

МАРИНА АЛЕКСЕЕВА

**Питание при синдроме
раздраженного кишечника, пищевой
непереносимости и аллергии**

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ



Марина Алексеева

**Питание при синдроме
раздраженного кишечника,
пищевой непереносимости
и аллергии. Простые рецепты**

«Издательские решения»

Алексеева М.

Питание при синдроме раздраженного кишечника, пищевой непереносимости и аллергии. Простые рецепты / М. Алексеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-590516-1

149 простых рецептов блюд без FODMAP-продуктов, молока, яиц, с минимальным количеством жира и сахара. Блюда могут стать частью здорового питания не только для людей с синдромом раздраженного кишечника, пищевой непереносимостью и аллергией, но и при проблемах с желудочно-кишечным трактом, в питании детей и пожилых людей. В книге вы найдете рецепты первых, вторых блюд, закусок, салатов, десертов, безглютеновой выпечки.

ISBN 978-5-00-590516-1

© Алексеева М.
© Издательские решения

Содержание

| | |
|--|----|
| От автора | 6 |
| Основные принципы питания при синдроме раздраженного кишечника | 7 |
| Диеты при разных видах синдрома раздраженного кишечника | 9 |
| Диета FODMAP | 10 |
| Примерное меню | 12 |
| Какие продукты понадобятся и чем заменить привычную пищу | 13 |
| Какое оборудование понадобится | 15 |
| Супы | 16 |
| 1. Суп-пюре тыквенный (Д, З, I) | 16 |
| 2. Суп-пюре картофельный (Д, I) | 17 |
| 3. Суп-пюре из картофеля и кабачка (салата, пекинской капусты, кольраби) (Д, З, I) | 18 |
| 4. Нежный суп-пюре с рыбой (Д, З, I) | 19 |
| 5. Суп-пюре из курицы (Д, З, I) | 20 |
| 6. Суп с фрикадельками и тыквой (Д, З, I) | 21 |
| 7. Куриный суп с рисовой лапшой (Д, З, I) | 22 |
| 8. Куриный бульон с перепелиными яйцами (Д, З, III) | 23 |
| 9. Борщ вегетарианский (З, III) | 24 |
| 10. Щи с пекинской капустой (Д, З, I) | 25 |
| 11. Суп из зеленых бобов (маш) (Д, З, III) | 26 |
| Блюда из мяса и яиц | 27 |
| 12. Отварное мясо (Д, З, I) | 27 |
| 13. Паровые котлеты из куриного бедра (Д, З, I) | 28 |
| 14. Тушеное белое мясо с молочным соусом (Д, З, III) | 29 |
| 15. Ленивые голубцы с пекинской капустой (Д, З, I) | 30 |
| 16. Гречневые котлетки с фаршем (Д, З, I) | 31 |
| 17. Фрикадельки из куриной грудки (Д, З, I) | 32 |
| 18. Фрикадельки из куриной грудки с подливой (Д, З, I) | 33 |
| 19. Тушеный фарш из куриной грудки (Д, З, I) | 34 |
| 20. Куриные кексы (Д, З, I) | 35 |
| 21. Плов из отварного мяса (Д, З, I) | 36 |
| 22. Пельмени из курицы с зеленым луком безглютеновые (Д, З, I) | 37 |
| 23. Оранжевые котлетки с тыквой и морковью на пару (Д, З, I) | 38 |
| 24. Ежики на пару (Д, З, I) | 39 |
| 25. Отбивные из куриной грудки (Д, З, I) | 40 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 41 |

Питание при синдроме раздраженного кишечника, пищевой непереносимости и аллергии Простые рецепты

Марина Алексеева

Фотограф Евгений Голомолзин

© Марина Алексеева, 2022

© Евгений Голомолзин, фотографии, 2022

ISBN 978-5-0059-0516-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Синдром раздраженного кишечника (СРК), пищевая непереносимость или аллергия значительно ограничивают жизнь: нельзя поесть все, что хочешь, в кафе или в гостях, отправиться в длительное путешествие без запасов «своей» еды. Вне дома только и озабочен тем, чтобы найти точку общепита, в которой подадут простой рис и кусок отварного мяса.

С этими проблемами была знакома и я не понаслышке. Состояние моего пищеварения стремительно ухудшалось, приходилось вводить все новые ограничения. Круг разрешенных продуктов сужался. Рецепты блюд, состоящих из множества ингредиентов, вызывали отчаяние, заставляли чувствовать, что я лишена одной из основных радостей жизни – вкусно поесть.

Как говорил наш великий физиолог И. П. Павлов, только еда с аппетитом может быть максимально полезной. Но какой уж тут аппетит, если каждый день ешь паровую куриную грудку с вареной картошкой и смотреть на них уже не можешь?

Все это побудило меня заняться поиском простых рецептов, которые одновременно не содержали бы в себе ничего запретного и были бы вкусными. Результатом этого поиска стало все возрастающее ощущение здоровья и эта книга.

Она задумывалась как справочник, который должен быть всегда под рукой. В ней я предлагаю рецепты блюд на каждый день тем, кто имеет ограничения в питании, без экзотических ингредиентов, простые, понятные и удобные. Все продукты можно купить в ближайшем супермаркете или в крайнем случае заказать в интернете. В них учтена непереносимость FODMAP-продуктов, молока, сахара, яиц.

Это блюда с минимальным количеством жира и сахара, с достаточным количеством белка и полезной растворимой клетчатки. Они могут стать частью здорового питания не только для людей с СРК, пищевой непереносимостью и аллергией, но и при проблемах с желудочно-кишечным трактом, в питании детей и пожилых людей.

Надеюсь, книга поможет вам подобрать систему питания на каждый день и облегчит жизнь.

Вы можете сразу перейти к рецептам, опустив теоретическую часть. Но лучше ознакомиться с основными принципами диеты при СРК, чтобы ваше питание было под контролем.

