

ХИМИОТЕРАПИЯ СО ВКУСОМ

рецепты блюд для пациентов,
получающих химиотерапевтическое лечение

Рекомендации для пациентов и их близких

Межрегиональная Общественная Организация
помощи пациентам с гематологическими
заболеваниями **“Мост Милосердия”**



mm-blood.ru
mmpatient.ru

Черезкова М.В.

ХИМИОТЕРАПИЯ СО ВКУСОМ

**рецепты для пациентов, получающих
химиотерапевтическое лечение**

Данная брошюра не претендует на полноту информации
и не преследует цель заменить консультацию
или лечение у медицинских специалистов.

**Москва
2024**



МАРИЯ ВЛАДИМИРОВНА ЧЕРЕВКОВА

врач, эксперт здорового образа жизни, пациент с опытом химиотерапии, трансплантации костного мозга и CAR-T терапии, фуд-блогер

С огромной благодарностью всем, кто был рядом во время болезни. Моим докторам, медсестрам и нянечкам ФГБУ «НМИЦ гематологии» Минздрава России и 1РКБ (г. Ижевск), семье и друзьям, коллегам и пациентам.

Отдельная благодарность МОО «Мост Милосердия» и Оксане Чирун за идею издания сборника, моему Учителю, шеф-повару Сергею Леонову и команде Кулинарной Академии «ЗОЖигай» за вдохновение и ценные знания, моему мужу Александру за фото и поддержку в кулинарных экспериментах.

От Автора

Как сложно осознать и принять ДИАГНОЗ. Когда страшно, больно, нет сил, желаний, будущего.

В 2011 году и моя жизнь разделилась на «до» и «после». Будучи успешным и талантливым врачом, пережив высокодозную химиотерапию, столкнувшись со всеми возможными осложнениями, возвращалась к жизни, осваивая ЗОЖ-кулинарию. Кухня стала для меня местом силы, еда — лекарством, а процесс приготовления пищи — терапией, медитацией, удовольствием.

Уважаемые читатели! Надеюсь, блюда из сборника не просто помогут и вам проЖИТЬ со ВКУСом этот сложный, но жизненно необходимый период - химиотерапию, но станут источником вдохновения и приживутся на вашей кухне.



АННА ОЛЕГОВНА ТЕРЕХОВА

**врач-диетолог,
аллерголог-иммунолог**

Дорогие пациенты, вашему вниманию предлагается уникальная брошюра, которая максимально облегчит вам жизнь в приготовлении пищи. При помощи этой небольшой книги вы значительно усовершенствуете качество вашего питания. Вам больше не придется задумываться и искать ответ на извечный вопрос «Что приготовить?». В брошюре представлено множество простых и интересных рецептов: разнообразные варианты основных блюд и десертов, разработанных согласно основным рекомендациям по питанию онкологических пациентов в зависимости от стадии лечебного процесса и наличия сопутствующих осложнений. Все они просты в исполнении, а ингредиенты для приготовления того или иного блюда можно приобрести в каждом магазине и/или онлайн-маркете. Здесь вы сможете найти рецепт, который обязательно придется вам по вкусу.

Надеемся, что данная информация поможет вам выстроить рацион максимально разнообразно и сбалансированно.

Приятного аппетита!



ЯНА КОНСТАНТИНОВНА МАНГАСАРОВА

**врач-гематолог,
К.М.Н.**

Уважаемые пациенты, представляем вам книгу, которая меняет представление о культуре питания в период химиотерапии, снимает стереотипы и позволяет пройти сложный путь лечения со вкусом!

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	7
2. Организация пространства на кухне. Посуда и оборудование...	9
3. Как выбрать качественные продукты?	11
4. Важные правила пищевой безопасности.	12
5. Рецепты блюд во время курсов химиотерапии:.....	14
5.1 Завтраки.....	14
5.2 Основные блюда	18
5.3 Напитки и десерты.....	33
6. Рецепты блюд при осложнениях химиотерапии:.....	36
6.1 Завтраки	36
6.2 Основные блюда	39
6.3 Десерты	45
7. Рецепты блюд в период восстановления и ремиссии:.....	46
7.1 Завтраки	46
7.2 Основные блюда	49
7.3 Идеи "дежурных" блюд с собой.....	59
8. Заключение.....	62

ВВЕДЕНИЕ

Разнообразная, вкусная еда необходима человеку в любом периоде жизни, во время болезни особенно. Это - не просто источник белков, жиров, углеводов, витаминов. Не просто «топливо» или «строительный материал». Это - положительные эмоции, вдохновение, воспоминания. Это - лекарство, созданное природой.

По-настоящему вкусная еда обязательно улучшит Ваше самочувствие, настроение, придаст сил и поможет облегчить неприятные симптомы в процессе лечения.

Блюда в период курса химиотерапии подобраны так, чтобы даже в малом объеме пищи Вы получили достаточно питательных веществ и энергии. Специи, пряные травы и соусы помогут справиться с тошнотой или нарушениями вкуса.

Любой из предложенных рецептов можно приготовить на завтрак или как основное блюдо на обед или ужин, дополнив любимым крупяным гарниром и овощами.

Воспользуйтесь «правилом тарелки», составляя рацион из блюд сборника.

СООТНОШЕНИЕ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДЫ НА ТАРЕЛКЕ ДИАМЕТРОМ 24-26 СМ ДОЛЖНО БЫТЬ:

- $\frac{1}{4}$ - «долгие углеводы», дающие энергию: *крупяные гарниры, макароны, крахмалистые овощи (картофель, батат)*
- $\frac{1}{4}$ - белок животный или растительный: *мясо, птица, рыба, морепродукты, бобовые, соя, творог, сыры, орехи*
- $\frac{1}{2}$ - овощи, приготовленные, свежие или квашенные, в виде гарнира или супа.

Дополнительно используйте для заправки круп и овощей соусы и качественные масла.

- *Идеи заправок на стр.22*

Даже при осложнениях и строгой диете важно сохранить ВКУС. Мы воспринимаем его всеми органами чувств. Пусть Ваша еда будет яркой, красивой. Принимайте пищу в уютной обстановке, включите любимую музыку.



Готовьте по новым рецептам вместе с близкими. Получайте удовольствие от общения и совместной трапезы. Создавайте свои блюда, используя идеи из сборника. Не забывайте, сейчас самое время жить со вкусом.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСТРАНСТВА НА КУХНЕ

ПОСУДА И ОБОРУДОВАНИЕ

Кухня может стать настоящим помощником в процессе приготовления пищи. Простые решения в организации пространства сэкономят силы и время на готовку. Приступаем!

- *Проведите «ревизию». Рассортируйте все предметы и продукты по категориям: специи к специям, крупы к крупам, приборы к приборам и т.д.*
- *Избавьтесь от всего лишнего*

В первую очередь утилизируйте продукты с истекшим сроком годности, посуду с трещинами и сколами, старые контейнеры без крышек и крышки без контейнеров, изношенные полотенца, сломанную бытовую технику, книги, которыми не пользуетесь, разбитые магнитики на холодильнике и прочие «сувениры».

Уберите лишние ножи, приборы, формы для выпечки, тарелки, овощечистки, фигурные тёрки, рабочую технику, которую не эксплуатируете.

ВКЛЮЧИТЕ В МЕНЮ И ИЗРАСХОДУЙТЕ ОСТАТКИ ОБНАРУЖЕННЫХ «РЕДКИХ» ПРОДУКТОВ.

- 1. Расположите оставшиеся вещи там, где они используются.*
- 2. Определите место хранения для редко используемой техники и праздничной посуды.*
- 3. Подберите удобные системы для хранения.*

Следите за тем, чтобы рабочие поверхности были свободны от предметов, нужные вещи - доступны, так, чтобы их можно было легко найти и вернуть после использования на место.

КАКАЯ ТЕХНИКА, ПОСУДА, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, НУЖНЫ НА КУХНЕ И ПОМОГАЮТ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ПРОЦЕССЫ?

- Качественные ножи и разделочные доски (отдельно для мяса, рыбы, овощей, сырых и обработанных продуктов, хлеба).*
- Достаточно мощный блендер (погружной и/или стационарный).*
- Мясорубка.*
- Мультиварка.*
- Посудомоечная машина.*
- Сотейник с толстым дном, удобная сковорода (чугунная или стальная) с крышкой.*
- Кастрюля малая 1-1,5 литра и средняя 2-2,5 л.*
- Качественные формы для запекания: стеклянные, силиконовые или с антипригарным покрытием. Порционные формочки для кексов и маффинов.*
- Бумага и пакеты для запекания. Фольга.*
- Красивая повседневная посуда для еды. Глубокие тарелки для бульонов и супов, сервировочные - диаметром 22-24 см.*
- Удобные порционные контейнеры для хранения с крышками. Лучше стеклянные, их так же можно использовать для запекания.*
- Кухонные весы.*
- Кулинарный термометр-щуп.*

КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Свежие качественные продукты – это не только польза и безупречный вкус еды, но главный момент профилактики инфекционных осложнений во время лечения.

