно поэтому мы начнем с самых основ – расчета основного обмена.

Соотношение энергии (или по-другому калорий) поступающей из еды и потраченной энергии называется **энергетическим балансом**, который как раз и влияет на вес тела. **Энергетический баланс зависит от поступления и расхода энергии.** Если человек потребляет калорий больше, чем тратит, то это приводит к накоплению энергетических запасов, главным образом в виде жира. В данном случае будет наблюдаться **профицит энергии**

Когда поступившая и потраченная энергия – одинаковы – вес не меняется. То есть, если ваш вес, и объемы тела на протяжении длительного времени сохраняют одни и те же значения, значит у вас наблюдается **энергетический баланс**. Если количество поступающей энергии меньше, чем затраченной – то вес будет снижаться. В данном случае будет наблюдаться **дефицит энергии**. Когда наблюдается дефицит энергии – человек худеет.

### А на что же организм тратит энергию?

**Основной обмен** – это минимальное количество энергии, которое требуется в сутки для обеспечения жизнедеятельности организма в состоянии полного покоя. Даже когда человек лежит неподвижно, организм тратит энергию на поддержание температуры тела, обновление клеточных структур, работу сердца, печени, почек, мышц, мозга и других внутренних процессов.

**Усвоение еды.** На переваривание пищи тоже тратится энергия.

**Бытовая активность.** Сюда входит то, что мы делаем с вами в течение дня. Ходим на работу, гуляем, поднимаемся, спускаемся, убираемся, садимся, встаем, ходим по дому и т. д. У каждого человека эти траты будут разными: потому что кто-то весь день активен и на ногах, а кто-то не делает и 2000 шагов. Большинство людей переоценивает свою бытовую активность: машина, сидячая работа, отдых дома с телевизором. Если сидите долго в одном положении – встаньте и походите по дому. Потянитесь, сделайте какую-нибудь разминку. Старайтесь чаще выходить на улицу и гулять.

**Спорт.** Это то количество калорий, которое мы тратим на тренировках, а также на восстановление после них.

Предлагаю провести расчет основного обмена по формуле Миффлина – Джеора:

для мужчин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} + 5$

для женщин:  $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (лет)} - 161$

Пример: женщина, 27 лет, 66,7 кг, 164 см, низкая активность.

$10 \times 66,7 \text{ (кг)} = 667$

$6,25 \times 164 \text{ (см)} = 1025$

$5 \times 27 \text{ (лет)} = 135$

$667 + 1025 - 135 - 161 = 1396$

Основной обмен = 1396 ккал.

Теперь необходимо посчитать, сколько калорий в сутки требуется для поддержания веса при том или ином уровне нагрузки. Для этого основной обмен умножаем на коэффициент двигательной активности.

### Коэффициент физической активности:

1,2 – для малоподвижных людей (тренировок мало или они отсутствуют);

1,375 – для людей с низкой активностью (легкие тренировки 1–3 раза в неделю);

1,550 – для умеренно активных людей (работа средней тяжести либо тренировки умеренной интенсивности 3–5 дней в неделю);

1,725 – для очень активных людей (физическая работа и тренировки либо интенсивные тренировки 6–7 раз в неделю);

1,9 – для предельно активных людей (физическая работа и очень интенсивные тренировки/занятия спортом).

Пример:  $1396 \times 1,2 = 1675$  (ккал.)

Это то количество энергии, которое требуется женщине (из моего примера) для поддержания своего веса.

Если твоя цель – похудение, то от полученного числа отнимай 10–15 % и ты получишь то количество энергии, которое тебе рекомендуется для снижения веса.

Пример:  $1675 - 10 \% = 1507$  (ккал.)

Это то количество энергии, которое требуется женщине для похудения.