Данная книга не является методичкой для лечения СРК. В ней изложен личный опыт автора. Поэтому перед тем, как начать следовать рациону, не забудьте посоветоваться с врачом-гастроэнтерологом или диетологом.

P. S. Мне удалось справиться с СРК, но до сих пор многие из этих рецептов являются основой моего ежедневного меню, а некоторые стали любимыми.

Основные принципы питания при синдроме раздраженного кишечника

Синдром раздраженного кишечника (СРК) – это не только вздутие и боль в кишечнике, диарея или запор, но зачастую и головная боль, нарушение сна, подавленное настроение, слабость.

СРК не всегда излечивается. Требуется привлечение нескольких специалистов: гастроэнтеролога, диетолога, психотерапевта. Случается, что с ним приходится жить годами, поэтому индивидуальный подбор питания является жизненно необходимым для улучшения качества жизни. И прежде чем перейти к рецептам, важно ознакомиться с основными принципами питания при СРК, чтобы подходить к питанию разумно.

Строгие диеты назначают в период обострения. Соблюдать их длительное время не полезно для кишечника, так как рацион будет обеднен. Длительные ограничительные диеты негативно влияют и на наше настроение. Зная принципы питания, можно осторожно расширять диету и контролировать свое состояние. Можно подбирать блюда, которые нравятся именно вам, добавлять в них разрешенные ингредиенты, которые улучшают вкус блюд именно для вас.

Существуют общие правила, которые рекомендуется соблюдать при проблемах с желудочно-кишечным трактом. Они предполагают более щадящий режим питания, особенно при обострениях.

– Питание должно быть дробным, не менее четырех раз в день (примерно через 2—3 часа). Последний прием пищи лучше планировать за три часа до сна. За час до сна может быть только легкий перекус.

– Есть нужно маленькими порциями. Нельзя переедать, сильно растягивая желудок, но и голодать тоже нельзя.

– Блюда не должны быть слишком горячими или слишком холодными. Лучше – теплыми.

– Пища должна быть измельченной. Предпочтительные способы приготовления: варка в воде, на пару, тушение, запекание в пленке без корочки. Это касается и разрешенных овощей, ягод и фруктов. Исключается жарка, пассерование продуктов в масле, тушение мяса в собственном соку, запекание с жирами.

– Исключаются консервированные продукты, фаст-фуд. Предпочтительнее еда домашнего приготовления, свежая.

При СРК рекомендовано исключить из рациона следующие продукты:

- овощи, усиливающие газообразование (капуста, бобовые);
- некоторые молочные продукты;
- жирную, острую, жареную, чрезмерно соленую пищу;
- алкоголь, кофеин (обладают раздражающим и стимулирующим действием на кишечник);
- некоторые подсластители;
- некоторые орехи;
- грубую пищу: жилистое мясо, нерастворимую клетчатку (например, пшеничные отруби).

Растворимая клетчатка при СРК переносится хорошо, способствует заживлению слизистых и нормализации стула. Поэтому рекомендуется употреблять псиллиум – отруби семян

подорожника. В книге я привожу рецепты, содержащие псиллиум. К тому же он является прекрасным заменителем яиц и глютена, что важно при непереносимости последних. Также это хорошая замена хлебу и манке при приготовлении котлет.

Поскольку любой жир (животного или растительного происхождения) усиливает перистальтику кишечника, то его стоит ограничить. Жиры лучше добавлять в небольшом количестве перед самым окончанием варки или прямо в блюдо.

Диеты при разных видах синдрома раздраженного кишечника

Различают СРК трех видов: с преобладанием диареи (СРК-Д), с преобладание запоров (СРК-З) и смешанный вариант.

В отечественной диетологии врачом-гастроэнтерологом Мануилом Певзнером были разработаны стол №3 (при хронических заболеваниях кишечника с запорами) и стол №4 (при острых и хронических заболеваниях кишечника с диареей).

На них отчасти можно ориентироваться при составлении диетического меню, но некоторые пункты нуждаются в уточнении, так как при СРК есть свои особенности, о чем мы поговорим ниже.

Диеты при запорах и диарее можно посмотреть в Приложениях 1 и 2.

Диета FODMAP

Австралийские ученые из Monash University, изучавшие синдром раздраженного кишечника, заметили, что некоторые вещества особенно усугубляют течение болезни, усиливая метеоризм, спазмы, боль, скопление жидкости, проблемы с дефекацией (запор или понос). Эти вещества были выявлены опытным путем.

FODMAP (аббревиатура от «ферментируемые олиго-, ди-, моносахариды и полиолы») – углеводы, которые не перевариваются в тонком кишечнике. Непереваренные, они попадают в толстый кишечник, и уже там начинают перерабатываться микроорганизмами, из-за чего и возникает вздутие. Причем у части людей эти проблемы проявляются особенно сильно. Исследования показали, что когда эти продукты исключались из рациона, у 70% пациентов уменьшались вздутие и боли в животе (<https://www.kcl.ac.uk/lsm/schools/life-course-sciences/departments/nutritional-sciences/projects/fodmaps>).

К FODMAP-веществам относятся:

- из группы олигосахаридов:
 - галактаны (содержатся в свекле, брокколи, некоторых орехах и бобовых);
 - фруктаны (в пшенице, ячмене, луке, чесноке, цикории, топинамбуре, артишоке, спарже);
- из группы моносахаридов – фруктоза (в меде, яблоках, грушах, манго, арбузе);
- из группы дисахаридов – лактоза (в большинстве молочных продуктов);
- полиолы, или сладкие спирты (в яблоках, черносливе, арбузе, некоторых заменителях сахара).

Более подробно продукты, входящие в каждую из групп, перечислены в Приложении 3.

