

DR.BEZUGLA
Food.HEALTH.BEAUTY

Святкове Різдвяне Меню

УКРАЇНЬСЬКА ТРАДИЦІЯ З
НОВИМ ЗДОРОВИМ СМАКОМ

Меню містить страви з низьким глікемічним індексом, джерела білка, клітковини, ферментовані продукти.
Без глютену, доданого цукру та надлишку жиру — для легкості, ситості та балансу.

Філософія меню

Це меню поєднує українські традиції та принципи здорового харчування. Ми зберігаємо знайомі смаки, але оновлюємо рецептури: додаємо білок, зменшуємо крохмаль, замінюємо цукор і пшеничне борошно, використовуємо ферментовані інгредієнти.

Ключові принципи:

Здорові замітники традиційних продуктів

Ситість без важкості

Баланс макронутрієнтів

Підтримка глікемічного контролю

Кутя з кіноа, маком і медом

Інгредієнти:

кіноа — 100 г

мак — 2 ст. л.

мед — 1 ч. л.

родзинки або курага — 20 г

лимонна цедра, вода

Спосіб приготування:

Відварити кіноа до м'якості.

Залити мак кип'ятком, дати постояти, потім подрібнити.

Змішати всі інгредієнти, додати мед і цедру.

Пояснення:

Кутя без глютену, з високим вмістом клітковини та рослинного білка. Кіноа має нижчий глікемічний індекс, ніж пшениця.



Вареники з гречаного борошна

з печінкою

Інгредієнти:

гречане борошно — 150 г
яйце / вода — для тіста
курча або індича печінка — 150 г
цибуля — 50 г
сіль, спеції, зелень

Спосіб приготування:

Замісити тісто з гречаного борошна.
Печінку обсмажити з цибулею, подрібнити.
Сформувати вареники, зварити в підсоленій воді.

Пояснення:

Без глютену, багато білка, джерело заліза, вітаміну B12. Менше крохмалю — більше користі.



Запечена риба з лимоном і розмарином

Інгредієнти:

філе риби (судак, хек, тріска) — 200 г
лимон, розмарин, оливкова олія
сіль, перець

Спосіб приготування:

Замаринувати рибу з лимоном та розмарином.
Запекати при 180°C 20-25 хв.

Пояснення:

Нежирне джерело білка, багата на омега-3, легко
засвоюється, підходить при чутливому ШКТ.



Салат із пастернаком, руколою та апельсином



Інгредієти:

пастернак (запечений) — 80 г
рукола — 40 г
апельсин — ½
гарбузове насіння — 1 ч. л.
лляна або оливкова олія — 1 ч. л.

Спосіб приготування:

Пастернак запекти з краплею олії.
Змішати з іншими інгредієнтами, заправити.

Пояснення:

Багато клітковини, антиоксидантів, пастернак має інулін (пребіотик), рукола — джерело вітаміну К.

Салат з маринованими грибами та квасолею

Інгредієнти:

мариновані печериці – 100 г
червона квасоля (варена або консервована) – 80 г
червона цибуля, зелень
оцет яблучний, олія лляна

Спосіб приготування:

Нарізати гриби, змішати з квасолею, цибулею.
Заправити і дати настоятись.

Пояснення:

Багато рослинного білка, клітковина, ферментовані гриби – пробіотичний ефект.



Хумус з печеного буряка



Інгредієнти:

буряк — 100 г
варений нут — 100 г
тахіні — 1 ст. л.
лимонний сік, часник, сіль

Спосіб приготування:

Буряк запекти, змолоти з нутом, тахіні та спеціями.

Пояснення:

Без глютену, високий вміст клітковини, залізо, фолати, бетаїн з буряка.



Рулетики з баклажана з горіховою пастою

Інгредієнти:

баклажан — 1 шт.
грецькі горіхи — 50 г
часник, спеції, олія, лимон

Спосіб приготування:

Баклажани запекти або підсмажити.
Горіхи подрібнити з часником — начинити.

Пояснення:

Корисні жири (омега-9), антиоксиданти, натуральна
альтернатива жирним м'ясним закускам.



Запечена груша з рикотою



Інгредієнти:

груша — 1-2 шт.
рікота — 50 г
волоські горіхи — 20 г
кориця, цедра, мед (за бажанням)

Спосіб приготування:

Розрізати груші, запекти.
Наповнити рикотою, посипати горіхами.

Пояснення:

Низький ГІ, кальцій, білок, здорові жири, помірно солодкий і насичений смак.

Гарбузовий пудинг з мигдалевим молоком

Інгредієнти:

запечений гарбуз — 150 г
насіння чіа — 2 ст. л.
мигдалеве молоко — 100 мл
кориця, гвоздика, ваніль

Спосіб приготування:

Все змішати, залишити на 4–6 годин.
Подавати з ягодами або горіхами.

Пояснення:

Без глютену, без цукру, багато вітаміну А, спеції
створюють святкову атмосферу.



*Дякуємо, що обираєте
свідоме святкування!*

Це меню — не відмова від традицій, а нова
форма їх любові до себе, до тіла, до рідного.