

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
Пшеничная 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

Руллет 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 тушеной капустой _____	158
Сациви _____	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 рататюем _____	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 печенка 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 ячневой кашей _____	196

Зразы с грибами и ячневой 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 тушеной капустой _____	224
Вегетарианский плов с киноа _____	227
Табуле _____	228

Алфавитный указатель _____	230
Таблица объема и массы продуктов _____	232



Зразы с грибами и ячневой кашей