При СРК часто подходит безглютеновая диета, но не потому, что при этом заболевании существует также непереносимость глютена. Просто рожь, пшеница, ячмень, содержащие глютен, имеют в своем составе также галактаны и фруктаны, провоцирующие характерные для СРК симптомы. Вот почему безглютеновая диета также подходит и людям с СРК.

FODMAP-вещества нужны организму. Для здоровых людей они полезны как пребиотики – необходимая среда для размножения дружественных кишечнику микроорганизмов. А для пациентов с СРК нужно выявлять реакцию на них индивидуально, так как **строгое исключение всех этих продуктов отрицательно влияет на микрофлору кишечника**. Поэтому FODMAP-диету применяют в три этапа.

На I этапе длительностью 4—8 недель все FODMAP-продукты исключаются или употребляются в количестве минимально разрешенной порции (см. Приложение 3, второй столбец таблицы). Такая ограничительная диета необходима, чтобы симптомы исчезли или хотя бы значительно уменьшились.

На II этапе смотрят реакцию организма на каждый новый продукт, содержащий большое количество FODMAP. Для этого берут только один FODMAP-продукт и употребляют три дня с возрастанием порции. Например, один день принимают 100 г йогурта, который содержит лактозу. Если после приема не возникает неприятных ощущений в кишечнике, на следующий день принимают уже 200 г. Если снова реакции нет, то порция на следующий день – 500 г. Если проба прошла успешно, этот продукт можно считать безопасным. Если реакция возникает сразу в первый день, то его исключают из меню. Если продукт подходит, его все равно пока убирают из рациона и проводят пробу со следующим продуктом.

На этом этапе длительностью около 1,5 месяцев добавляют продукты, содержащие только одно вещество FODMAP. Например, молоко содержит только лактозу. А вот яблоко содержит

фруктозу и сорбитол, поэтому добавлять его на этом этапе в диету не стоит, так как будет непонятно, на какой углевод реагирует организм.

Разобраться с этим бывает непросто, поэтому лучше проводить провокацию продуктами под наблюдением врача-диетолога. Поможет также ведение пищевого дневника, в котором нужно записывать, какой продукт вводится и какая на него была реакция. Форма дневника приведена в Приложении 4.

На III этапе диета индивидуализируется. Постепенно добавляют продукты, от употребления которых не было отрицательных последствий, в небольшом количестве, и выходят на персональное меню, в которое включены проверенные переносимые продукты, содержащие FODMAP.

Включать периодически надо и те продукты, которые переносятся плохо, но в количестве не более одной порции одного вида продукта в день. В одном приеме пищи можно есть только один фрукт или овощ из разряда непереносимых, не смешивая их.

Мясо, рыба, яйца не содержат FODMAP-веществ, поэтому при отсутствии аллергии их можно есть в обычном режиме.

Примерное меню

При полноценном четырехразовом питании с более-менее равноценными порциями может не возникнуть необходимость в перекусах. При сильном чувстве голода возможен легкий перекус за 1—2 часа до сна.

Варианты завтрака

– Каши из разрешенных круп на воде или безлактозном растительном молоке с добавлением овощей (тыквы, моркови), разрешенных фруктов и ягод. Сливочное или топленое масло – не более 5 г на порцию.

– Молочные супы на растительном молоке.

– Мясо, птица, рыба, приготовленные диетическим образом, в виде домашних колбас, паштетов, заливных.

– Омлеты из белка яиц и растительного молока. В омлет можно добавлять разрешенные зелень, овощи. Яйца всмятку.

– Оладьи, блины, лепешки из безглютеновой муки, жареные на сухой сковороде.

Варианты обеда

– Супы овощные с добавлением круп и макаронных изделий, супы-пюре, супы на некрепком мясном и рыбном бульоне.

– Овощные смузи вместо супа (из сырых овощей, преимущественно летом).

– Салаты из разрешенных овощей.

– Мясо, птица, рыба, приготовленные диетическим образом.

– На гарнир: разрешенные крупы, макароны, картофельное пюре, овощное рагу.

– Безглютеновые пельмени.

– Кисели, морсы, травяные чаи.

Варианты полдника

– Каши из хлопьев: овсяных, рисовых, гречневых.

– Кукурузные хлопья, овсяные хлопья, не требующие варки, залитые растительным молоком.

– Фруктово-ягодные смузи на основе безлактозного или растительного молока.

– Запеченные фрукты и ягоды.

– Разрешенные сырые фрукты, не более 1 штуки.

– Пудинги, желе, кисели.

– Выпечка на основе безглютеновой муки: рисовой, гречневой, кукурузной.

– Блины, оладьи, лепешки из безглютеновой муки.

Варианты ужина

– Мясо, птица, приготовленные диетическим образом.

– На гарнир: разрешенные крупы, безглютеновые макароны, овощное рагу, овощи, приготовленные на пару, овощи, тушеные на воде.

– Котлеты из круп и овощей.

– Изделия из безглютеновой муки с овощными и крупяными начинками (вареники, калитки, буузы, пицца).

– Овощные оладьи (кабачковые, картофельные), жареные на сухой сковороде.

Какие продукты понадобятся и чем заменить привычную пищу

При наличии СРК, аллергии и пищевой непереносимости приходится отказываться от многих привычных продуктов: молочных, хлеба, сахара, яиц. К счастью, современная пищевая промышленность уже наладила производство диетических продуктов, которые с успехом могут их заменить.

Заменители животного молока. В магазинах можно найти большой выбор молока из растительных компонентов. В рецептах, приведенных в этой книге, чаще всего используются рисовое и овсяное молоко, как наиболее гипоаллергенное. Поначалу вкус растительного молока может показаться неприятным, но со временем к нему привыкаешь. Потом уже не отличаешь его от коровьего. Его можно использовать при приготовлении каш, соусов, десертов, выпечки. К тому же растительное молоко бывает натурально сладкое настолько, что в блюдо можно не добавлять сахар. Попробуйте молоко от разных производителей и выберите то, что больше понравится.

