

Часть IV. Меню и рецепты (дополняется)

В русском переводе этой части нет. С рецептами, предлагаемыми Комитетом врачей за ответственную медицину, можно познакомиться в книге «Здоровое питание для детей». Ниже приводим рецепты, взятые из нее.

Меню на неделю

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

завтрак из различных злаков с изюмом
обогащенное соевое или рисовое молоко
свежие фрукты

Обед

пицца «пита» с грибами, луком и сладким перцем
салат из бобов трёх видов
свежие фрукты

Ужин

блюдо из овощей, злаков и тофу
картофельное пюре с бурой подливкой
картофель, запеченный в духовке
овсяное печенье

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак

французские тосты
кукурузное масло

кленовый сироп
свежие фрукты

Обед

буррито
салат из капусты и моркови
клубничный коктейль

Ужин

спагетти
капуста брокколи в соусе
хлеб с чесночной смесью
шоколадный пудинг

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак

блинчики из цельной пшеницы
кукурузное масло
кленовый сироп
свежие фрукты

Обед

суп из лущеного гороха
хлеб из цельного зерна
картофельный салат

Ужин

макароны
морковный салат с лимонным соком
овощи с соусом из рисового уксуса и горчицы
фруктовое желе на основе агара

ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

овсяные вафли
кукурузное масло
свежие фрукты

Обед

бутерброд с тофу, луком, помидорами и листовым салатом
овощной суп из картофеля, помидоров, моркови и лука
свежие фрукты

Ужин

мексиканские «такос» на основе текстурированного овощного белка
картофель, запеченный в духовке
морковный салат
коктейль из апельсинов, бананов и соевого молока

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак

булочки из цельной пшеницы с тыквой и изюмом
завтрак из злаков
обогащенное соевое или рисовое молоко
свежие фрукты

Обед

«хот доги» с бобовой начинкой
овощной салат с заправкой из тофу и укропа
арбуз

Ужин

суп из лапши с луком, чесноком, грибами и брокколи
спаржа в кунжутном масле
зимний кабачок с арахисовым соусом
фруктовый десерт с орехами

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак

омлет из тофу
подсушенный хлеб из цельного зерна с кукурузным маслом
клубничный соус

Обед

картофельный суп с капустой брокколи
блюдо из овощей, злаков и тофу
хлеб грубого помола

Ужин

печеные бобы
салат из моркови и капусты
чёрный хлеб с изюмом домашнего приготовления

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак

мюсли с измельченными грецкими орехами
обогащенное соевое или рисовое молоко
свежие фрукты

Обед

мексиканские «кесадияс» с бобами, помидорами, перцем и луком
бобы с перцем «чили»
овощной салат с зеленью

Ужин

запеченный тофу
бурый рис
капустный салат с сельдереем
десерт из печеных яблок с ванилью и сладким сиропом

Рецепты

ЗАВТРАК

БЛИНЧИКИ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ (24 штуки)

Для приготовления этих полезных блинчиков из цельного зерна понадобятся всего 6 ингредиентов. К ним можно будет добавить свежие фрукты или кленовый сироп.

1 банан
1 1/4 стакана обогащенного соевого или рисового молока
1 ст. ложка кленового сиропа
1 стакан муки из цельной пшеницы
2 ч. ложки разрыхлителя, не содержащего натрия
1/4 ч. ложки соли
растительное масло

Разомните банан в большой миске и смешайте с «молоком» и кленовым сиропом. В другой миске смешайте муку, разрыхлитель и соль. Добавьте эту массу к банановой и размешайте до однородного состояния. Налейте небольшое количество этого теста на разогретую сковородку с растительным маслом (хорошо, если сковородка с антипригарным покрытием) и выпекайте блин до тех пор, пока на его поверхности не появятся пузыри. Переверните его и запекайте другую сторону примерно 1 минуту до появления золотисто-коричневого цвета. Сразу подавайте на стол.

В одном блине:

42 калории;
2г белка;
9 г углеводов;
0,5 г жира;
1г клетчатки;
37 мг натрия;

калории белка – 14%

калории углеводов – 75%

калории жиров – 11%

Версия #2

Зверобой создал 24 апреля 2025 00:29:37

Зверобой обновил 24 апреля 2025 00:45:16