

# ДОМАШНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ

без суеты



Чек-листы и принципы  
конструирования  
меню



Набор  
проверенных  
рецептов



Три примера готового  
меню со списком  
продуктов



Точные данные  
по калорийности

Татьяна Прокофьева  
**Домашнее застолье без суеты**

«МЕДИО»

УДК 641.565  
ББК 51.230

**Прокофьева Т.**

Домашнее застолье без суеты / Т. Прокофьева — «МЕДИО»,

ISBN 978-5-9909380-1-4

Чтобы позаботиться о своем здоровье, надо осознанно относиться к качеству своего питания даже в праздник. Тяжелая, жирная, с большим количеством углеводов праздничная еда оставляет тяжесть в желудке, плохо влияет на самочувствие и внешний вид, а иногда приводит к более тяжелым последствиям. Цель книги – дать рекомендации и инструменты для подготовки домашнего праздничного застолья, после которого пищеварение и самочувствие гостей останется в полном порядке, в холодильнике не будут портиться остатки вчерашних салатов, а у хозяйки хватит сил порадоваться празднику. Рецепты и готовые меню содержат полный расчет калорийности и БЖУ, а в чек-листах даны последовательные шаги по выбору блюд и планированию праздничного меню.

УДК 641.565

ББК 51.230

ISBN 978-5-9909380-1-4

© Прокофьева Т.  
© МЕДИО

## Содержание

Домашнее застолье без суеты	6
От автора	6
Предисловие	7
Здесь вы найдёте:	7
Как приготовить домашнее застолье: чек-лист	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

**Т.Н. Прокофьева**  
**Домашнее застолье без суеты**

ISBN 978-5-9909380-1-4

© Текст, оформление ООО «РИТЕМ»

© Фото, иллюстрации ООО «МЕДИО»

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# Домашнее застолье без суеты

## Как составить праздничное меню?

### *Кулинарный навигатор*

#### От автора



#### Татьяна Прокофьева

- психолог, консультант по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине;
- основатель и управляющий партнер сервиса Daily-menu.ru;
- популяризатор темы здорового питания;
- главный редактор компании МЕДИО (СПб) по управлению интернет-проектами, чьи сайты ежемесячно посещает более семи миллионов человек.

Уважаемый читатель!

Имея природную склонность к полноте, я всю жизнь искала свою идеальную систему питания. Перечитаны сотни книг разных авторов, перепробованы все мыслимые диеты. Эффект присутствовал, но не был стабильным. До тех пор, пока я не научилась подходить к теме питания логично и просто. Контроль калорийности и пищевой ценности рациона помог перестроить пищевые привычки, а следствием стал результат, который вы видите на приведенных фотографиях (слева – «до», справа – «после»).

Вскоре возникла идея создать сайт, который помог бы таким же людям, как я, имеющим проблемы лишнего веса, менять свои пищевые привычки. Так возник сервис планирования питания Daily-menu.ru. А чтобы подходить к теме питания профессионально, дополнительно к основному образованию я выучилась в израильском медицинском центре на консультанта по лечебному питанию.

Я абсолютно уверена в том, что праздники – не повод наесться тяжелой, жирной и вредной едой. Праздничный рацион можно составить так, чтобы после еды чувствовать себя легко, энергично и без последствий в виде нарушений пищеварения. Еда при этом может быть разнообразной и вкусной, а подготовка застолья – спокойной и хорошо организованной.

Попробуем?

## Предисловие

Подготовка домашнего праздничного застолья – вызов для любой хозяйки. С одной стороны, это увлекательное творческое занятие, когда можно проявить свои таланты и удивить гостей. С другой – хлопотное дело, связанное с планированием меню, бюджета, расчетом и покупкой нужного количества продуктов и напитков, не говоря уже о готовке.

Наверняка многие сталкивались с ситуацией, когда придя из магазина с полными сумками, вы дома обнаружили, что забыли купить что-то очень нужное. Или при сервировке стола выяснилось, что одних блюд слишком много, а других катастрофически не хватает на всех приглашенных.

Как упростить себе предпраздничные заботы и организовать застолье, чтобы гости были довольны, излишки съеденного не откладывались на проблемных местах, остатки пиршества не пришлось бы выбрасывать, бюджет не трещал по швам, а у вас хватило сил порадоваться празднику?

Налейте себе чашечку кофе или чая и настройтесь на приятное чтение с пользой для дела.

Вам понадобится блокнот и ручка, чтобы пройти по всем пунктам кулинарного навигатора, выполнить чек-листы сборника, записать результаты и составить собственное меню к вашему событию.

Для занятых и ленивых мы подготовили три варианта готового праздничного меню со списком продуктов. Просто купите продукты, и приготовьте блюда по приведенным проверенным рецептам.



### Здесь вы найдёте:

- чек-листы и принципы конструирования меню, которые помогут в построении меню праздничного застолья для любых поводов;

- набор проверенных рецептов салатов, закусок, горячих блюд, десертов и напитков;
- точные данные по калорийности и пищевой ценности каждого блюда;
- примеры готового меню с просчитанной калорийностью и списком продуктов

**И пусть все участники вашего домашнего застолья говорят о том, какая вы умница, красавица и отличная хозяйка!**

Знаете ли вы, сколько еды мы употребляем за праздничным столом? Иногда количество съеденного превышает все допустимые здравым смыслом границы.

Если в обычной жизни вы питаетесь сдержанно и здоровой едой, то организм способен справиться с однократным перееданием без особых последствий, хотя излишек калорий и питательных веществ негативно отразится на самочувствии и внешнем виде. А затяжные периоды сытого застолья вроде новогодних и рождественских каникул способны выбить из колеи самых стойких едоков.

Чтобы этого не произошло, хотя бы один раз в жизни, прямо сейчас или в ближайший праздник проконтролируйте свой праздничный рацион. Просто для того, чтобы у вас перед глазами были объективные показатели в виде цифр – сколько калорий, белков, жиров и углеводов получил ваш организм за один праздничный обед или ужин.

Возможно, эта информация даст вам пищу для размышлений и поможет не только в построении качественного праздничного рациона, но и в улучшении ежедневных пищевых привычек.

В приложении приведены справочные нормы и даны готовые варианты меню на три сценария праздника.

## Как подготовить домашнее застолье: чек-лист



1. Напишите список гостей
2. Отметьте, кому требуется особое питание
  - Дети
  - Гости на диете
  - Постящиеся гости или вегетарианцы
3. Определите формат застолья
  - Семейный праздник
  - Романтический ужин
  - Встреча с подругами
  - Детский день рождения
  - Ваш вариант
4. Составьте список блюд и выберите рецепты
5. Выпишите список продуктов с указанием количества, и отметьте то, что у вас есть в наличии. Остальное пометьте разным цветом:
  - что можно купить заранее
  - что нужно покупать накануне
  - что покупать в день торжества
6. Продумайте, какие бытовые приборы, посуда, столовое белье и предметы сервировки будут вам необходимы для подготовки праздничного застолья, составьте список и отметьте:

## **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.