Заменители сахара. Во многих рецептах используется природная сладость продуктов: тыквы, моркови, изюма, кленового сиропа, фиников, что позволяет добавлять очищенный сахар в минимальных количествах или не использовать его совсем. Заменить сахар также может ванилин и корица.

Заменители яиц, глютена. Псиллиум и семена чиа – источники растворимой клетчатки, которая способствует мягкому опорожнению кишечника и является источником питания дружественной микрофлоры. С этой целью псиллиум применяется как при запорах, так и при диарее. А если учесть, что он полноценно заменяет яйца, придает мягкость выпечке, то это незаменимый продукт в диетическом питании.

Расходуется он экономно: всего половина чайной ложки, разведенного в трех столовых ложках воды, заменяет одно яйцо. Тесто с псиллиумом рекомендуется после приготовления оставить на некоторое время «отдохнуть», чтобы псиллиум «сработал» – разбух и связал ингредиенты теста.

В готовые безглютеновые смеси часто добавляют льняную муку – также для связывания. Но семена льна содержат два вида клетчатки – растворимую и нерастворимую, поэтому подходят не всем. При СРК их нужно тестировать. Я даю рецепт приготовления безглютеновой смеси, из него можно смело исключить льняную муку, если при приготовлении теста вы используете псиллиум и ксантановую камедь.

Ксантановая камедь, натуральная добавка E415, применяется в качестве загустителя и стабилизатора теста. Купить ее можно в интернет-магазинах. В небольших количествах она безвредна и по действию подобна псиллиуму.

Еще один загуститель – тапиоковый крахмал. Почему лучше он, а не картофельный или кукурузный? Он богат витаминами группы В и микроэлементами (в том числе, кальцием, калием, магнием, цинком). Легко усваивается и при ослабленном пищеварении, уменьшая вздутие живота. В виде порошка его можно использовать при приготовлении киселей, соусов, супов, добавлять в рыбный, мясной фарш, выпечку. Котлеты с тапиокой становятся более мягкими и сочными, а выпечка – более пышной и дольше сохраняет свежесть. Тапиоку в шариках можно использовать для приготовления вкусных десертов (рецепты 108,109).

Как снизить содержание жиров. Жиры, безусловно, делают еду более вкусной и сочной. Всеми любимый майонез украсит вкус любого, даже самого простого салата. Но он очень жирный – 67% жира. Овощи, хорошо сдобренные растительным маслом, конечно, сочные, но при СРК этот способ заправки не подходит.

Чем можно заменить растительное масло и жирные соусы в блюдах? Несколько идей:

- Можно делать низкокалорийные соусы на основе растительного молока и крахмала или рисовой муки (рецепт 101). Их можно добавлять в салаты или начинки для пирожков.
- Овощи можно пассеровать на воде и лишь в конце добавлять ложку растительного масла.
- Можно делать низкокалорийный вареный майонез (рецепт 103).
- Вместо сметаны можно использовать растительные сливки (например, овсяные).

Блюда по-прежнему будут сочные, но гораздо более легкими. Рецепты соусов смотрите в разделе «Соусы».

Итак, список продуктов, не совсем традиционных, но необходимых и сегодня уже доступных при приготовлении диетических блюд при СРК:

- овсяное молоко низкой жирности – 1,0—1,5%; удобно иметь и в расфасовке 250 мл для перекусов вне дома;
- растительные сливки (до 12% жирности);
- безглютеновая смесь (лучше приготовить самим);
- псиллиум;
- семена чиа;
- ксантановая камедь;
- безглютеновые макароны;
- рисовая, гречневая манка;
- мука рисовая, кукурузная, льняная, овсяная, гречневая;
- крахмал тапиоковый, кукурузный или картофельный;
- тапиока в шариках;
- детское питание в баночках – мясное, мясо с овощами, овощное (тыква, морковь);
- хлебцы хрустящие – гречневые, рисовые, кукурузные;
- воздушный коричневый рис для десертов;
- черника, брусника в собственном соку (можно заготовить самим);
- топленое масло (можно приготовить самим);
- безлактозное сливочное масло;
- рафинированные растительные масла (масло рисовых отрубей, подсолнечное).

Какое оборудование понадобится

Диетическое питание требует применения кухонного оборудования, так как многие блюда нужно измельчать или готовить на пару. Для этого на кухне хорошо иметь:

- мультиварку (совмещенную с пароваркой);
- блендер погружной и стационарный;
- измельчитель;
- мясорубку;
- овощерезки для нарезания овощей кубиками, брусочками и кружочками;
- терку обычную и для корейских салатов;
- соковыжималку электрическую и для цитрусовых;
- ветчинницу для домашней колбасы;
- сковороду-гриль;
- формы для выпечки разных размеров;
- силиконовую форму для выпечки;
- силиконовый лист для раскатывания теста;
- силиконовую кисточку для смазывания;
- мерную ложку емкостью 100 мл.

С тестом и мясом удобно работать в тонких нитриловых перчатках. В них также хорошо чистить и резать овощи, чтобы не окрашивать руки. Понадобятся пакеты для запекания.

Итак, мы подошли к самому главному – рецептам. Для того чтобы ориентироваться, в каком случае подойдет то или иное блюдо, рецепты помечены цифровыми и буквенными обозначениями:

- Д – блюда для диеты при диарее;
- З – блюда для диеты при запоре;
- I – блюда для первого (ограничительного) этапа диеты FODMAP;
- III – блюда для третьего этапа диеты FODMAP, когда в небольших количествах появляются и запрещенные продукты.

Супы

1. Суп-пюре тыквенный (Д, З, І)

Количество порций: 3—4

Тыква мускатная – 600 г

Вода – 400 мл

Растительное молоко – 200 мл

Рисовая мука (можно без нее) – 1 ст. л.

Масло рисовых отрубей (или топленое жидкое) – 1 ст. л.

