

Содержание

От автора _____ 10

НЕМНОГО ТЕОРИИ

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Почему мы питаемся неправильно? _____ 14
Из чего состоят продукты? _____ 16
Основные принципы правильного питания _____ 22
Влияние термообработки на продукты _____ 25

ЧТО ТАКОЕ МУЛЬТИВАРКА

Преимущества и особенности _____ 29
Режимы приготовления _____ 30
Уход за мультиваркой _____ 33

РЕЦЕПТЫ

ЗАВТРАКИ

Омлеты

Простой омлет _____ 42
Омлет с креветками и зеленым горошком _____ 42
Омлет с зернистым творогом,
помидорами и базиликом _____ 46
Фриттата с кабачками _____ 46
Омлет с цветной капустой _____ 49
Белковый омлет с творогом и укропом _____ 50
Омлет с лавашом _____ 50
Омлет с капустой на пару _____ 54

Яичницы

Глазунья с помидорами _____ 58
Цветная капуста с грибами, жаренная в яйце _____ 61
Глазунья со шпинатом _____ 62
Яичница с луком, помидорами и перцем _____ 64



Молочные продукты по-домашнему

Йогурт _____ 68
Топленое молоко и ряженка _____ 70
Домашний творог _____ 73

Блюда с творогом

Творожная запеканка традиционная _____ 76
Творожная запеканка с овсяными хлопьями
(диетическая) _____ 79
Львовский сырник _____ 80
Двойная творожная запеканка _____ 83
Паровое шоколадно-лимонное суфле _____ 84
Паровое творожное суфле _____ 87
Паровой творожный пудинг с яблочным пюре _____ 88
Творожный пудинг с помидорами _____ 89
Сырники _____ 89



Ленивые вареники _____ 92
 Паровые ленивые вареники с нутом _____ 93

Выпечка с овощами

Кабачковые оладьи _____ 96
 Запеканка из кабачков _____ 96
 Капустный пирог _____ 99

Каши без молока

Гречневая каша с помидорами и луком _____ 103
 Гречневая каша со свеклой и морковью _____ 103
 Рисовая каша с морковью и семенами льна _____ 106
 Плов с сухофруктами _____ 106
 Рисовая каша с чечевицей, овощами и оливками _____ 109
 Перловая каша с зелеными овощами _____ 110
 Овсяная каша с сыром _____ 112
 Монастырская каша _____ 112
 Овсянка из обжаренных хлопьев _____ 114
 Овсяная каша с ягодами, маком и кунжутом _____ 115
 Пшеничный пудинг с карамелизованными фруктами _____ 116
 Рисовая каша с сухофруктами и апельсиновой цедрой _____ 119

Пряная гречневая каша на топленом молоке _____ 120

Рисовая каша с кешью на кокосовом молоке _____ 120
 Кукурузная каша с ананасом _____ 123
 Пшененная каша с тыквой и курагой _____ 124
 Шоколадный мусс с киноа _____ 127

Запеканки с крупами

Рисовая запеканка с яблоками _____ 130
 Гречневые оладьи с ржаной мукой _____ 130
 Шоколадно-гречневая запеканка _____ 133
 Паровой пшеничный пудинг с бананами _____ 133

УЖИНЫ

Основные блюда с овощами

Из рыбы
 Рыба под овощами с яблоком _____ 137
 Дорада на овощной подушке _____ 138
 Рыбные рулетики в помидорах _____ 138
 Скумбрия с овощами на пару _____ 141
 Семга, запеченная с креветками и овощами _____ 142
 Пряный паровой лосось с пюре из брокколи _____ 144

Мойва со стручковой фасолью	146
Килька в томатном соусе	149
Рыба в собственном соку	150

Из птицы

Рулет из индейки с гуляшом из шампиньонов	152
Индейка с кабачками и грибами	155
Курица с оливками и фетой в томатном соусе	156
Маринованное куриное филе с тушеноей капустой	158
Сацви	161
Куриное суфле и стручковая фасоль на пару	162
Куриные фрикадельки с творогом и овощи на пару	165

Из мяса

Бефстроганов с сельдереем	167
Говядина, тушенная с баклажанами	169
Говядина с овощным рагу	170
Ароматные котлеты на травах с рататуем	173
Мясные фрикадельки в томатном соусе	174
Фаршированный перец	175
Ленивые голубцы	176
Фаршированные кабачки	177

Основные блюда с гарниром из круп

Мясо с грибами и гречневой кашей	180
Куриная печенька с гречневой кашей	181
Плов	183
Паэлья с рыбой и морепродуктами	184
Паровой рыбный стейк с лимонным рисом	187
Курица с рисом карри	188
Рис с черной чечевицей и морепродуктами	190
Куриные бедрышки с вялеными помидорами и перловой кашей	193
Тушеное мясо с квашеной капустой и перловой кашей	194
Паровые котлеты из говядины с яичневой кашей	196

Зразы с грибами и яичневой кашей	199
Курица с кедровыми орехами и булгуром	200
Куриная грудка, фаршированная фетой, с булгуром	200
Рыбные котлеты с кускусом	204
Пряная баранина в томатном соусе с кускусом	207
Банош с грибами	207
Плов из нута	209
Печеночное суфле с нутом	211

Постные бобовые блюда

Чечевица с овощами	213
Чечевица с авокадо и огурцом	214
Чечевичные кебабы	217
Кичри	218
Пюре из нута	221
Нут в томатном соусе	223
Фасоль с тушеноей капустой	224
Вегетарианский плов с киноа	227
Табуле	228
Алфавитный указатель	230
Таблица объема и массы продуктов	232

Зразы с грибами и яичневой кашей