Выбирайте молоко, яйца, мясо местных производителей. Следите за сроками годности, покупайте продукты до истечения половины срока, заявленного производителем. Заказывая доставку из супермаркета, укажите желаемые сроки в комментариях для сборщика.

Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам. На них не должно быть вмятин, дефектов, признаков порчи, постороннего запаха.

- **Мясо** покупайте в заводской упаковке, обращая внимание на санитарную маркировку и сроки. Оно должно быть плотной консистенции, ровного цвета, без запаха и блеска.
- **Рыба** – исключительно глубокой заморозки. Желательно в вакууме, филе или стейки от надежных производителей. Не берите охлажденную и свежую рыбу!
- **Замороженные фрукты и овощи, смеси.** Упаковка должна быть герметичной, без льда и снега. Удобнее оценивать качество заморозки в прозрачной упаковке.
- **Молотые специи, орехи, сухофрукты** покупайте в герметичной упаковке. Храните в сухом месте.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПИЩЕВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ОТВЕТСТВЕННО ОТНЕСИТЕСЬ К ВОПРОСАМ ГИГИЕНЫ И ЧИСТОТЫ НА КУХНЕ:

1. Ежедневно меняйте полотенца и губки для мытья посуды. На период агранулоцитоза и высокого риска инфекционных осложнений желательно перейти на одноразовые салфетки и полотенца.

2. *Содержите в идеальной чистоте посуду для приготовления и разделочные доски без повреждений.*
3. *Соблюдайте чистоту рабочих поверхностей. Дезинфицируйте раковину, доски, стол после разделки птицы, рыбы, мяса.*
4. *Тщательно мойте руки после каждого этапа приготовления. Не допускайте перекрестного загрязнения!*
5. *Следите за чистотой солонки, баночки для приправ, ручек холодильника, кухонного смесителя.*
6. *Уберите из кухни лишние предметы и не допускайте туда домашних животных.*

ХРАНЕНИЕ И ТЕРМИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ:

1. *Соблюдайте «товарное соседство». Не располагайте рядом готовые и сырые продукты. Мясо, птицу поместите в отдельный отсек холодильника.*
2. *Яйца лучше хранятся в глубине холодильника отдельно от других продуктов, острым концом вниз.*
3. *Из вскрытой фабричной упаковки переложите продукты в герметичные чистые контейнеры.*
4. *Продукты после термической обработки необходимо быстро охладить и убрать в холодильник! Храните блюда, приготовленные для пациентов, получающих химиотерапию, не более 24 часов. Разогревайте строго один раз.*
5. *Размораживайте рыбу/мясо на нижней полке холодильника, вскрыв вакуумную упаковку. Ни в коем случае не при комнатной температуре.*
6. *Тщательно термически обрабатывайте птицу, мясо, рыбу до достижения температуры внутри куска более 75С.*
7. *Обязательно кипятите воду!*
8. *Тщательно мойте овощи, фрукты и зелень и обязательно ополаскивайте кипяченой водой. Зелень очищайте методом многократного погружения в воду.*
9. **Исключите** *из рациона полуфабрикаты, колбасы, фаст-фуд, копчености, вяленую/сушеную рыбу и мясо, готовые соусы.*

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ВО ВРЕМЯ КУРСОВ ХИМИОТЕРАПИИ

ЗАВТРАКИ

ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ С ЯГОДАМИ

На 5-6 шт.:

- Творог 5% - 200 гр.
- Сахар – 15-20 гр.
- Яйцо – 1 шт.
- Мука рисовая – 40 гр.
- Сметана – 50 гр.
- Разрыхлитель – 5 гр.
- Ягоды замороженные, крупные – 10-12 шт.
- Понадобятся формочки для маффинов, миска для смешивания теста.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Включить разогреваться духовку до 180 С°.
2. Творог размять вилкой с сахаром или другим подсластителем.
3. Добавить яйцо, сметану и муку, смешанную с разрыхлителем.
4. Все хорошо перемешать и выложить в формочки для маффинов, заполнив их на 3/4.
5. Уложить в середину каждого маффина 1-2 замороженные ягоды.
6. Выпекать при 180 С° 15-17 минут.
7. Хранить не более 12 часов в холодильнике.

ФРИТТАТА (ОМЛЕТ) С РЫБОЙ И ОВОЩАМИ

На 1 порцию:

- Филе рыбы – 80 гр.
- Яйцо – 2 шт.
- Брокколи или стручковая фасоль, замороженные – 50 гр.
- Куркума молотая – 1 гр.
- Чеснок сушеный – 1 гр.

Понадобится: порционная форма для запекания (силиконовая или стеклянная), венчик, миска для смешивания. Нож, доска.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе рыбы нарезать на кубики 2х2 см, смешать с чесноком и куркумой. Слегка посолить.
2. Включить разогреваться духовку до 180 С°.
3. Брокколи или фасоль разморозить в микроволновке 2-3 минуты или погрузив на 1 минуту в кипящую воду. Мелко порубить ножом*.

*Можно использовать замороженную мини-брокколи, ее не нужно измельчать дополнительно.

4. Взбить яйца. Смешать с рублеными овощами. По желанию можно добавить шпинат, другую зелень.
5. Выложить рыбу в смазанную маслом форму. Залить омлетной массой с овощами. Запекать 20 минут. *

***Блюдо можно приготовить в микроволновке.**

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ТЕЛЯТИНОЙ И ОВОЩАМИ

На 2 порции:

- Телятина* – 200 гр.
- Перец болгарский – 80 гр.
- Морковь – 80 гр.
- Лук репчатый – 50 гр.
- Гречневая крупа – 1 чашка (200мл)
- Помидорки черри* – 70 гр. (по желанию)



Понадобится: сотейник или мультиварка, нож, разделочная доска, чайник.

Удобнее всего приготовить кашу в мультиварке, быстро обжарив в чаше мультиварки кусочки мяса и овощи, заложить промытую крупу, залить водой и включить соответствующий режим по инструкции к мультиварке.

Способ приготовления в сотейнике описан ниже.

1. Промыть гречневую крупу.
2. Телятину нарезать на кусочки 1,5-2 см.
3. Лук и морковь очистить.
4. Перец помыть, обсушить.
5. Морковь и перец нарезать кубиком 1,5 см.
6. *Помидорки черри помыть, обсушить, разрезать на 2-4 части.
7. Разогреть сотейник с маслом для жарки.
8. Обжаривать на среднем огне лук 2-3 минуты.
9. Добавить морковь и кусочки мяса. Обжарить 3-4 минуты до изменения цвета мяса.
10. Добавить кубики перца и помидорки черри. Все посолить и поперчить.
11. Готовить под крышкой 3-4 минуты.
12. Вскипятить 400 мл воды.
13. Выложить в сотейник промытую гречку. Залить 350 мл горячей воды. Плотно закрыть крышкой.
14. Варить 15-16 минут, не открывая крышки кастрюли на среднем огне и последние 5-6 минут на слабом.
15. Снять кастрюлю с плиты. Через 5-10 минут открыть, попробовать на соль. При необходимости довести до вкуса солью и перцем.

КЕКСЫ ИЗ КАБАЧКА С БРОККОЛИ

На 5-6 шт.

- Кабачок – 300 гр.
- Мука – 120 гр.
- Яйца – 2 шт.
- Разрыхлитель – 5 гр.
- Сахар – 5 гр.
- Соль – 2 гр.
- Сыр тертый – 30 гр. (по желанию)
- Брокколи – 5-6 средних соцветий.