Соль – по вкусу (зависит от сладости тыквы, около 2/3 ч. л.)

Лимонный сок (по желанию) – 1 ч. л.

Тыквенные семечки для подачи – 1 ст. л.

Закипятить воду с растительным молоком, спустить в него очищенную и порезанную кубиками тыкву, довести до кипения и варить 15 минут. Взбить готовый суп блендером. Рисовую муку развести в небольшом количестве воды и постепенно влить смесь в суп. Добавить соль, масло растительное (или топленое), лимонный сок. Подавать с тыквенными семечками.

2. Суп-пюре картофельный (Д, I)

Количество порций: 3—4

Картофель – 300 г

Растительное молоко – 200 мл

Вода – 500 мл

Соль – 1 ч. л. без горки

Картофель промыть и замочить в воде на час. Затем достать и нарезать брусочками. Вскипятить в кастрюле воду и молоко, опустить туда картофель и варить 15 минут. В конце посолить и взбить блендером до состояния жидкого пюре.

3. Суп-пюре из картофеля и кабачка (салата, пекинской капусты, кольраби) (Д, З, Г)

Количество порций: 3—4

Вода – 600 мл

Овсяные сливки – 70 мл

Картофель – 3 шт. средних

Кабачок (салат, пекинская капуста) – 70 г

Морковь – 40 г

Укроп сушеный – 1/2 ч. л.

Растительное масло – 1 ч. л.

Соль – 3/4 ч. л.

Овощи очистить, порезать кубиками. Вскипятить воду, спустить морковь (кольраби), варить 5 минут. Затем спустить картофель, кабачок (или другие зеленые овощи), сушеный укроп, соль, варить еще 15 минут. В конце варки добавить сливки, растительное масло и взбить суп блендером до кремообразного состояния.

4. Нежный суп-пюре с рыбой (Д, З, Г)

Количество порций: 5

Филе минтая (хека) – 300 г

Картофель – 200 г

Морковь – 60 г

Лук зеленый – 5—7 перьев

Растительное молоко – 200 мл

Вода – 800 мл

Соль – 1/2 ч. л.

Филе минтая разморозить, порезать кубиками. Картофель порезать брусочками. Морковь натереть на мелкой терке. Зеленый лук тонко нарезать. В кипящую воду спустить картофель и варить 10 минут. Затем добавить в кастрюлю рыбу, морковь, зеленый лук, растительное молоко. Посолить и варить еще 10 минут. Когда овощи сварятся, взбить блендером.

5. Суп-пюре из курицы (Д, З, Г)

Количество порций: 4

Куриный фарш (из филе грудки) – 130 г

Картофель – 200 г

Мука рисовая – 1 ч. л.

Лук зеленый – 1 ст. л. нарезанного

Растительное молоко – 100 мл

Вода – 700 мл

Соль – 2/3 ч. л.

Растительное масло – 1 ст. л.

Картофель почистить и нарезать кубиками. Лук тонко порезать. Вскипятить воду, спустить в нее картофель. Варить 5 минут. Затем спустить в воду куриный фарш, зеленый лук и варить еще 10 минут. Рисовую муку развести в небольшом количестве холодной воды. Добавить в суп в конце варки. Заправить молоком и растительным маслом, довести до кипения и отключить. Взбить блендером до кремообразного состояния.

6. Суп с фрикадельками и тыквой (Д, З, Г)

Этот суп можно варить с разными наполнителями: овсяными, рисовыми хлопьями, гречневой, рисовой крупой, киноа, мелкой вермишелью или мелкими фигурными макаронными изделиями (например, звездочками). Так как макаронных изделий здесь немного, можно использовать и пшеничные.

Количество порций: 5

Вода (или картофельный отвар) – 1 л

Фрикадельки из куриной грудки – 12—14 шт. (рецепт 17)

Картофель – 1 шт. большая

Морковь – 40 г

Тыква – 60 г

Крупа или вермишель – 2—3 ст. л.

Растительное масло – 1 ч. л.

Соль (если суп на воде) – 1 ч. л.

Укроп сушеный – 1/3 ч. л.

Картофель порезать брусочками. Морковь и тыкву натереть на мелкой терке. Воду или картофельный отвар закипятить, опустить туда картофель, крупы (макаронны чуть позже, в зависимости от времени их варки). Через 5 минут добавить морковь и тыкву. Посолить, если это не картофельный отвар. Добавить укроп сушеный. Варить еще 10 минут. В конце влить растительное масло, размешать. Снять с огня и дать настояться 1 час.

7. Куриный суп с рисовой лапшой (Д, З, Г)

Количество порций: 6

Филе куриной грудки – 400 г

Картофель – 1 шт. средняя

Морковь – 30 г

Лапша рисовая – 30 г (горсть)

Черный перец горошком – 4—5 горошин

Соль – 1 ст. л. без горки

Вода – 1,5 л

Отваренные перепелиные яйца (при желании) – по 2 штуки на порцию

Филе грудки промыть и порезать на четыре части. Вскипятить воду, опустить мясо в кипящую воду. Довести до кипения, снять пенку. Варить мясо 20 минут, после чего слить первый бульон. Залить кипящей водой, посолить, варить еще 30 минут. Овощи промыть и очистить. Морковь натереть на мелкой терке. Картофель нарезать длинными брусочками. По готовности достать мясо из кастрюли, разобрать на волокна и порезать на более мелкие кусочки.

Тем временем опустить в бульон картофель и морковь и варить 5 минут. Затем – рисовую лапшу и варить еще 10 минут. Опустить примерно половину мяса в обратно в кастрюлю, довести суп до кипения и убрать с огня. Перед подачей дать настояться. При желании подавать с очищенными и порезанными напополам перепелиными яйцами.

Оставшееся мясо можно использовать в других блюдах.