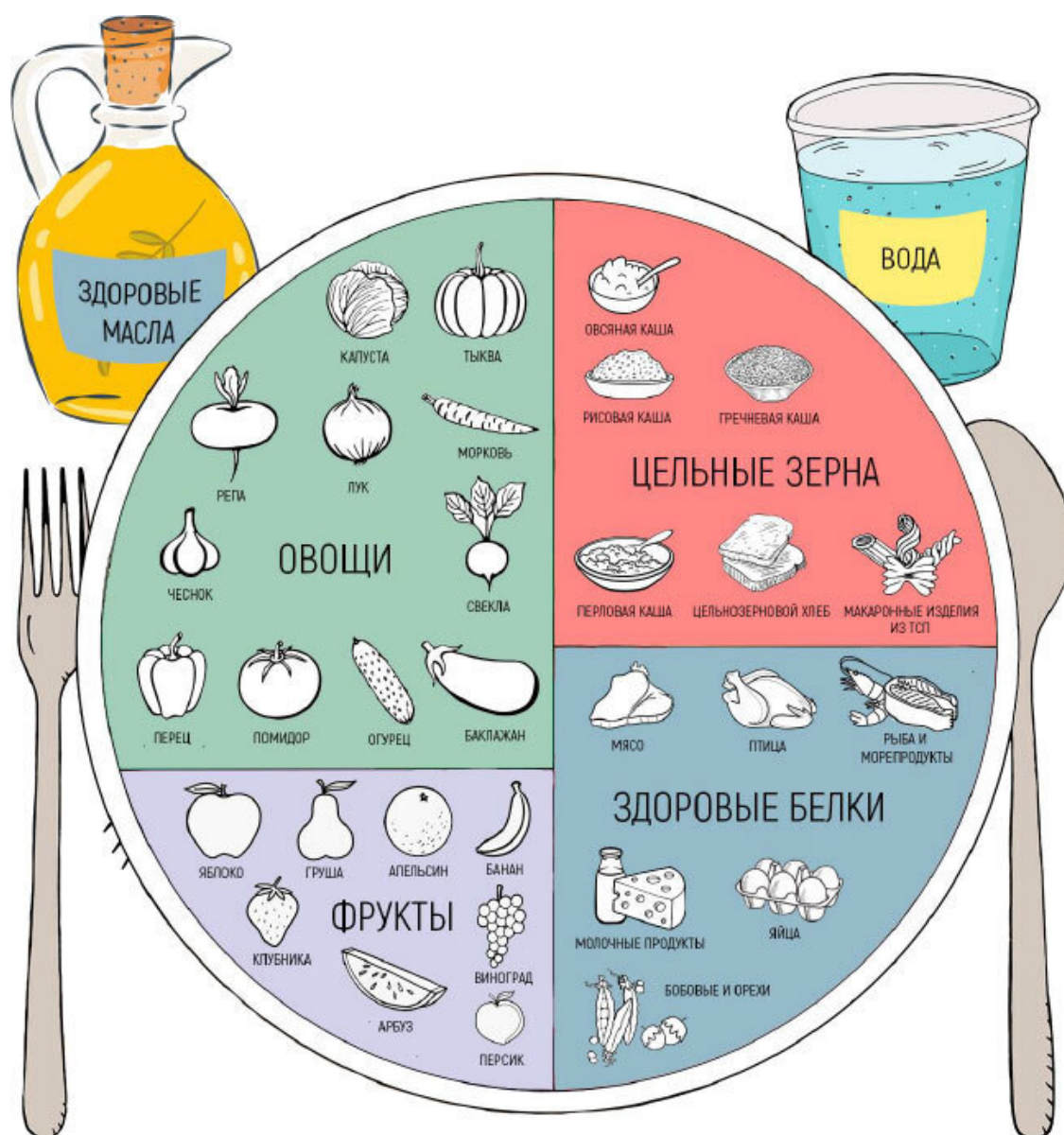
А теперь попробуй рассчитать сколько калорий составляет твой основной обмен, сколько калорий тебе нужно для поддержания веса и сколько калорий необходимо, чтобы худеть.



## Памятка: «Современные рекомендации по питанию от Гарвардской школы общественного здравоохранения»

Ожирение – является болезнью XXI века. И многие государства, в целях пропаганды здорового образа жизни и ХНИЗ<sup>1</sup> используют рекомендации по составлению рациона. В большинстве стран они очень похожи, чтобы показать людям чем и как надо питаться изо дня в день. Периодически эти тарелки обновляются, опираясь на открытия ученых.

И сегодня хочу познакомить вас с **тарелкой здорового питания**. В ее основу легли современные научные данные, согласно которым, рацион богат овощами, цельнозерновыми продуктами, «здоровыми» источниками белков и жиров.



<sup>1</sup> ХНИЗ – хронические неинфекционные заболевания. Прежде всего к ХНИЗ относятся такие заболевания, как: инфаркты, инсульты, хроническая обструктивная болезнь легких, астма, сахарный диабет 2-го типа.