Понадобится: формы для маффинов, миска для смешивания теста, кастрюля, терка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Кабачки натереть на крупной терке и тщательно отжать.*
2. *Добавить яйца, тертый сыр (по желанию).*
3. *Муку, соль, сахар, разрыхлитель смешать. Соединить с жидкой частью теста.*
4. *Брокколи разобрать на соцветия, помыть, отварить* 2-3 минуты и очень быстро охладить.*
5. *Можно не отваривать, а прогреть в микроволновке 2-3 минуты.*
6. *Выложить «тесто» в формы для кексов, погрузить в центр соцветия брокколи. Запекать при 180 С° 20-25 минут.*

НАМАЗКА ИЗ РЫБЫ «ЛЕНИВАЯ МИМОЗА»

- *Запеченная красная рыба – 150 гр.*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Йогурт – 30 гр.*
- *Горчица – 5 гр.*
- *Зелень укропа/лука по желанию*
- *Вкусный хлеб*

Яйцо сварить вкрутую. Размять вилкой вместе с запеченной рыбой. Заправить йогуртом и горчицей. Довести до вкуса солью и перцем, добавить рубленую зелень.

Подать с хрустящими тостами.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ТЫКВЕННЫЙ МУСС С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

На 1 порцию:

- Тыква – 150 гр.*
- Оливковое масло – 5 гр.
- Специи: молотая корица, куркума, мускатный орех – по щепотке.
- Розмарин** свежий – 5 гр. или щепотка сушеного.
- Филе курицы (грудка) – 120 гр.*
- Апельсин – 1/2 шт.
- Горчица, лучше французская – 5 гр.

*Можно запечь больше, использовать в течение 24 часов для супа (рецепт на стр. 25) или салатов.

**Розмарин можно заменить на тимьян или любимую смесь пряных трав.

Понадобится: лоток или миска для маринования филе, противень, пергаментная бумага, нож, доска, блендер.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выжать сок из апельсина, смешать с горчицей, слегка посолить. Замариновать филе курицы на 40-60 минут. Можно сразу в лотке или форме для запекания.
2. Тыкву очистить, нарезать крупными кубиками. Обвалять в смеси специй с оливковым маслом.
3. Разогреть духовку до 180 C°.
4. Тыкву выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать 20-25 минут.
5. Филе курицы можно приготовить двумя способами*:

Вынуть из маринада, обжарить на раскаленной сковороде по 30 сек с каждой стороны. Влить маринад. Накрыть крышкой. Довести до готовности на медленном огне 15 минут.



Запечь, не вынимая из маринада одновременно с тыквой при температуре 170 С° – 25 минут.

6. *Запеченную тыкву взбить в блендере с листочками розмарина.*
7. *Подать с листовой зеленью или микрозеленью, семенами тыквы. Дополнительно блюдо можно дополнить любимым крупяным гарниром, пастой, лапшой*

ПАСТА С КУРИЦЕЙ/ИЛИ РЫБОЙ И СОУСОМ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

Курица запеченная
(по предыдущему рецепту)
или рыба – по 80 гр./порцию

- *Перец болгарский, запеченный – 1 шт.*
- *Паста – 50 гр./порцию*
- *Сливки 20% - 200 гр.*
- *Пармезан – 40 гр.*
- *Лук репчатый – 50 гр.*
- *Чеснок – 5 гр.*



Понадобится: сковорода, доска, нож, блендер, кастрюля, дуршлаг, терка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Заранее испечь перец болгарский целиком, выложив на пергамент при температуре 200 С° — 20 минут (можно параллельно с курицей и другими овощами, См. рецепт выше).

1. *Вскипятить 2 литра воды для отваривания пасты, посолить.*
2. *Отварить пасту, согласно инструкции на упаковке до состояния al-dente. Откинуть на дуршлаг, не промывать.*
3. *Параллельно очистить лук, нарезать мелким кубиком. Чеснок мелко порубить.*
4. *Разогреть глубокую сковороду с маслом для жарки.*
5. *Пассеровать лук 3 минуты, добавить чеснок.*

6. *Снять кожицу с печеного перца. Измельчить блендером до состояния пюре.*
7. *Пармезан натереть на мелкой терке.*
8. *В сковороде с луком добавить кусочки готовой курицы или рыбы, пюре из перца. Влить сливки и ввести пармезан. Прогреть все 1-2 минуты до растворения сыра.*
9. *Выложить на тарелку пасту, сверху кусочки курицы/или рыбы с соусом.*

СВЕКОЛЬНОЕ РИЗОТТО

По технологии ризотто можно приготовить блюда из специальных сортов риса, перловой крупы и даже гречки. Если дома не оказалось риса «арборио», готовьте из обычного круглого риса, сократив время на приготовление.

Это полноценное блюдо. Можно подать к нему кусочки запеченной курицы (см. рецепт выше), рыбу или дополнительную порцию мягкого сыра.



На 2-3 порции:

- *Рис «арборио» - 1 чашка (200 мл)*
- *Лук репчатый – 40 гр.*
- *Чеснок – 5 гр.*
- *Свекла запеченная – 120 гр.*
- *Сливочное или топленое масло – 30 гр.*
- *Сыр пармезан – 20 гр.*
- *Бульон или вода – 1 литр.*
- *Соль по вкусу*

Понадобится сотейник или глубокая сковорода с толстым дном, терка, нож, доска.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Заранее запечь свеклу (можно сразу несколько): свеклу хорошо помыть щеткой, наколоть в нескольких местах вилкой или

зубочисткой, завернуть каждую в фольгу и выложить в духовку на все время работы духовки 45-50 минут. Охладить, убрать в холодильник. Хранить до 72 часов.

1. Очистить и нарезать кубиками луковицу. Мелко порубить чеснок.
2. Включить разогреваться сотейник с 10 мл масла для жарки. Параллельно подогреть бульон или вскипятить воду.
3. Пассеровать лук и чеснок 2-3 минуты. Добавить рис. Прогреть 2-3 минуты, помешивая.
4. Добавить 200 мл бульона. Дать полностью впитаться. Далее добавлять по 100-150 мл по мере впитывания. Помешивать содержимое сотейника каждые 2-3 минуты.
5. Через 20-25 минут надо попробовать рис на готовность. Рисинки должны стать мягкими, но сохранить при этом упругость.
6. Свеклу натереть на мелкой терке или пробить блендером до однородности. Добавить в ризотто, хорошо перемешать. Прогреть.
7. Добавить тертый пармезан и кубики сливочного масла. Хорошо перемешать. Выключить плиту.
8. Попробовать на соль. При необходимости досолить по вкусу. Подать с ломтиками запеченной курицы или рыбы.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СОУС ИЗ АВОКАДО

На 2 порции:

- Свекла запеченная (см. выше) – 120 гр.
- Руккола или микрозелень – 20 гр.
- Сыр творожный или адыгейский – 30 гр.

Для соуса:

- Авокадо – 70 гр.
- Кокосовое молоко* – 40 гр.
- Сок лимона – 15 мл
- Чеснок – 2 гр.
- Горчица – 1/2 чайной ложки
- Соль по вкусу



*Кокосовое молоко можно заменить на йогурт.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Авокадо помыть, обсушить. Разрезать на 2 половины. Вынуть ложкой мякоть. Взбить в блендере с остальными ингредиентами. Из оставшегося авокадо можно приготовить мусс*
2. Запеченную свеклу очистить и нарезать произвольно (крупно, кубиками или тонкими полосками) Заправить соусом.
3. Выложить на тарелку рукколу. Сверху свеклу с соусом. Распределить кусочки сыра и украсить микрозеленью.
4. Для полноценного обеда подать дополнительно отварную гречку, рис, киноа или пасту. Выбрать белковую составляющую приготовленную индейку, курицу, «ленивые голубцы» (стр. 34) или мясные маффины (стр. 35).

ДЕСЕРТ-МУСС ИЗ АВОКАДО

На 1 порцию:

- Авокадо – 70 гр.
- Кокосовое молоко – 30 гр.
- Мята – 2-3 листика
- Подсластитель по вкусу.
- Сок лимона (по желанию) – 5 мл

Взбить в блендере. Выложить в креманку. По желанию посыпать тертым шоколадом.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ 7 ВАРИАНТОВ ЗАПРАВОК

Салат можно приготовить с одним или разными видами капусты. Белокочанная, краснокочанная, брюссельская (на фото), брокколи и цветная тоже подойдут!