8. Куриный бульон с перепелиными яйцами (Д, З, Ш)

Количество порций: 4

Филе куриной грудки – 250 г

Черный перец горошком – 4—5 горошин

Соль – по вкусу

Вода – 1 л

Отваренные перепелиные яйца – 2 шт. на порцию

Зелень – по вкусу

Филе грудки промыть и порезать на четыре части. Вскипятить воду, опустить мясо в кипящую воду. Довести до кипения, снять пенку. Варить мясо 20 минут, после чего слить первый бульон. Залить кипящей водой, посолить, положить перец, варить еще 30 минут. По готовности достать мясо из кастрюли, порезать на более мелкие кусочки, разобрать на волокна. Опустить мясо в обратную кастрюлю, довести бульон до кипения и убрать с огня.

Перепелиные яйца отварить 7 минут, очистить от скорлупы, разрезать на половинки. Бульон с мясом налить в бульонную кружку, в каждую положить по 4 половинки яйца, посыпать зеленью.

9. Борщ вегетарианский (З, Ш)

Количество порций: 6

Картофель – 400 г

Морковь – 80 г

Свекла – 80 г

Капуста пекинская (можно использовать кольраби или вообще без капусты) – 150 г

Лук зеленый – несколько перьев

Томатная паста – 2 ст. л. (можно заменить свежим томатом – 1 шт.)

Зелень (петрушка, укроп, кинза) – по 1 ст. л. нарезанной

Вода или овощной отвар – 1,5 л

Растительное масло – 2 ст. л.

Черный перец молотый – немного

Лавровый лист – 1 шт.

Сухие соцветия укропа – при наличии и по желанию

Соль – по вкусу (около 1 ст. л.)

Сахар, лимонный сок, яблочный уксус – по вкусу (зависит от сладости овощей и томатной пасты).

Картофель нарезать брусочками. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Капусту, зеленый лук тонко шинковать (кольраби натереть на крупной терке). Зелень порезать. Вскипятить в кастрюле воду, опустить в нее картофель. Варить 5 минут, затем опустить свеклу и морковь. Варить еще 5 минут. Спустить остальные овощи, зелень, томатную пасту. Варить еще 10 минут. Заправить суп солью и специями, в конце влить растительное масло. Отставить с плиты. Перед употреблением дать настояться не менее 1 часа. Подавать с нежирной сметаной.

10. Щи с пекинской капустой (Д, З, Г)

Количество порций: 4

Картофельный отвар – 700 мл

Пекинская капуста – 50 г

Томаты – 1 шт.

Картофель – 2 штуки

Морковь – 30 г

Лук зеленый – несколько перьев

Растительное масло – 1 ст. л.

Укроп сушеный – 1/3 ч. л.

Картофельный отвар закипятить. Картофель порезать брусочками и опустить в кипящую воду. Морковь натереть на мелкой терке. Пекинскую капусту, лук тонко нарезать. Через 5 минут после закипания картофеля опустить в бульон остальные овощи, укроп, соль. Варить 10 минут. В конце заправить растительным маслом. Подавать с нежирной сметаной.

11. Суп из зеленых бобов (маш) (Д, З, Ш)

Маш – это мелкая зеленая фасоль, которая относится к семейству бобовых, не рекомендуемых при синдроме раздраженного кишечника. Но поскольку маш богат кальцием и его белок считается одним из самых легкоусвояемых растительных белков, его можно иногда включать в меню на третьей ступени FODMAP-диеты в виде легкого супа-пюре без добавления масла. Можно выбирать мунг-дал – лущеный маш (желтый), который усваивается легче.

Количество порций: 2

Маш – 100 мл

Морковь – 50 г

Картофельный отвар (или вода) – 700 мл

Соль (если на воде) – 2/3 ч. л.

Вода для замачивания – 700 мл

Уксус (для замачивания) – 1 ч.л.

Мята или кинза, кориандр (при переносимости) – 1 ст. л. мелко порубленной свежей или 1/2 ч. л. сухой измельченной специи

Маш замочить в воде с уксусом на ночь. Утром слить воду и промыть крупу. Залить водой, посолить и варить 30 минут после закипания на медленном огне. Морковь натереть на мелкой терке. За 15 минут до окончания варки добавить специи, морковь. По готовности взбить блендером.

Блюда из мяса и яиц

12. Отварное мясо (Д, З, Г)

Это базовый рецепт, который можно использовать для любого вида разрешенного мяса: курицы, индейки, кролика, телятины. Лучше не использовать филе грудки, так как мясо даже при соблюдении всех условий получается сухое. Грудку лучше отваривать на пару.

Мясо (бедро, голень курицы, индейки, мягкие части кролика, телятина) – 800 г

Вода – 1,5 литра

Лук – 1 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Соль – 1 ст. л. с горкой

Лавровый лист – 1 шт.

Перец черный – 5—6 горошин

Перец душистый – 2—3 горошины

Большие куски мяса порезать на менее крупные кусочки. Закипятить воду в кастрюле, опустить в кипящую воду мясо. Когда закипит, снять пенку, посолить, добавить порезанную на 4 части луковицу, очищенный чеснок, специи. Закрывать крышку, убавить огонь, чтобы жидкость едва кипела, а мясо практически томилось. Варить курицу – 50 минут; индейку, кролика, телятину – 1,5 часа. После окончания варки оставить мясо в бульоне хотя бы на 30 минут, чтобы оно было более сочным. Потом можно вытащить. Подавать с любым гарниром (овощи, крупы, макароны), соусом, использовать в плове (рецепт 21).

13. Паровые котлеты из куриного бедра (Д, З, Г)

Количество котлет: 12—13 штук

Бедро куриное бескостное – 800 г

Рисовая манка – 3 ст. л.

Соль – 1 ч. л.