## Обратите внимание!

**Цельные зерна 1/4 тарелки** – цельные и неочищенные зерновые – цельная пшеница, ячмень, зерна пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

**Здоровые белки 1/4 тарелки** – рыба, птица, бобы, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте его потребления в переработанном виде, таком как бекон и сосиски.

**Фрукты** – ешьте фрукты всех цветов. Цветовое разнообразие говорит о том, что вы получаете необходимое количество витаминов, минералов, клетчатки и фитохимических соединений.

**Овощи** – чем больше овощей и их разнообразия, тем лучше. Картофель не в счет.

**Полезные растительные масла – в умеренном количестве.** Выбирайте полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие. Избегайте частично гидрогенизированные масла (твердые жиры, полученные путем гидрогенизации жидких растительных жиров «присоединения к ним водорода»), которые содержат вредные транс-жиры (маргарины, спреды, чипсы, фастфуд, покупных десертах). Помните, что пониженная жирность не всегда означает “полезное.”

**Пейте воду, кофе или чай.** Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, ограничьте потребление сока до маленького стакана в день. Избегайте сахаросодержащих напитков.

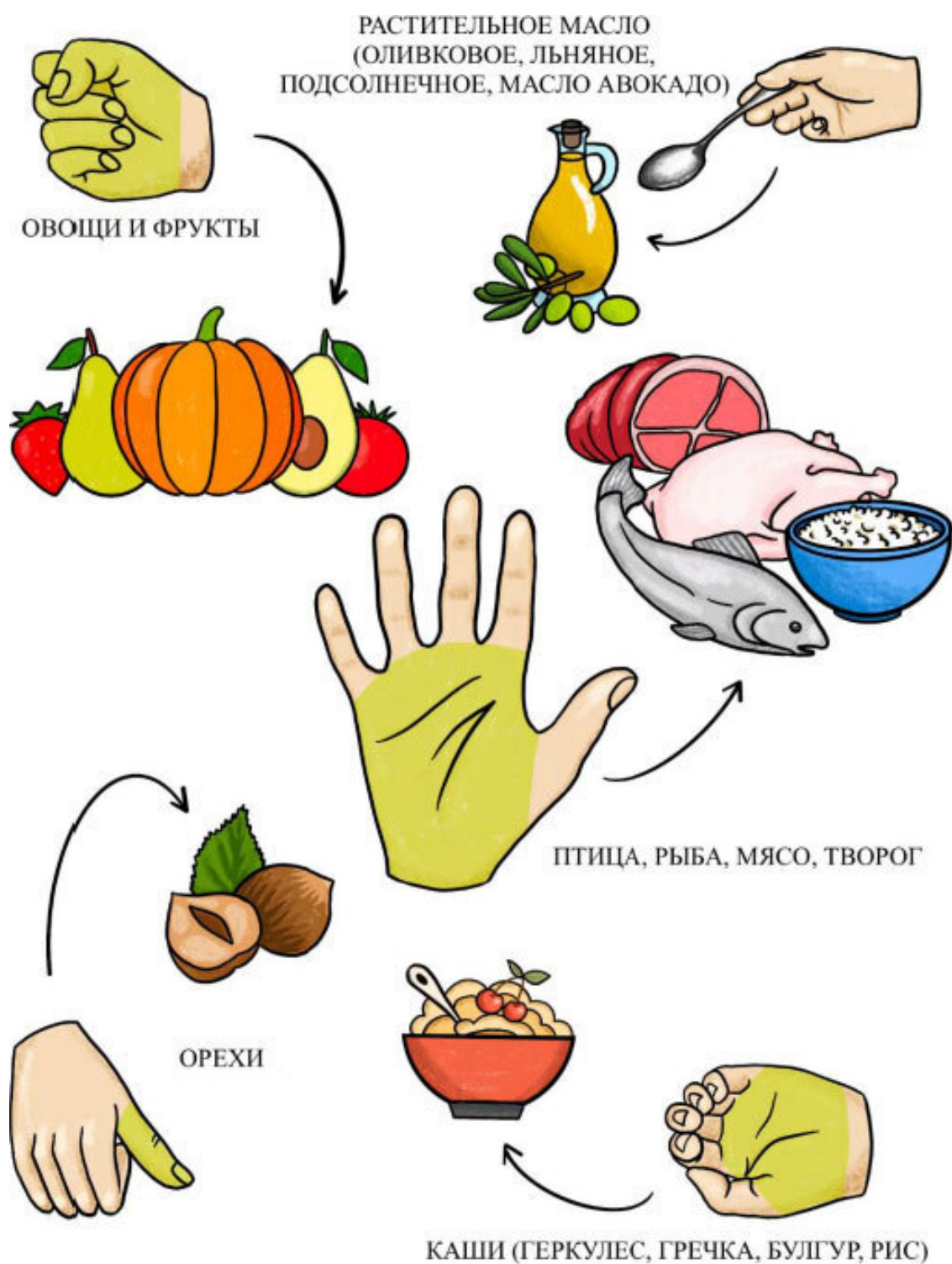
**Будьте активны.** Красный человек, который бежит вдоль Тарелки Здорового Питания, – это напоминание, что активность также важна для контроля веса.