Тонко шинкуем капусту, морковь, репчатый лук. Добавляем по желанию сельдерей. Слегка разминаем и выбираем заправку по настроению:



Коул-слоу:

- *Йогурт или сметана – 50 гр.*
- *Яблочный уксус – 1/2 чайной ложки*
- *Горчица французская – 1/2 чайной ложки*
- *Кунжутное масло – 5 мл*

Ореховая:

- *Йогурт натуральный – 100 гр.*
- *Арахисовая паста – 1 чайная ложка.*
- *Чеснок по желанию*

Греческая:

- *Оливковое масло – 30 мл*
- *Сок лимона – 10 мл*
- *Орегано – 2 гр.*

Классический соус винегрет:

- *Масло оливковое – 30 гр.*
- *Яблочный уксус – 5 гр.*
- *Горчица – 5 гр.*
- *Лук (желательно красный) – 5 гр.*

Восточная:

- *Кунжутное масло – 20 мл*
- *Соевый соус – 30 мл*
- *Имбирь – 3 гр.*

Травяной соус:

- *Петрушка, кинза, зеленый лук, базилик, укроп, тимьян/ розмарин* - 20 гр. (микс)*
- *Оливковое или горчичное масло – 50 гр.*
- *Чеснок – 5 гр.*
- *Пробить блендером. Добавить соль, перец.*

Свекольный соус:

- *Печеная свекла – 50 гр.*
- *Кунжут* – 50 гр.*
- *Оливковое масло – 30 мл.*
- *Чеснок – 2 гр.*

Кунжут подсушить в духовке. Пробить все в блендере до однородности. *Можно использовать готовую кунжутную пасту (тахини).

ИНДЕЙКА, ТОМЛЕНАЯ С ОВОЩАМИ

Универсальное блюдо. Можно подать с любым гарниром. Использовать, как заготовку для супа, запеканки или суфле. Таким же способом можно приготовить телятину.

ПРОДУКТЫ:

- *Филе бедра индейки – 300 гр.*
- *Морковь — 20 гр.*
- *Перец болгарский — 50 гр.*
- *Помидоры — 60 гр.*
- *Лук репчатый — 20 гр.*
- *Петрушка свежая — 5 гр.*
- *Лимонный сок — 10 гр.*
- *Лавровый лист — 1 шт.*
- *Чеснок сушеный — 2 гр.*
- *Базилик – 2 гр.*

Понадобится мультиварка или пакет для запекания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вариант 1 (в мультиварке):

1. *Индейку и овощи нарезать крупно, смешать со специями, рубленой петрушкой и лимонным соком в чаше мультиварки. Влить 200 мл воды (покрыть мясо и овощи).*
2. *Готовить под давлением в режиме скороварки 1 час.*
3. *Готовую индейку разобрать на волокна, смешивая с овощами и бульоном. Можно просто размять вилкой.*
4. *При осложнениях химиотерапии (агранулоцитоз, мукозиты, диарея) пробить блендером до однородного состояния.*

Вариант 2 (в духовке):

Подготовка аналогична. Все смешать и оставить мариноваться на 30 минут в холодильнике. Поместить в рукав для запекания. Завязать концы. Запекать при 170 С° – 120 минут.

Разобрать на волокна, смешать с бульоном и овощами.

БАТАТ*, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ИНДЕЙКОЙ

Вместо батата можно использовать картофель. Вместо индейки - телятину или курицу.

На 1 порцию:

- Батат/или картофель – 1 крупный клубень.
- Готовая индейка (см. рецепт выше) – 80 г.
- Сыр – 20 гр.



Понадобится: духовка, фольга для запекания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Разогреть духовку до 180 С°.
2. Тщательно при помощи щетки вымыть батат. Обсушить. Завернуть в фольгу.
3. Запекать батат 30-40 минут.
4. Раскрыть фольгу, в которой запекался батат. Снять кожуру с верхней части. Размять вилкой мякоть. Выложить начинку – готовую индейку с овощами.
5. Посыпать тертым сыром. Запечь еще 5-10 минут.

СЫРНЫЙ СУП СО СВЕКЛОЙ

Суп можно приготовить с курицей, как описано в рецепте, или добавить готовую индейку (стр.20). Можно обойтись и без мяса птицы.

На 2 порции:

- Филе курицы – 100 гр.
- Свекла запеченная – 120 гр.
- Морковь – 70 гр.
- Лук репчатый – 40 гр.
- Сыр плавленый – 50 гр.
- Сыр твердый – 30 гр.
- Чеснок – 5 гр.
- Петрушка свежая – 15 гр.
- Лимон – ½ шт.



Понадобится: сотейник или кастрюля с толстым дном, нож, терка, блендер (не обязательно).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Поставить кипятить 500 мл воды.*
2. *Очистить лук, морковь и чеснок.*
3. *Лук нарезать мелким кубиком, морковь тонкой соломкой (или натереть на терке).*
4. *Разогреть сотейник с 1 столовой ложкой масла для жарки.*
5. *Обжаривать лук и морковь 3-4 минуты.*
6. *Тем временем, филе курицы обсушить, нарезать на кубики 2-3 см.*
7. *Добавить курицу к овощам. Обжаривать вместе 4-5 минут. Посолить, поперчить.*
8. *Влить в сотейник с курицей 750 мл кипятка. Убавить огонь. Варить с приоткрытой крышкой на медленном огне 20-25 минут.*
9. *Параллельно подготовить свеклу: достать из пакета, очистить, половину нарезать очень тонкой соломкой, вторую половину измельчить в пюре блендером или натереть на мелкой терке.*
10. *Твердый сыр натереть на мелкой терке. Часть можно нарезать кубиками и подать отдельно и добавлять в тарелку во время еды.*
11. *Плавленый сыр разделить на маленькие кусочки.*
12. *Петрушку промыть, мелко нарезать.*
13. *Чеснок измельчить.*
14. *За 5 минут до готовности супа ввести в сотейник с курицей свеклу, плавленый сыр, чеснок. Совет: для того, чтобы суп получился более однородным, а сыр быстрее растворился, можно предварительно измельчить и «развести» сыр в 50-70 мл бульона в небольшой миске. Затем ввести смесь в суп.*
15. *Добавить тертый сыр.*
16. *Попробовать на соль. При необходимости довести до вкуса солью, перцем, лимонным соком.*

СУП ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ С ИНДЕЙКОЙ

На 2 порции:

- Готовая томленая индейка – 80 гр.
- Лук репчатый – 40 гр.
- Чеснок – 1 зубчик.
- Петрушка – 10 гр.
- Печеные овощи (тыква, морковь) – 150 гр.
- Перец болгарский – 70 гр.
- Кукуруза замороженная – 60 гр.
- Сыр чеддер – 50 гр.
- Паприка копченая – ½ чайной ложки.
- Топленое масло – 15 гр.
- Вода – 300 мл.



Понадобится: сотейник или кастрюля с толстым дном, кастрюля или чайник для кипячения воды, блендер (не обязательно), терка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать.
2. Разогреть сотейник с топленным маслом. Обжаривать на медленном огне лук и чеснок до прозрачности и аромата (7-9 минут).
3. Тем временем, вскипятить 300 мл воды.
4. Помыть, обсушить и нарезать кубиками болгарский перец.
5. Добавить кубики болгарского перца к луку. Обжарить еще 3-4 минуты.
6. Параллельно натереть сыр на мелкой терке.
7. Петрушку помыть, обсушить, нарубить.
8. Добавить печеные овощи и влить в сотейник 300 мл кипятка.
9. Посолить суп, добавить свежемолотый черный перец, паприку. Слегка пробить блендером (по желанию).
10. Ввести готовую индейку и замороженную кукурузу, прогреть 3-4 минуты.
11. Снять суп с огня. Посыпать петрушкой и сыром.

СЛИВОЧНЫЙ СУП С РЫБОЙ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

На 2 порции:

- Филе рыбы (лосось) – 100 гр.
- Капуста цветная - 150 гр.
- Сливки 10% - 100 мл.
- Морковь – 80 гр.
- Кунжут – 1 столовая ложка.
- Лук репчатый – 1 небольшая луковица.
- Укроп свежий – 10 гр.
- Перец горошком – 3-4 шт.
- Мускатный орех – щепотка.



Понадобится: кастрюля на 1 -1,5 литра, сковорода, нож, доска.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Морковь и лук очистить, нарезать тонкой соломкой (морковь можно натереть на крупной терке). Укроп помыть, обсушить, мелко нарезать.
2. Рыбу помыть, обсушить, проверить филе на наличие костей, нарезать кубиками 1,5-2 см.
3. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия.
4. Вскипятить 500 мл воды. Добавить перец горошком и $\frac{1}{4}$ чайной ложки соли.
5. В кипящую воду положить кусочки рыбы. Когда вода снова закипит, снять пену и через 2-3 минуты добавить цветную капусту. Варить при умеренном кипении без крышки.
6. Параллельно пассеровать на топленом масле лук и морковь 3 минуты. Добавить кунжут. Готовить вместе еще 1-2 минуты, помешивая.
7. Переложить пассированные овощи в кастрюлю с супом.
8. Через 3 минуты влить сливки, добавить щепотку мускатного ореха. Прогреть все вместе 1-2 минуты. Довести до вкуса солью и перцем.
9. Подать, посыпав укропом.