Мясо промыть и пропустить через мясорубку, используя крупную решетку. Добавить соль, рисовую манку, перемешать. Если фарш слишком плотный, можно добавить немного воды, тогда котлеты будут мягче. Оставить смесь на 20—30 минут, чтобы манка разбухла. Слепить мокрыми руками котлетки. Выложить в чашу пароварки. Готовить на режиме «Пар» 30 минут. Котлетки можно заморозить, выложив на поднос, посыпанный рисовой манкой. После застывания переложить в полиэтиленовый пакет. Замороженные готовить на пару 40 минут.

14. Тушеное белое мясо с молочным соусом (Д, З, Ш)

Это блюдо по принципам приготовления (пассерование лука, тушение в собственном соку) не совсем подходит к диете при СРК, но иногда его можно делать для разнообразия. Оно простое и очень вкусное в сочетании с отварным рисом, макаронами или картофельным пюре.

Количество порций: 5

Филе грудки (курица, индейка) – 500 г

Лук репчатый – 1/4 головки

Соль – 2/3 ч. л.

Перец черный молотый – немного

Растительное масло – 2 ст. л.

Соус на растительном молоке (рецепт 101)

Филе грудки порежьте на небольшие кусочки и вымочите от 30 минут в подсоленной воде. Слейте, промойте. Репчатый лук порежьте мелко и потушите в масле с закрытой крышкой в сотейнике на медленном огне 5 минут. Выложите в сотейник мясо, посолите, закройте крышкой и тушите на медленном огне в собственном соку 50 минут, периодически помешивая. Можно добавить немного воды, если жидкости недостаточно. Пока мясо тушится приготовьте молочный соус в количестве, указанном в рецепте 101. В конце тушения залейте мясо соусом и потушите еще минут 5.

15. Ленивые голубцы с пекинской капустой (Д, З, Г)

Количество: 15 штук

Бедрышки куриные бескостные – 500 г

Капуста пекинская – 350 г

Рис белый – 200 мл

Морковь (небольшая) – 1 шт.

Псиллиум – 1/2 ч. л. (замочить в 3 ст. л. воды)

Соль – 1 ч. л. (без горки)

Зелень по вкусу

Сделать фарш из бедрышек. Отварить рис до полуготовности (7—10 минут). Морковь натереть на мелкой терке, капусту нашинковать. Соединить все ингредиенты, добавить соль, зелень, разбухший псиллиум. Разогреть духовку до 180 °С. Сформировать из массы котлетки, выложить на смазанный маслом противень, запекать 30 минут, потом перевернуть и запекать еще 10 минут.

16. Гречневые котлетки с фаршем (Д, З, Г)

Количество: 12 штук

Гречневая крупа – 200 мл
Фарш из куриной грудки – 250 г
Зеленый лук – несколько перьев
Псиллиум – 1,5 ч. л. (замочить в 5 ст. л. воды)
Соль – 1/2 ч. л. для каши и 1/3 ч. л. для фарша
Черный перец молотый – немного
Растительное масло для смазывания противня

Для соуса (по рецепту 101):

Овсяное молоко – 500 мл
Рисовая мука – 2 ст. л.
Соль – 2 щепотки

Сварить вязкую гречневую кашу по рецепту 69, остудить. Псиллиум замочить в воде на несколько минут. Зеленый лук тонко порезать. Смешать в миске кашу, сырой фарш, разбухший псиллиум, зеленый лук, 1/3 ч. л. соли, перец. Мокрыми руками сформировать котлетки. Выложить их на смазанную маслом форму (лучше, чтобы котлетки плотно прилегали друг у другу, так как их нужно будет залить соусом) и поставить в предварительно разогретую до 180 °С духовку. Запекать 30 минут.

Пока котлетки пекутся, сделать соус. Через 30 минут залить котлетки соусом, прибавить температуру до 200 °С и запекать еще 10 минут. Вытащить из духовки и можно подавать.

17. Фрикадельки из куриной грудки (Д, З, Г)

Количество: 53—55 штук

Филе куриной грудки – 800 г

Рисовая манка – 3 ст. л. без горки

Соль – 1 ч.л.

Сделать фарш из филе куриной грудки, добавить в него соль, рисовую манку, тщательно перемешать рукой. Если масса слишком тугая, можно добавить немного воды, тогда фрикадельки будут более мягкими. Дать массе постоять минут 20—30, чтобы манка набухла. Скатать из фарша мокрыми руками фрикадельки диаметром около 2—3 см. Фрикадельки можно заморозить, выложив на поднос, посыпанный рисовой манкой. После застывания переложить в полиэтиленовый пакет. Фрикадельки можно готовить на пару, отваривать, подавая с соусом, или добавлять в суп.

18. Фрикадельки из куриной грудки с подливой (Д, З, I)

Количество порций: 3

Фрикадельки, приготовленные по рецепту 17—18 шт.

Овсяное молоко – 300 мл

Вода – 200 мл

Тапиоковый крахмал – 1 ч. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Эстрагон сушеный – 1 ч. л.

Вскипятить воду, спустить в нее фрикадельки. Довести до кипения, добавить молоко, соль. Варить 10 минут, сняв образовавшуюся пенку. После снятия пенки, добавить эстрагон. Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды и в конце варки влить тонкой струйкой, помешивая. Размешать, довести до кипения и снять со огня. Подавать с отварным рисом, гречкой, макаронами.

19. Тушеный фарш из куриной грудки (Д, З, Г)

Филе куриной грудки – 400 г

Растительное масло – 1 ст. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Черный перец (при желании)

Немного воды

Пропустить филе куриной грудки через мясорубку, используя решетку с крупными отверстиями. На сковородку налить немного воды, разогреть ее и выложить туда фарш. Посолить, поперчить и закрыть крышкой. Тушить под крышкой около 10 минут, помешивая, пока вода полностью не испарится. В конце добавить растительное масло, открыть крышку и немного добавить огонь, чтобы оставшаяся жидкость выпарилась и фарш слегка подсушился. Фарш можно держать в холодильнике и смешивать с рисом, гречкой, макаронами, овощами или использовать в качестве начинки для пиццы, пирожков.

