

# Рецепты для больных диабетом - День 5

Приятного аппетита!



## Завтрак

Яичница на пару с репчатым и зелёным луком, измельчённой редиской и ржаной выпечкой

Огурец зелёный	180 г (1 шт.)
Яйцо куриное	112 г (2 шт.)
Лук репчатый	100 г (1 шт.)
Хлеб ржаной	60 г (2 ломтика)
Морковь	60 г (4 штуки)
Зелёный лук и зелень петрушки	10 г (2 ложечки)
Сок лимона	по вкусу
Масло оливковое	5 мл (0,5 ложки)
Соль морская, перец чёрный	по вкусу

Помидоры нарезаем мелкими кубиками и поджариваем до прозрачности на разогретом оливковом масле. Ставим на огонь кастрюлю с водой. После закипания уменьшаем огонь, на кастрюлю помещаем миску, в которую разбиваем яйца и добавляем поджаренный лук. Приправляем солью и перцем и перемешиваем, пока яичница не запечётся. Огурец нарезаем кубиками, редис мелко крошим и сбрызгиваем соком лимона. Овощи перемешиваем и приправляем по вкусу. Измельчаем зелёный лук и зелень петрушки. Зелень добавляем к овощам, также зелёным луком посыпаем готовую яичницу. Блюдо подаём с ржаной выпечкой.

Приятного аппетита!

Пищевая  
ценность  
Белки  
21.7 г  
Жиры  
18.3 г  
Углеводы  
59 г  
Хлебные единицы  
6 ХЕ  
Энергетическая ценность  
**471.7 ккал**



## II Завтрак

Паста из бобов с ржаной выпечкой, помидорами и семечками подсолнечника

Помидор	120 г (1 шт.)
Бобы	80 г
Лук репчатый	50 г (0,5 шт.)
Йогурт натуральный 1,5% жирности	40 мл (2 ложки)
Чеснок	5 г (1 зубчик)
Хлеб ржаной	30 г (1 ломтик)
Масло оливковое	5 мл (0,5 ложки)
Перец чёрный, перец красный молотый	по вкусу
Соль	по вкусу

Бобы отвариваем в кипящей воде, пока оболочки не станут мягкими. После варки

промываем бобы под холодной водой и очищаем от оболочек. Лук нарезаем мелко и высыпаем на разогретое оливковое масло. Тушим его до прозрачности. Бобы, лук, очищенный и раздавленный зубчик чеснока, натуральный йогурт, чёрный и красный молотый перец, а также щепотку соли помещаем в кухонный комбайн. Всё измельчаем до состояния однородной пасты (также можно использовать блендер, если кухонного комбайна нет). Подаём с ржаной выпечкой и кусочками помидора.

Приятного аппетита!

Пищевая  
ценность

Белки

11.5 г

Жиры

6.9 г

Углеводы

22.1 г

Хлебные единицы

2 ХЕ

Энергетическая ценность

**230.6 ккал**



## Обед

Блинчик из цельнозерновой муки с лососем, печёными овощами и семенами кунжута

Цуккини

300 г (1 шт.)

Вода

250 мл (1 стакан)

Красный сладкий перец

140 г (1 шт.)

Яйцо куриное	112 г (2 шт.)
Филе лосося	80 г (порция)
Морковь	90 г (2 штуки)
Мука пшеничная цельнозерновая	20 г (2 ложки)
Отруби пшеничные	12 г (2 ложки)
Сок лимона	по вкусу
Кунжута семена	5 г (0,5 ложки)
Масло оливковое	5 мл (0,5 ложки)
Пекарский порошок	1 г
Перец чёрный, соль морская	по вкусу

Овощи: морковь очищаем и вместе с перцем нарезаем брусочками. Цуккини разрезаем пополам вдоль и удаляем семена. Нарезаем брусочками. Подготовленные овощи выкладываем на противень, посыпаем перцем и сбрызгиваем оливковым маслом. Запекаем в течение ок. 15 минут при температуре 200 градусов. Вынимаем из духовки, когда станут мягкими, но ещё не будут разваливаться. Лосося приправляем щепоткой соли и перца и сбрызгиваем соком лимона. Подготовленную рыбу запекаем при температуре 180 градусов в течение ок. 20 минут. Из яйца, муки, отрубей, пекарского порошка, щепотки соли и воды замешиваем полугустое тесто для блинов. Блинчики «жарим» на сковороде без масла. Если нет сковороды для жарки без масла, используем оливковое масло, которым можем смазать сковороду, чтобы блины не пригорали. На готовые блины выкладываем запечённые овощи и рыбу, посыпаем семенами кунжута и заворачиваем любым способом.

Приятного аппетита!

Пищевая  
ценность  
Белки  
50.7 г  
Жиры  
24.1 г  
Углеводы  
69.1 г  
Хлебные единицы  
7 ХЕ  
Энергетическая ценность  
**608.2 ккал**



## Ужин

Творожок с паприкой, зеленью петрушки и льняным семенем с ржаным тостом

Творог 4% жирности	200 г (1 пачка)
Красный сладкий перец	140 г (1 шт.)
Огурец зелёный	90 г (0,5 шт.)
Хлеб ржаной	60 г (2 ломтика)
Зелень петрушки	12 г (2 ложка)
Семя льна	0,5 ложечки
Чёрный перец, розмарин	по вкусу

Творожок разминаем вилкой (если слишком сухой, можем добавить ложку натурального йогурта). Перец нарезаем мелкими кубиками. Измельчаем зелень. Оба ингредиента добавляем в творожок. Приправляем розмарином и перцем и хорошо перемешиваем. Хлеб выкладываем на противень, застеленный бумагой для выпечки, и помещаем в духовой шкаф, нагретый до 180 градусов примерно на 10 минут. Когда хлеб станет хрустящим и зарумянится, вынимаем из духовки. Творожок подаём с тостами и кусочками огурца. Всё посыпаем льняным семенем.

Приятного аппетита!

Пищевая  
ценность  
Белки  
43.9 г  
Жиры  
12.3 г  
Углеводы  
49.2 г  
Хлебные единицы  
5 ХЕ  
Энергетическая ценность

**469.7 ккал**