НАПИТКИ И ДЕСЕРТЫ

ЯГОДНЫЙ КИСЕЛЬ НА ПСИЛЛИУМЕ

Псиллиум – это клетчатка, шелуха подорожника. Продается в качестве добавки к еде в магазинах здорового питания, аптеках и на маркетплейсах. Нормализует работу кишечника, способствует выведению токсинов.

Приготовить кисель можно из любых свежих или замороженных ягод.



На 1 стакан:

- Ягоды (черника, смородина, малина, клюква) – 100 гр.
- Вода – 150 гр.
- Псиллиум – 1 чайная ложка.
- Подсластитель по вкусу.

Вскипятить воду. Ягоды хорошо промыть, залить кипятком, пробить блендером. Процедить, отжать. Добавить подсластитель и псиллиум. Перемешать. Дать постоять 10 минут для загустения.

Облепиховый пунш

- На 500 мл воды:
- Апельсин – 1 шт.
- Облепиха ягоды – 100 гр.
- Корица – 1 палочка
- По 1 шт. гвоздики, кардамона, душистого перца
- 1/2 звездочки бадьяна
- Мед или подсластитель по вкусу.

Специи залить стаканом кипятка, прогреть 5 минут. Добавить ягоды, довести объем жидкости до 500 мл. Варить 7 минут. Выжать в пунш сок половины апельсина. Оставшийся апельсин нарезать полукружочками и добавить в кастрюлю. Ввести мед. Снять пунш с плиты. Дать настояться 10-15 минут.

ТЫКВЕННЫЙ КАКАО-КИСЕЛЬ

На 2 порции:

- Тыква - 50 гр.
- Вода - 100 мл
- Молоко кокосовое* - 150 мл
- Какао - 2 ст. ложки
- Имбирь свежий - 3 гр.
- Корица молотая - 2 гр.
- Протеин сывороточный** - 10 гр.
- Семя льна - 2 чайные ложки.

* Кокосовое молоко можно заменить на обычное или сливки.

** Можно приготовить без сывороточного протеина.

Семя льна промыть, просушить, смолоть в муку непосредственно перед приготовлением.

1. В любимую чашку положить чайную ложку молотых семян льна. Залить 50 мл горячей воды. Оставить набухать.
2. Тыкву очистить, нарезать мелким кубиком, отварить до готовности в небольшом количестве воды. Когда тыква будет готова и останется примерно 100 мл воды, добавить кокосовое молоко, тёртый имбирь, какао, довести до кипения. Снять с огня, добавить корицу, протеин. Взбить блендером до однородности.
3. В чашку с льняным киселем долить готовый горячий шоколад 200 мл.



КОФЕЙНАЯ ПАННА КОТТА

На 5 порции по 70 гр.:

- Свежий натуральный кофе – 100 мл
- Сливки 33%* - 200 мл
- Сахар – 30 гр.
- Желатин – 6 гр.
- Вода – 36 гр.



*Вы можете использовать менее жирные сливки 10-20% или молоко. Текстура панна котты будет несколько отличаться от оригинала, но вкус не проиграет.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Замочить желатин в 36 гр. воды. Перемешать. Дать набухнуть 10 мин.*
2. *Сварить 100 мл кофе.*
3. *В сотейнике соединить кофе, сливки и сахар. Довести до кипения на среднем огне, помешивая. Сахар должен раствориться.*
4. *Снять массу с плиты. Слегка остудить (до 80 С° примерно). Ввести набухший желатин и аккуратно размешать до полного растворения желатина, не взбивая.*
5. *Разлить по формам или креманкам. После остывания убрать в холодильник на 5 часов.*

РЕЦЕПТЫ БЛЮД ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ ХИМИОТЕРАПИИ

ЗАВТРАКИ

ПРЯНЫЙ РИСОВЫЙ СУП

Рис басмати обладает свойствами сорбента, помогает выведению токсинов. Специи способствуют нормализации пищеварения и оказывают противовоспалительный эффект.

На одну порцию:

- *Рис басмати – 30 гр.*
- *Вода – 300 мл*
- *Куркума, зира – по щепотке*
- *Лавровый лист – 1 шт.*
- *Соль*



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Рис замочить на 1-2 часа.*
2. *Промыть. Залить чистой водой - 300 мл.*
3. *Довести до кипения. Добавить специи и небольшое количество соли.*
4. *Варить 20 минут. Рис должен развариться. Если суп покажется слишком густым, разбавить кипятком.*

Подать с крекерами.

КРЕКЕРЫ ОВСЯНЫЕ

- *Овсяные хлопья длительной варки – 70 гр.*
- *Сыр твердый – 50 гр.*
- *Сливочное масло – 30 гр.*
- *Мука – 50 гр.*
- *Разрыхлитель – 5 гр.*
- *Вода – 30 мл.*
- *Специи по желанию.*



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порубить масло с мукой, добавить разрыхлитель. Смешать с тертым сыром и овсяными хлопьями, водой. Вымесить тесто. Раскатать на пергаменте до толщины 7 мм. Нарезать на полоски. Выпекать при 180 С° – 13-15 минут.

Смузи-суп из кабачка и шпината

- *На 2 порции:*
- *Кабачок – 200 гр.*
- *Цветная капуста* – 50 гр.*
- *Шпинат, петрушка – 50 гр.*
- *Чеснок – 5 гр.*
- *Лимон* – 1/2 шт.*
- *Зира – 2 гр.*
- *Свежемолотый перец – 1 гр.*
- *Вода или бульон - 250 мл.*

*При наличии диареи заменить цветную капусту на картофель.

Понадобится: кастрюля, блендер, нож, доска.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Все овощи и зелень тщательно помыть, обсушить.*
2. *Кабачок очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия.*
3. *Чеснок очистить, порубить.*
4. *Вскипятить воду. Положить в кипящую воду овощи. Варить 10 минут.*
5. *В конце добавить зелень, шпинат, чеснок, зиру.*
6. *Довести до вкуса, добавив соль, сок лимона по желанию.*

Для сытости можно добавить в суп отварные киноа, кускус, булгур. Также для повышения питательной ценности можно добавить порошок протеина перед подачей.

СКРАМБЛ (ЯИЧНИЦА БОЛТУНЬЯ) И ТОСТ С АВОКАДО

- *Яйца – 2шт.*
- *Топленое масло – 10 гр.*
- *Вкусный хлеб – 2 ломтика.*
- *Авокадо – 1/2 шт.*

Яйца взбить, посолить, поперчить. Слегка прогреть небольшую сковороду с маслом. Вылить яичную смесь на сковороду и прогревать на медленном огне, постоянно помешивая лопаткой примерно минуту. Как только скрамбл начнет загустевать и превращаться в нежную кашу, снять с плиты. По желанию можно влить немного молока, чтобы остановить процесс нагревания. Переложить готовый скрамбл на тарелку. Подсушить хлеб. Выложить на тост кусочки авокадо.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

КУРИНЫЙ БУЛЬОН С ТРАВАМИ

На 1 литр воды:

- Курица (мясо и кости без кожи) – 500 гр.
- Лук репчатый – 60 гр.
- Морковь – 70 гр.
- Стебли укропа/петрушки – 3-4 шт.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Зира, кориандр, куркума – по щепотке.
- Душистый перец – 3 шт.
- Гвоздика – 1 шт.
- Тимьян/розмарин (по желанию) – по 1 веточке.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Курицу без кожи залить водой. Довести до кипения, снять шумовкой пену. Если не уверены в происхождении птицы, лучше первый бульон слить и залить снова водой.
2. После закипания добавить луковицу целиком, морковь, травы и все специи, кроме лаврового листа, соль. Варить 1-1,5 часа с приоткрытой крышкой при слабом кипении. В конце добавить лавровый лист.
3. Так же можно сварить бульон в мультиварке, заложив сразу все ингредиенты.
4. По окончании варки бульон процедить. Мясо разобрать и мелко нарезать. Вернуть в бульон или использовать для суфле.

ИТАЛЬЯНСКИЙ КРЕМ-СУП ИЗ ТЫКВЫ

На 2 порции:

- Бульон куриный – 400 мл
- Тыква свежая – 250 гр.
- Картофель – 70 гр.
- Болгарский перец – 70 гр.
- Сливки 10% или растительное молоко – 100 мл*
- Лук репчатый – 50 гр.
- Оливковое масло – 15 мл.
- Молотый мускатный орех на кончике ножа.

*Опционально, можно без сливок.

