

DR. BEZUGLA
FOOD. HEALTH. BEAUTY

Праздничное рождественское меню

УКРАИНСКАЯ ТРАДИЦИЯ С
НОВЫМ ЗДОРОВЫМ ВКУСОМ

Это меню сочетает блюда с низким гликемическим индексом, источники белка, клетчатки и ферментированные продукты.
Без глютена, добавленного сахара и «пустых» калорий – для лёгкости, сытости и баланса.

Философия меню

Это меню объединяет украинские традиции и принципы здорового питания. Мы сохраняем знакомые вкусы, но обновляем рецепты: добавляем белок, уменьшаем количество быстрых углеводов, используем альтернативные, виды муки, включаем ферментированные продукты

Ключевые принципы меню:

- здоровые альтернативы традиционным блюдам
 - сытость без тяжести
 - баланс макронутриентов
- поддержка стабильного уровня глюкозы

Кутья из киноа с маком и мёдом

Ингредиенты:

киноа — 100 г

мак — 2 ст. л.

мёд — 1 ч. л.

изюм или курага — 20 г

лимонная цедра, вода

Способ приготовления:

Отварить киноа до мягкости. Залить мак кипятком, дать настояться, затем измельчить. Смешать все ингредиенты, добавить мёд и цедру.

Пояснение:

Кутья без глютена, с высоким содержанием клетчатки и растительного белка. Киноа имеет более низкий гликемический индекс, чем пшеница.



Вареники из гречневой муки

с печенью

Ингредиенты:

гречневая мука — 150 г
яйцо / вода — для теста
куриная или индюшиная печень — 150 г
лук — 50 г
соль, специи, зелень

Способ приготовления:

Замесить тесто из гречневой муки.
Печень обжарить с луком, измельчить.
Сформировать вареники, отварить в подсоленной воде.

Пояснение:

Без глютена, много белка, источник железа и витамина B12.
Меньше крахмала — больше пользы.



Запечённая рыба с лимоном и розмарином

Ингредиенты:

филе рыбы (судак, хек, треска) — 200 г
лимон, розмарин, оливковое масло соль, перец

Способ приготовления:

Замариновать рыбу с лимоном и розмарином.
Запекать при 180 °С 20-25 минут.

Пояснение:

Нежирный источник белка, богатый омега-3.
Легко усваивается, подходит при чувствительном ЖКТ.



Салат с пастернаком, рукколой и апельсином



Ингредиенты:

пастернак (запечённый) — 80 г
руккола — 40 г
апельсин — ½
тыквенные семечки — 1 ч. л.
льняное или оливковое масло — 1 ч. л.

Способ приготовления:

Запечь пастернак с каплей масла.
Смешать с остальными ингредиентами,
заправить.

Пояснение:

Много клетчатки и антиоксидантов, пастернак
содержит инулин (пребиотик),
руккола — источник витамина К.

Салат с маринованными грибами и фасолью

Ингредиенты:

маринованные шампиньоны — 100 г
красная фасоль (отварная или консервированная) — 80 г
красный лук, зелень
яблочный уксус, льняное масло

Способ приготовления:

Нарезать грибы, смешать с фасолью и луком.
Заправить и дать настояться.

Пояснение:

Много растительного белка и клетчатки,
ферментированные грибы — пробиотический эффект.



Хумус из запечённой свёклы



Ингредиенты:

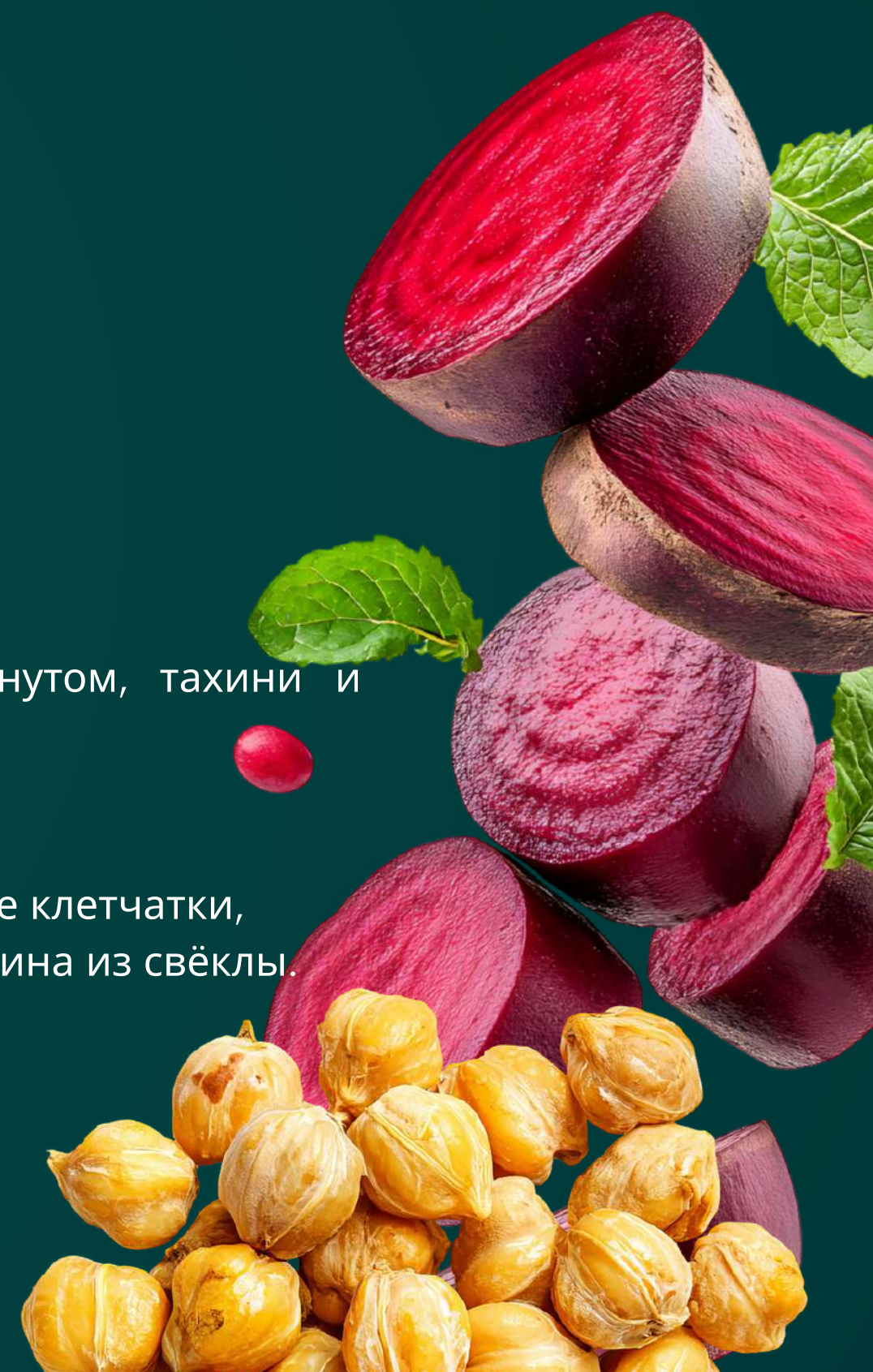
свёкла — 100 г
отварной нут — 100 г
тахини — 1 ст. л.
лимонный сок, чеснок, соль

Способ приготовления:

Свёклу запечь, измельчить с нутом, тахини и специями.

Пояснение:

Без глютена, высокое содержание клетчатки, источник железа, фолатов и бетаина из свёклы.



Рулетики из баклажана

с ореховой пастой

Ингредиенты:

баклажан — 1 шт.
грецкие орехи — 50 г
чеснок, специи, масло, лимон

Способ приготовления:

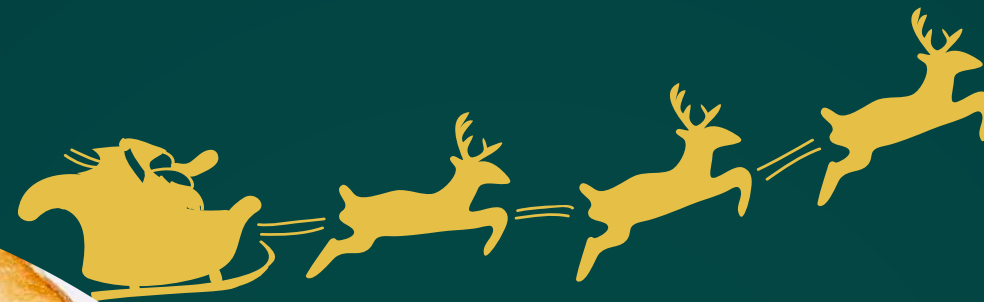
Баклажаны запечь или обжарить.
Орехи измельчить с чесноком — начинить рулетики.

Пояснение:

Полезные жиры (омега-9), антиоксиданты,
натуральная альтернатива жирным мясным закускам.



Запечённая груша с рикоттой



Ингредиенты:

груша — 1-2 шт.
рикотта — 50 г
грецкие орехи — 20 г
корица, цедра, мёд (по желанию)

Способ приготовления:

Разрезать груши, запечь.
Наполнить рикоттой, посыпать орехами.

Пояснение:

Низкий ГИ, кальций, белок, полезные жиры,
умеренно сладкий и насыщенный вкус.

Тыквенный пудинг с миндальным молоком

Ингредиенты:

запечённая тыква — 150 г
семена чиа — 2 ст. л.
миндальное молоко — 100 мл
корица, гвоздика, ваниль

Способ приготовления:

Всё смешать, оставить на 4–6 часов.
Подавать с ягодами или орехами.

Пояснение:

Без глютена и сахара, много витамина А,
специи создают праздничную атмосферу.



*Спасибо, что выбираете
осознанное празднование!*

Это меню — не отказ от традиций,
а новая форма любви к себе,
к своему телу и к близким.