20. Куриные кексы (Д, З, Г)

Количество: 6—8 штук

Филе куриной грудки – 400 г

Псиллиум – 1/2 ч. л. (замочить в 3 ст. л. воды)

Крахмал (любой) – 1 ст. л.

Зеленый лук – несколько перьев

Соль – 1/2 ч. л.

Черный перец – немного (смолоть)

Растительное масло – для смазывания форм

Куриное филе промыть, порезать на кусочки и измельчить в измельчителе не до конца, чтобы кусочки были достаточно крупными. Добавить соль, перец, тонко порезанный зеленый лук, крахмал, разбухший псиллиум. Все размешать руками. Формы для кексов смазать маслом, заполнить их фаршем не полностью. Духовку разогреть до 200—220 °С, поставить в нее кексы. Выпекать 20—25 минут, пока не зарумянятся. Вытащить из духовки и вынуть из форм.

21. Плов из отварного мяса (Д, З, Г)

Это, конечно, не традиционный плов, жирный и сочный, но тоже вкусное и диетическое блюдо. Все его ингредиенты готовятся отдельно.

Количество: 3 порции

Куриные бедрашки бескостные – 3 шт.

Рис белый круглый – 150 мл

Морковь – 1 шт. (около 100 г)

Лук зеленый – несколько перьев

Растительное масло – 2 ст. л.

Бульон куриный – 100 мл

Черный перец молотый – немного

Барбарис сушеный – 1 ч. л.

Клюква – 10 ягод

Кумин (зира) (при переносимости) – 1/2 ч. л.

Соль – 2 щепотки

Отварить куриные бедрашки по рецепту 12, только первый бульон слить через 15 минут, так как нам понадобится вторичный бульон. Рис приготовить по рецепту 76. Морковь очистить, нашинковать соломкой (лучше на терке для корейской моркови). Зеленый лук тонко порезать. Морковь и лук притушить на воде на сковороде под крышкой около 10 минут, помешивая, чтобы не пригорели. Когда вода выкипит, добавить растительное масло, специи, соль, потушить еще 1—2 минуты. Добавить порезанное на мелкие кусочки отварное мясо, перемешать, затем – отварной рис, перемешать. Влить 100 мл бульона, оставшегося после отваривания бедрашек, перемешать, закрыть крышкой и еще потушить 2 минуты. После этого отставить с плиты и дать настояться.

22. Пельмени из курицы с зеленым луком безглютеновые (Д, З, Г)

Количество: около 90 шт.

Филе бедра курицы бескостное – 650 г

Лук зеленый – 50 г перьев (можно любую другую зелень)

Соль – 2/3 ч. л.

Черный перец молотый – немного

Безглютеновое тесто (рецепт 83)

Приготовить безглютеновое тесто в количестве, указанном в рецепте. Положить в полиэтиленовый пакет и оставить «отдохнуть».

Филе бедра промыть, порезать на крупные кусочки и пропустить через мясорубку. Зеленый лук тонко порезать. Добавить в фарш соль, черный перец, лук, тщательно перемешать. Добавить немного воды, чтобы фарш был пожиже – тогда пельмени будут более сочными. Перемешать еще раз.

Отрезать небольшие куски теста, скатывать колбаску, нарезать ее на кусочки, делать из них лепешки и раскатывать их в сочни. Укладывать тесто в центр сочня, складывать вдвое, залеплять край и укладывать пельмени на доску или противень, посыпанный мукой. Лучше лепить в виде вареников, так как тесто легко рвется и сильно тянуть его нельзя. Можно сразу варить в соленой воде или замораживать, а потом укладывать в полиэтиленовые пакеты.

Варить в соленой воде 5 минут после закипания. Подавать с томатным соусом (рецепт 100), овощными соусами (рецепт 105) или с топленым маслом.

23. Оранжевые котлетки с тыквой и морковью на пару (Д, З, I)

Количество котлет: 18 штук

Филе куриной грудки – 800 г

Рисовая манка – 3 ст. л. без горки

Тыква – 250 г

Морковь – 200 г

Соль – 1 ч. л.

Растительное масло для смазывания контейнера

Пропустить через мясорубку мясо, тыкву и морковь. Перемешать ингредиенты. Добавить соль, рисовую манку, снова перемешать. Оставить смесь на 20—30 минут, чтобы манка разбухла. Слепить мокрыми руками котлетки. Выложить в чашу пароварки. Готовить на режиме «Пар» 30 минут. Котлетки можно заморозить, выложив на поднос, посыпанный рисовой манкой. После застывания переложить в полиэтиленовый пакет. Замороженные готовить на пару 40 минут.

24. Ежики на пару (Д, З, Г)

Количество: 9—10 штук

Бедрышки куриные бескостные – 800 г

Рис белый – 100 мл

Соль – 1 ч. л.

Черный молотый перец – немного

Растительное масло для смазывания контейнера

Рис отварить по рецепту 76 и остудить. Бедрышки куриные промыть, срезать жир и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить в фарш немного воды (для сочности), отваренный рис, соль, перец. Скатать шарики. Смазать контейнер пароварки растительным маслом, уложить в него ежики (должны войти все) и готовить на пару 30 минут.

25. Отбивные из куриной грудки (Д, З, Г)

Филе куриной грудки – 600—700 г

Соль – 3/4 ч. л.

Соус на растительном молоке – 300 мл (рецепт 101)

Филе грудки порезать вдоль на широкие, тонкие кусочки, слегка отбить. Залить соевым раствором и оставить не менее чем на 30 минут. Затем воду слить, мясо промыть, хорошо отжать воду. Посолить кусочки с одной стороны. Тушить на сковороде в небольшом количестве воды по одному, по 5 минут с каждой стороны. Когда все будут готовы, сложить в сковороду, залить соусом на растительном молоке и еще потушить под крышкой 10 минут.

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.