Понадобится: сотейник или кастрюля с толстым дном, доска, нож, блендер погружной.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Очистить и нарезать кубиками лук, болгарский перец, тыкву.
2. Разогреть сотейник с оливковым маслом.
3. Пассеровать лук 3 минуты, добавить болгарский перец, еще через 2-3 минуты кубики тыквы. Влить 100 мл бульона. Тушить овощи под крышкой на медленном огне 5 минут.
4. Пока тушатся овощи, очистить и нарезать кубиками картофель. Добавить его в сотейник с тыквой. Влить оставшийся бульон. Добавить соль, свежемолотый перец. Варить 10-15 минут до готовности картофеля.
5. Пюрировать погружным блендером. Влить сливки или растительное «молоко», добавить мускатный орех. Прогреть 1-2 минуты.



«ЛЕНИВЫЕ» ГОЛУБЦЫ С БРОККОЛИ

На 2 порции:

- Фарш из индейки – 250 гр.
- Брокколи – 200 гр.
- Луковица – 30 гр.
- Сыр – 30 гр.
- Карри -1/2 ч.л.

Понадобится: форма для запекания, миска для смешивания фарша, кастрюля для отваривания брокколи или микроволновка, блендер (можно без него).



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Включить разогреваться духовку до 180 гр.
2. Луковицу очистить и нарезать мелкими кубиками или натереть на терке.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Брокколи отварить 2-3 минуты и быстро охладить (или прогреть в микроволновке 3 минуты), мелко нарезать. Можно воспользоваться блендером, буквально пара нажатий, чтобы рубленая капуста не превратилась в пюре.
5. Хорошо смешать в миске фарш, лук, брокколи и тертый сыр. Посолить, поперчить, добавить приправу карри. Сформировать шарики размером с крупное яйцо. Выложить в смазанную маслом форму, влить 100-150 мл воды. Запекать 30 минут**.

** Варианты приготовления: на пару, тушение в соусе.

МАФФИНЫ КУРИНЫЕ С ОВОЩАМИ

Вместо курицы по этой же технологии можно приготовить мясные маффины из телятины или индейки. При развитии диареи брокколи в рецепте заменить на кабачок.



На 5 шт.

- *Филе грудки цыпленка – 250 гр.*
- *Перец болгарский – 60 гр.*
- *Брокколи или цветная капуста*/или кабачок – 40 гр.*
- *Лук репчатый – 30 гр.*
- *Яйцо – 2 шт.*
- *Мука цельнозерновая – 20 гр.*
- *Куркума, сушеный чеснок – по щепотке.*

Понадобится: формы для маффинов (удобнее силиконовые), блендер или мясорубка, нож, доска.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Овощи помыть, обсушить, мелко нарезать.*
2. *Филе пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.*
3. *Разогреть духовку до 180 С°.*
4. *Смешать фарш, овощи, яйца, муку. Очень хорошо перемешать. Посолить, добавить специи. Еще раз вымешать.*
5. *Разложить по формочкам. Запекать 20 минут при 180 С°.*
6. *На гарнир подать отварной рис, гречку, запеченный картофель.*

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ* С ИНДЕЙКОЙ

*Для пациентов с диареей используем вместо капусты картофель или батат.

На 1 порцию:

- *Готовая томленая индейка (стр. 22) – 100 гр.*
- *Цветная капуста* – 250 гр.*
- *Сливочное масло – 10 гр.*
- *Сыр – 20 гр.*

Понадобится: порционная форма для запекания, кастрюля, терка, блендер.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Цветную капусту помыть. Разобрать на соцветия.*
2. *Вскипятить воду. Посолить. Отварить капусту 5-7 минут.*
3. *Воду слить. Добавить сливочное масло. Пюрировать капусту блендером.*
4. *Разогреть духовку до 180 C°.*
5. *Готовую индейку выложить на дно формы для запекания. Для пациентов с мукозитами, диарей, дополнительно измельчить мясо в блендере до пюреобразного состояния. Сверху распределить пюре из цветной капусты.*
6. *Посыпать тертым сыром. Запечь 7-10 мин в духовке.*

РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КАРРИ

На 2 порции:

- Филе рыбы– 250 гр.
- Лук репчатый –40 гр.
- Кокосовое молоко – 200 гр.
- Яйцо мелкое (С2) – 1 шт.
- Чеснок- 1 зубчик.
- Имбирь – 5 гр.
- Приправа карри – 1 чайная ложка.



Понадобится: сковорода, доска, нож, блендер (не обязательно), миска для смешивания фарша, сотейник.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе рыбы помыть, обсушить. Нарезать мелким кубиком или измельчить в чаше блендера (можно сразу добавить лук).
2. Ввести соль, перец, яйцо и хорошо вымешать фарш. Убрать в холодильник на 10-15 минут.
3. Очистить и мелко нарезать имбирь и чеснок.
4. Упаковку с кокосовым молоком взболтать, открыть. Хорошо перемешать содержимое.
5. Сформировать из фарша тефтели размером с грецкий орех.
6. В сотейник или глубокую сковороду выложить тефтели, чеснок, имбирь. Залить кокосовым молоком. Тушить 7-10 минут при слабом кипении. Необходимо периодически встряхивать сковороду, чтобы тефтели равномерно тушились и сохранили форму.
7. Добавить в сотейник карри. Аккуратно перемешать, снять с плиты и накрыть крышкой.
8. На гарнир подать рис, пасту, булгур.

ДЕСЕРТЫ

ЗАПЕЧЕННАЯ ГРУША

Это прекрасный самостоятельный десерт. Достаточно взять крепкие груши, разрезать их вдоль на две половины. Выложить на противень. Посыпать при желании корицей и запечь при температуре 180 С° — 15-20 минут.

- *Аналогичным способом запекать и яблоки.*
- *Употреблять в пищу без кожуры, только мякоть.*

ДЕСЕРТ А-ЛЯ БЛАНМАНЖЕ С ПЕЧЕНЫМ ЯБЛОКОМ

- *Печеное яблоко - 120 гр.*
- *Молоко миндальное или из кешью*- 150 мл*
- *Рисовая мука - 25 гр.*
- *Мёд - 20 гр.*
- *Топленое масло - 20 гр.*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Яблоко без кожуры пюрировать блендером.*
2. *Смешать с растительным «молоком», мёдом, рисовой мукой, маслом. *При отсутствии диареи и хорошей переносимости можно использовать обычное молоко .*
3. *Прогреть на медленном огне, помешивая венчиком, до загустения.*
4. *Охладить. Подавать с кусочками печеной груши или яблока.*



РЕЦЕПТЫ БЛЮД В ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РЕМИССИИ

ЗАВТРАКИ

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ ПО ИЗOTOVУ

Восстановление слизистой желудочно-кишечного тракта после химиотерапии процесс небыстрый, кропотливый. Ферментированный овсяный кисель поможет его ускорить.

Понадобится: стеклянная банка объемом 3 литра, большая кастрюля, дуршлаг, марля. Терпение.

- Овсяные хлопья длительной варки – 500 гр.
- Кефир – 500 мл.
- Вода кипяченая – 2 литра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. На половину заполнить банку овсяными хлопьями.
2. Добавить кефир.
3. Залить тёплой (30 C°) водой по «плечики». Перемешать.
4. Поставить банку в чистую кастрюлю в самое тёплое, темное место. Закрыть крышкой или резиновой перчаткой.
5. Оставить бродить 1-2 суток.
6. Перемешать, процедить через дуршлаг и марлю, ОТЖАТЬ! Жмых промыть ещё раз в небольшом количестве воды (1-2 стакана) Воду сохранить, жмых убрать.
7. Банку вымыть. Всю слитую жидкость вернуть в банку. Оставить на 12 часов в теплом месте.
8. Жидкость за это время расслоится. Прозрачную часть (квас) слить.
9. Оставшуюся густую часть хорошо перемешать и разлить в чистые банки.



Получился концентрат для приготовления киселя. Хранить в холодильнике до 14 дней.

На 1 порцию киселя:

- *3-4 столовые ложки концентрата.*
- *200 мл чистой воды.*
- *50 гр. свежих по сезону или замороженных ягод*
- *мед по вкусу.*

Смешать концентрат с водой. Довести до кипения, помешивая. Добавить ягоды, прогреть до загустения. Мед - по вкусу.

- *Принимать как первый завтрак.*
- *Второй завтрак начать не ранее чем, через 3 часа.*

Воспользуйтесь идеями завтраков из предыдущих разделов сборника. Обязательно включайте в завтрак белковую составляющую: разные варианты приготовления яиц, творог, сыры, запеченную курицу или рыбу, паштеты и намазки.