*Источник: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/russian/>*

## **Памятка: «Размер порций»**

А сейчас я хочу обсудить с вами не мало важный момент – размер порций. Овощи и фрукты принято измерять порциями, молочные продукты – стаканами, а крупы и белковые продукты – в граммах. Имейте ввиду, что объем продуктов может быть одинаковым, а вес – разным! На это влияют размеры, плотность и другие факторы. Например, один и тот же объем шпината и огурцов будет весить по-разному.

Большинство людей считает, что та порция, которую они положили себе в тарелку, и есть то самое правильное количество еды. Однако, ее объем часто превышает рекомендованный. Например, порция макарон, может быть больше в 3–4 раза необходимой. Поэтому хочу показать вам вот такую картинку с наглядным примером порций.



### Обратите внимание!

**Фрукты и овощи** – порция в размер вашего кулака;

**Птица, рыба, мясо, творог** – порция размером с ладонь;

**Каши** (геркулес, гречка, булгур, рис) – порция ладонь с согнутыми пальцами (отмеряем в сухом виде);

**Любые орехи** – порция с размером две фаланги большого пальца;

**Растительное масло** (оливковое, льняное, подсолнечное, масло авокадо) – порция 1 чайная ложка.

Зачастую люди переедают, потому что используют большие тарелки, чашки, миски, а также когда отвлекаются на просмотр телевизора, телефона и чтение книг.

Для того, чтобы избежать переедания, хочу поделиться с вами некоторыми хитростями:

1) **Ешьте медленно.** Когда едите не спеша, вы наслаждаетесь вкусом, ароматом и текстурой пищи. Таким образом утоляя чувство голода, вы не переедаете.

2) **Используйте посуду меньшего размера.**

3) **Поставьте на стол свежие фрукты в корзине.** Так вы будете их чаще есть, тем самым делая питание разнообразнее и сбалансированнее.

4) **В гостях и на праздниках отдавайте сначала предпочтение более здоровой пище.** Так чувство насыщения поможет вам не таскать различные закуски и прочие десерты.

5) **Не ешьте прямо из коробок или пакетов.** Положите себе в отдельную тарелку крекеры, семечки, печенье или орешки, а остальное уберите.

## **Памятка: «Переходим на рациональное сбалансированное питание»**

**Прием пищи должен быть сбалансирован.** То есть в вашем рационе должны быть продукты из цельного зерна (круп), рыбы, птицы, бобовых, орехов, фруктов, зелени, овощей, ягод и растительных масел.

**Повышайте разнообразие потребляемых продуктов.** На завтрак едите только геркулес? Попробуйте разнообразить гречкой, пшеничной кашей, булгуром и т. д. Чем разнообразнее будет рацион, тем проще набрать все необходимые витамины и минералы.

**Ешьте больше фруктов и овощей.** В день нужно съедать минимум 5 порций овощей и фруктов. Порция составляет от 80 до 150 гр.

**Уменьшите потребление свободных сахаров, чтобы на них приходилось менее 10 % от общей калорийности.**

**Контролируйте количество соли.** Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует 5 гр. соли (что соответствует примерно чайной ложке соли в день).

**Не забывайте пить воду.** Суточная потребность в воде зависит от пола, возраста, веса, физической нагрузки. В среднем она составляет 30–40 мл в сутки на килограмм массы тела. Основные параметры, на которые нужно обратить внимание, это: чувство жажды и светло-соломенный цвет мочи.