ШАКШУКА

- *Перец болгарский – 1 шт.*
- *Помидоры – 1 шт.*
- *Лук репчатый – 40 гр.*
- *Яйцо – 2 шт.*

Овощи помыть, обсушить, нарезать кубиком.

Пассеровать лук в небольшом количестве топленого масла, добавить овощи, тушить под крышкой 3-4 минуты*. Сделать в овощах «лунки» и аккуратно разбить в них яйца. Посолить. Накрыть крышкой, готовить 2-3 минуты.

Подать с хлебом.

*Можно использовать готовые запеченные овощи. Достаточно их прогреть и добавить яйца.

ХУМУС ИЗ ФАСОЛИ

- *Фасоль отварная или консервированная – 400 гр.*
- *Чеснок – 5 гр.*
- *Сок лимона – 20 гр.*
- *Соль - 2 гр.*
- *Зира – 2 гр.*
- *Оливковое масло – 40 гр.*
- *Кунжутная паста – 20 гр.*

Все ингредиенты пробить блендером до однородности. Подавать с хлебом и овощными палочками из сырой моркови, кабачка, сельдерея.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

ДАЛ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

На 2-3 порции:

- Красная чечевица – 1 чашка (200 мл)
- Вода – 1.2 литра
- Томаты – 2 шт.
- Топленое масло – 20 гр.
- Лавровый лист – 1 шт.
- Кокосовая стружка – 10 гр.
- Имбирь – 10 гр.
- Куркума – 2 гр.
- Зира (кумин) – 2 гр.
- Чеснок – 1 зубчик.



Понадобится: небольшая кастрюля, малый сотейник или сковорода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Хорошо промыть чечевицу. Залить холодной водой на 1 час.
2. Слить воду, в которой замачивали чечевицу, промыть еще раз. Залить чистой водой.
3. Довести до кипения и добавить 5 гр. топленого масла, лавровый лист, куркуму. Варить на умеренном огне 10 минут. Следить за пеной, которая образуется во время кипения и вовремя снимать.
4. Тем временем нарезать на кубики томаты. Мелко порубить чеснок и имбирь (можно натереть на мелкой терке).
5. Добавить в кастрюлю с чечевицей помидоры.
6. Приготовить чаунк: в малом сотейнике разогреть оставшееся топленое масло, прогреть на нем кокосовую стружку, имбирь, зиру 2 минуты. Добавить чеснок. Все хорошо перемешать и переложить в кастрюлю с чечевицей. Посолить дал. Готовить еще 2-3 минуты.

Пригласить близких к столу.

СУП-ГУЛЯШ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 2 порции:

- *Телятина или говядина - 200 гр.*
- *Перец болгарский – 1 шт.*
- *Картофель – 200 гр.*
- *Томаты резанные в собственном соку – 250 гр.*
- *Лук репчатый – 1 шт.*
- *Паприка - ½ чайной ложки.*



Для бульона:

- *Кабачок – 100 гр.*
- *Морковь – 70 гр.*
- *Сельдерей – 1 стебель.*
- *Лук – 1 шт.*
- *Петрушка – 1-2 веточки.*
- *Розмарин* – 1 веточка.*
- *Чеснок 1 зубчик.*
- *Специи: 2 гвоздичные почки, 2 горошины черного перца, лавровый лист.*

**Можно без розмарина.*

Понадобится: кастрюля для варки бульона или мультиварка, нож, доска, сотейник или сковорода.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. *Мясо обсушить, нарезать кубиками 1,5-2 см.*
2. *Положить мясо, овощи и травы в кастрюлю, залить холодной водой (800 мл). Довести до кипения, добавить специи и варить на умеренном огне под крышкой 30 минут. Можно приготовить бульон в мультиварке.*
3. *Параллельно очистить и нарезать на кубики лук. Пассеровать на растительном масле 3-4 минуты.*
4. *Очистить и нарезать крупными кубиками картофель, отправить в сотейник к луку. Перемешать.*

5. Влить в сотейник с овощами резанные томаты в собственном соку и 100 мл бульона. Довести до кипения и уменьшить огонь. Накрыть сотейник крышкой. Тушить овощи 5-7 минут.
6. Помыть, обсушить и нарезать кубиками 1 см-1,5 см болгарский перец. Добавить в сотейник с овощами вместе с паприкой. Продолжить тушение еще 10 минут.
7. Готовый бульон снять с плиты, процедить. Вываренные овощи и травы из бульона выбросить.
8. Влить 500 мл бульона в сотейник с овощами, добавить кусочки телятины. Довести до вкуса солью и перцем. Снять с плиты. Дать настояться 7-10 минут.

ГРАТЕН ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РЫБОЙ

На 2-3 порции:

- Цветная капуста – 300 гр.
- Сыр – 30 гр.
- Филе трески - 250 гр.

Для соуса Бешамель:

- Мука пшеничная – 25 гр.
- Масло сливочное 50 гр.
- Молоко 300 мл.
- Мускатный орех молотый – 1/4 чайной ложки



Понадобится: малый сотейник для приготовления соуса, дуршлаг, кастрюля, форма для запекания (19 см)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Включить разогреваться духовку до 180 гр. Поставить кипятить воду в кастрюле для отваривания капусты 1,5-2 литра.
2. Начать готовить соус Бешамель. Растопить в сотейнике на среднем огне 50 гр. сливочного масла.
3. Добавить муку (удобнее всего через маленькое сито, чтобы она сразу равномерно распределилась в сотейнике). Постоянно помешивая, обжарить муку 2-3 минуты. Мука приобретет равномерный золотистый цвет. Нельзя допустить ее сильного загустения.

4. Очень тонкой струйкой вливать холодное молоко, первые порции буквально по капле, непрерывно помешивая лопаточкой, чтобы не образовались комочки. Прогреть соус на среднем огне до консистенции жидкой сметаны примерно 6-8 минут. В конце добавить по вкусу соль, перец, мускатный орех $\frac{1}{4}$ чайной ложки.
5. Параллельно отварить капусту 5-7 минут до полуготовности.
6. Как правило, соус и капуста бывают готовы одновременно.
7. Соус снять с огня. Капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
8. Форму для запекания смазать маслом. Филе рыбы нарезать кубиками 2-3 см. Выложить в форму вместе с капустой. Залить соусом. Посыпать сыром. Запекать 20-25 минут.

КУРИЦА С КАБАЧКОМ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 2 порции:

- Филе курицы – 250 гр.
- Кабачок – 500 гр.
- Лук репчатый – 60 гр.
- Сметана – 100 гр.
- Соль.
- Перец.

Понадобится: большой сотейник или глубокое блюдо с крышкой.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поставить разогреваться сотейник с 2 столовыми ложками масла для жарки.
2. Очистить и мелко нарезать лук.
3. Пассеровать лук до равномерного золотистого цвета (5 минут). Это самый важный этап в приготовлении блюда! Должен получиться прозрачный золотистый лук.
4. Пока обжаривается лук, нарезать филе курицы на кубики 1,5-2 см. Добавить в сотейник к луку, готовить на среднем огне еще 6-7 минут.
5. Очистить и нарезать кубиками кабачок. Добавить к курице

и луку. Тушить под закрытой крышкой примерно 10 минут (до мягкости кабачка).

- 6. Посолить, поперчить, влить сметану. Все перемешать. Убавить огонь до минимума и прогреть еще 3-4 минуты.*

Подавать с хлебом.

ОТБИВНАЯ ИЗ ИНДЕЙКИ И ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

На 2 порции:

- *Филе индейки – 300-350 гр.*
- *Мука (для панировки, оптимально нутовая) – 30 гр.*
- *Куркума – 1 чайная ложка (для пюре).*
- *Масло топленое - 10 гр.*
- *Красная чечевица – 100 гр.*
- *Тыква – 150 гр.*
- *Соль.*
- *Перец.*



Понадобится: сковорода, плоская

тарелка, сотейник, блендер, молоток для отбивания мяса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- *Хорошо промыть чечевицу. Залить 250 мл холодной воды. Довести до кипения. Добавить топленое масло, куркуму, тыкву. Варить 8-10 минут, пока не впитается вода. Посолить. Пробить блендером до однородности.*
- *Параллельно разрезать филе индейки поперек волокон. Отбить до толщины 0,5-0,7 см.*
- *На плоскую тарелку выложить муку для панировки. Отбивные посолить, поперчить, обвалять в муке. Лишнюю муку сдуть или стряхнуть.*
- *Хорошо разогреть сковороду с каплей масла для жарки. Быстро обжарить отбивные с двух сторон по 1 минуте, накрыть крышкой, уменьшить нагрев. Довести до готовности под крышкой.*

Подать, украсив зеленью.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С ТАБУЛЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

На 2 порции:

- Филе красной рыбы – 250-300 гр.
- Яйцо куриное мелкое – 1 шт.
- Приправа карри – 1 чайная ложка.
- Чеснок – 1 зубчик.
- Имбирь - 10 гр.
- Крахмал – 1 столовая ложка.
- Лимон или лайм – ½ шт.
- Петрушка – 30 гр.
- Огурец свежий – 1 шт.
- Цветная капуста – 300 гр.



Понадобится: сковорода, противень или форма для запекания, блендер, миска для смешивания фарша, терка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Филе рыбы хорошо обсушить салфеткой. Осмотреть на наличие костей.
2. Нарезать рыбу кубиками размером 0,7-1 см. Переложить в миску.
3. Петрушку помыть, обсушить, мелко нарезать.
4. Чеснок, имбирь очистить, натереть на мелкой терке или порубить.
5. Капусту очень мелко порубить ножом или с помощью блендера (в чаше измельчителя). Капуста должна стать похожей на рис.
6. Добавить к рыбе имбирь, чеснок, соль, перец, приправу карри, яйцо, 2 столовые ложки «риса» из капусты, 2 столовые ложки рубленой петрушки и хорошо вымешать фарш. Добавить крахмал и еще раз вымешать фарш.

7. Включить разогрев духовки на 170 гр.
8. Сформировать из фарша котлеты толщиной примерно 1-1,5 см.
9. Выложить котлеты на противень или в форму для запекания. Запекать 20 мин при температуре 170 С° (можно накрыть фольгой).
10. Измельченную цветную капусту слегка обжарить на топленом масле 2 минуты. Накрыть крышкой, довести до готовности еще 2-3 минуты. Посолить по вкусу.
11. Огурец помыть, очистить и нарезать кубиками.
12. Смешать капусту с петрушкой и огурцом. Довести до вкуса солью и перцем. У Вас получился салат – табуле из цветной капусты.

Подавать котлеты на табуле, сбрызнув соком лимона по желанию.

БЛИННЫЙ ТОРТИК С ПАШТЕТОМ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

На 12 блинчиков:

- Цельнозерновая мука — 160 г.
- Молоко — 350 мл.
- Яйца — 4 шт.
- Масло топленое — 30 г.
- Соль — 3 г.
- Сахар — 20 г.
- Свекла свежая – 100 гр.
- Масло топленое для выпекания и смазывания — 20 г.

Для паштета:

- Печень куриная – 300 гр.
- Морковь – 70 гр.
- Лук репчатый – 70 гр.
- Тыква или кабачок (по сезону) – 80 гр.
- Цветная капуста – 60 гр.
- Чеснок сушеный – 2 гр.
- Мускатный орех – на кончике ножа.
- Топленое или сливочное масло – 50 гр.



Готовим блинчики:

Если блендер достаточно мощный, сложить все ингредиенты и взбить до однородности. Масло предварительно растопить.

Или приготовить тесто поэтапно:

Смешать сухие ингредиенты, яйца и 150 мл молока. Растереть в однородную массу без комочков. Затем влить остальное молоко и растопленное масло. Добавить измельченную (на терке или в блендере) свеклу.

Выпекать привычным способом на любимой сковороде.

Приготовить паштет:

- 1. Все овощи помыть, обсушить, почистить, нарезать кубиком.*
- 2. Печень перебрать, удалить сомнительные поврежденные кусочки и соединительную ткань. Нарезать крупно.*
- 3. В большом сотейнике растопить немного масла, слегка обжарить овощи, добавить 50 мл воды. Тушить 5-7 минут при плотно закрытой крышке.*

**Можно овощи запечь или приготовить на пару.*

- 4. Когда овощи будут готовы, добавить к ним кусочки печени, сушеный чеснок, соль, перец. Обжаривать 3-4 минуты, помешивая. Довести до готовности печени под крышкой (2-3 минуты)*
- 5. В конце добавить топленое или сливочное масло, мускатный орех. Пробить до однородности блендером. Чем тщательнее обработать блендером, тем нежнее получится паштет.*

Осталось собрать торт, промазывая каждый блинчик паштетом. Нарезать удобнее в охлажденном виде. Можно просто завернуть в теплый блинчик паштет и наслаждаться.

Приятного аппетита!

**С ОГРОМНОЙ БЛАГОДАРНОСТЬЮ
ВСЕМ НАШИМ ДОКТОРАМ, МЕДСЕСТРАМ
И МЛАДШЕМУ МЕДПЕРСОНАЛУ!**

ИДЕИ «ДЕЖУРНЫХ» БЛЮД С СОБОЙ

КУРИНЫЕ МАФФИНЫ С ОВОЩАМИ (СТР. 35)

И ТВОРОЖНЫЕ КЕКСЫ (СТР. 12)



**БАТАТ, ФАРШИРОВАННЫЙ ИНДЕЙКОЙ (СТР. 23) И
ЗАПЕКАНКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (СТР. 36)**



«ЛЕНИВЫЕ» ГОЛУБЦЫ С БРОККОЛИ (СТР. 34) И ЗАПЕЧЁННАЯ КУРИНАЯ ГРУДКА (СТР. 16)

Если дополнить любой из этих вариантов крупяным гарниром, получится идеальный обед или ужин на дежурстве.



ВАРИАНТЫ ДОМАШНЕЙ ШАУРМЫ:

1. Лаваш, творожный сыр, горчица, капустный салат или листовая зелень, ломтики запеченной курицы/индейки, свежий огурец.
2. Лаваш, хумус из фасоли или нута, листовая зелень, ломтики болгарского перца, соломка из моркови.



3. Лаваш, листовая зелень, запеченный болгарский перец и баклажан + чеснок и оливковое масло, ломтики телятины или томленной индейки.
4. Лаваш, йогурт + запеченная свекла (натереть) + чеснок, пекинская капуста или листовая зелень, запеченная рыба, ломтики огурца.

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО С СОБОЙ

- Филе курицы - 250 гр.
- Шпинат свежий - 100 гр.
- Сыр - 50 гр.
- Помидоры черри – 8 шт.
- Чеснок - 1 зубчик
- Куркума – 1/2 чайной ложки.
- Лаваш тонкий - 1 лист



Для соуса дзадзики:

- Йогурт натуральный – 1 упаковка.
- Огурец свежий – 1 шт.
- Сок лимона – 1 столовая ложка.
- Чеснок по желанию.
- Соль.
- Перец.

Понадобится: сотейник, сковорода, крупная терка, мелкая терка, небольшая миска для смешивания соуса.

1. Помыть и обсушить овощи.
2. Поставить разогреваться сотейник с 1 столовой ложкой растительного масла. Тем временем очистить и мелко порубить чеснок, нарезать курицу на кусочки 1,5-2 см.
3. Начать обжаривать чеснок, через 2 минуты добавить кусочки курицы и продолжить обжаривать еще 5 минут. Посолить, поперчить, приправить куркумой. Накрыть крышкой и готовить на среднем огне еще 5-7 минут.
4. Параллельно нарезать крупно шпинат, помидоры на 4 части, натереть на крупной терке сыр. Развернуть лаваш (срезать закругленные концы, если они есть).
5. Добавить помидоры и шпинат к курице, перемешать, уменьшить огонь и томить еще 2 минуты.
6. Снять с плиты и вмешать сыр.
7. Отступив от края лаваша 10 см, выложить начинку на

всю длину шириной 10 см и толщиной 1,5 см. Свернуть плоский рулет и разрезать его на квадраты.

8. Подсушить на сковороде или гриле по 2 минуты с каждой стороны до хрустящей корочки.

9. Для соуса дзадзики натереть на мелкой терке огурец, отжать, выжать из лимона сок. Можно добавить чеснок. Все смешать в миске с йогуртом, слегка посолить и поперчить по вкусу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО.

ЕДА КАК ПРАЗДНИК.

ЕДА КАК ИСТОЧНИК ВДОХНОВЕНИЯ И ЭМОЦИЙ.

Курс химиотерапии или возникшие осложнения. Непростой период восстановления. Это не поводы отказываться от радости. Напротив! Это возможность научиться видеть, чувствовать, принимать все хорошее, что случается с нами КАЖДЫЙ день.

Чувствовать ВКУС жизни здесь и сейчас, чтобы ни происходило.