**Заменяйте более калорийные продукты на менее калорийные.** Например, вместо майонеза используйте греческий йогурт.

**Ходите в магазин на сытый желудок и со списком продуктов.** Это поможет избежать лишних трат и не набрать ненужных продуктов (сладостей, сладких газировок, колбас и прочего).

**Ведите дневник питания.** Это поможет контролировать количество съеденного и насколько соблюдается баланс БЖУ (белков, жиров и углеводов).

**Ешьте осознанно.** Когда едите не спеша, вы наслаждаетесь вкусом, ароматом и текстурой пищи. Таким образом утоляя чувство голода, вы не переедаете.

Закуски

Салаты

Супы

Вторые блюда

Десерты

Фастфуд



## Закуски

### Ленивые пирожки с 2-мя начинками



**КБЖУ**

**133/6/3/22**

#### Ингредиенты:

Лаваш – 360 гр.  
1 средний помидор  
Шпинат замороженный – 240 гр.  
Яйцо – 2 шт.  
Соль – по вкусу  
Чеснок – 2 зубчика  
Пармезан – 20 гр.  
Укроп, любая зелень – по вкусу

#### Способ приготовления:

Помидор тонко режем кружочками. Сыр трем на мелкой терке. Зелень мелко шинкуем. 2 яйца взбиваем до однородности. Обжариваем на капле масла шпинат. Добавляем к нему соль и чеснок. Тушим до испарения жидкости.

Режем лаваш на полоски и выкладываем по очереди начинки. Сворачиваем треугольником. Обмакиваем треугольники в яйцо и обжариваем на сухой сковороде с 2-х сторон.





## Кабачковые оладушки



**КБЖУ**

**100/6/5/7**

### Ингредиенты:

Кабачок – 360 гр.  
Ц/з мука – 3 ст.л.  
Яйца – 2 шт.  
Чеснок – 2 зубчика  
Зелень – 15 гр.  
Сыр твердый – 60 гр.  
Соль, перец – по вкусу  
Сметана – при подаче

### Способ приготовления:

Моем кабачок, натираем на тёрке и оставляем в сторону на 20 мин. Тем временем, натираем сыр, чистим чеснок и режем зелень.

Спустя 20 мин, отжимаем кабачок, сок выливаем. Добавляем муку, сыр, яйца, чеснок, зелень, черный перец и соль. Хорошо перемешиваем.

Смазываем разогретую сковороду кокосовым маслом и аккуратно выкладываем ложкой нашу смесь. Жарим – 5 мин с одной стороны на среднем огне, затем переворачиваем и обжариваем еще минуты 2.

Подаём со свежими овощами и сметаной.



## Хрустящий бутерброд с сочной начинкой



**КБЖУ**

**154/10/7/11**

### Ингредиенты:

Тостовый цельнозерновой хлеб – 3 кусочка

Форель слабосоленая – 100 гр.

Помидор – 100 гр.

Зеленый лук – 50 гр.

Фета – 50 гр.

### Способ приготовления:

Хлеб подсушить в тостере. Форель, фета и помидор нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук мелко порезать.

Выложить в салатник и перемешать. Начинку выложить на тост и украсить зеленью.



## Кабачковая икра



**КБЖУ**

**30/1/1/6**

### Ингредиенты:

Кабачок – 550 гр.  
Лук – 180 гр.  
Морковь – 150 гр.  
Черри (или обычный помидор) – 100 гр.  
Чеснок – 5 зубчиков  
Болгарский перец – 130 гр.  
Черный перец и соль – по вкусу  
Вода – 70 мл.  
Томатная паста – 1,5 ч.л.

### Способ приготовления:

Овощи помыть, просушить. Кабачки нарезать кубиками. Лук порезать полукольцами. Морковь натереть на тёрке. Черри порезать пополам. Болгарский перец нарезать квадратиком. Лук обжарить. Добавить морковь. Пассировать до мягкости. Далее добавляем болгарский перец, черри и чеснок. Перекладываем получившуюся зажарку в кастрюлю, высыпаем кабачок и добавляем воду. Хорошо перемешиваем и добавляем томатную пасту. Солим, перчим и тушим 40 минут. Измельчаем в блендере и получаем вкусную кабачковую икру.

## **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.