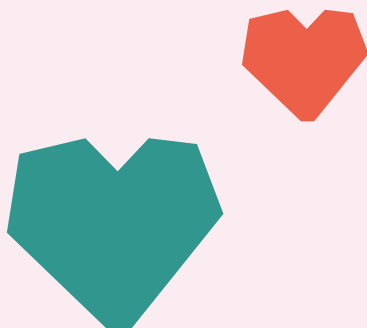




Збалансоване харчування:  
**11 рецептів**



У Ваших руках збірка рецептів страв збалансованого харчування. Це означає, що вони містять продукти харчування з різних груп: білки, вуглеводи, жири, вітаміни та мінерали, які необхідні для підтримки здоров'я.

Ця збірка була дбайливо складена за рекомендаціями, порадами та рецептами лікаря-ендокринолога, к.мед.н., Кривов'яз Юлії.

Тут Ви знайдете рецепти страв, які, окрім того, що збалансовані, ще й:

- легкі у приготуванні;
- містять підрахунок калорійності кожної страви;
- враховують хлібні одиниці (ХО), що стане у нагоді людям, які живуть з цукровим діабетом;
- враховують відключення електроенергії, тому містять рекомендації, як оптимізувати час приготування.

Крім того, абсолютно всі страви за цими рецептами можна приготувати з продуктів, які зазвичай доступні у магазинах чи на ринках у Вашому регіоні.

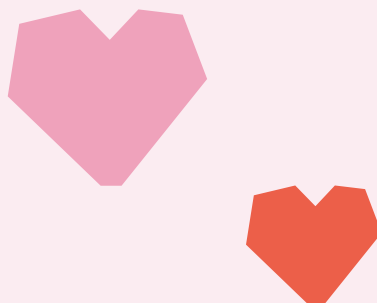
Збірка видана за підтримки міжнародної медичної компанії Novo Nordisk у рамках програми «Міста здорового життя» – глобальної ініціативи, покликаної об'єднати зусилля місцевої влади та бізнесу задля профілактики хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, ожиріння, серцево-судинні захворювання.

Саме на жителів міст припадає головний тягар неінфекційних захворювань. Відсутність збалансованого харчування, малорухливий спосіб життя – ці фактори є ключовими у розвитку надмірної ваги, ожиріння, цукрового діабету, що часто призводять до серцево-судинних ускладнень, хвороб нирок та печінки, багатьох видів раку.

Тому програма «Міста здорового життя» націлена на:

- створення здоровішого харчового середовища;
- створення більш доступного середовища для фізичної активності.

Цілісний підхід до питання здоров'я населення – це найефективніший шлях до запобігання хронічним захворюванням.





## Салат з капусти та огірка

### Інгредієнти:

Огірок - 1 шт. (100 г)  
Капуста білокачанна (молода) - 200 г  
Кріп - 1 пучок

### Для заправки:

Яблучний оцет 3% - 1 ст. л.  
Соняшникова олія - 1 ст. л.  
Сіль, спеції за смаком

### Приготування:

1. Помийте всі овочі, зелень й висушіть паперовим рушником.
2. Капусту нашинкуйте, огірки наріжте півкільцями, кріп дрібно посічіть.
3. Зробіть заправку для салату.
4. Всі інгредієнти змішайте між собою та додайте заправку.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
180	5,6	10,5	15,7	1,3

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
48	1,53	2,85	4,2	0,3

### Порада:

використовуйте заздалегідь помиті овочі та готову заправку, щоб приготувати салат швидше.



## Салат з куркою та селерою

### Інгредієнти:

Куряче філе - 150 г

Стебло селери - 100 г

Яблука - 150 г

Оливки чорні - 30 г

Йогурт натуральний 3,2%\* - 100 г

Сіль за смаком

*\*Використовуйте натуральний йогурт, тобто без цукру, фруктових наповнювачів та інших добавок. Краще, щоб йогурт був густим.*

### Приготування:

1. Куряче відварене філе наріжте кубиками. Корінь селери ретельно вимийте та натріть на терці.
2. Яблука ретельно помийте. Якщо шкірка без пошкоджень, то можна її не зрізати. Наріжте яблука кубиками.
3. Додайте оливки до страви.
4. Всі інгредієнти змішайте, заправте йогуртом.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
348	41	8,9	22	1,8

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
66	7,8	1,68	4	0,3

### Порада:

якщо завчасно відварити куряче філе та підготувати яблука й селеру, то процес приготування займе значно менше часу.



## Суп з курки та цвітної капусти

### Інгредієнти:

Куряче філе - 300 г

Вода - 1.5 л

Ріпчаста цибуля - 1 шт.

Морква - 1 шт.

Соняшникова олія - 1 ст.л.

Цвітна капуста - 1\3 качана

Зелений горошок

консервованим - 250 г

Приправа (за смаком) - 1-2 ч.л.

Петрушка - кілька гілочок

Сіль, перець за смаком

### Приготування:

1. Курку крупно нарізати, викласти в каструлю, залити холодною водою і варити 30 хвилин на середньому вогні. Ріпчасту цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на тертці. Капусту розділити на суцвіття та викласти в киплячий бульйон. Після того, як рідина закипить, варити 5 хвилин, потім додати горошок і варити ще 5 хвилин.
2. У суп додати сіль і перець за смаком, олію, зелень перемішати. Варити 3-5 хвилин, зняти з вогню. Перед подачею додати рубану петрушку.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
640	87	15	51	4,2

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
77	8,8	1,5	5,2	0,4

### Порада:

заздалегідь наріжте курку, цибулю та натріть моркву. Також можна завчасно підготувати цвітну капусту, роздливши її на суцвіття.



## Суп овочевий

### Інгредієнти:

Картопля - 2 шт. середніх розмірів

Морква - 1 шт.

Ріпчаста цибуля - 1 шт.

Цвітна капуста - 100 г

Капуста брокколи - 100 г

Горошок зелений - 100 г

Соняшникова олія - 1 ст.л.

Сіль, спеції за смаком

### Приготування:

1. Почистити картоплю, моркву, цибулю, капусту нарізати кубиками.
2. Варити до готовності (в середньому 20 хв).
3. У кінці приготування додати столову ложку олії.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
640	15,8	12	64	5,3

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
67	2,6	1,9	10,7	0,9

### Порада:

щоб швидше приготувати овочевий суп, заздалегідь почистити і поріжте картоплю, моркву, цибулю, цвітну капусту та брокколи.



## Окрошка на кефірі

### Інгредієнти:

Кефір (2,5% жирності) - 500 г

Куряче філе - 300 г

Картопля - 3 шт. середніх (300 г)

Огірок - 3 шт.

Зелена цибуля - 100 г

Яйце - 3 шт.

Кріп - 1 пучок

Сіль/спеції за смаком

### Приготування:

1. Відварити окремо картоплю в мундірі та яйця, дати охолонути, почистити.
2. Відварити куряче філе.
3. Нарізати кубиками картоплю, яйця, огірки, відварене куряче м'ясо.
4. Викласти все в миску, залити кефіром і посипати зеленню.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
1197	112	43	81,8	6,7

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
72	6,7	2,6	4,93	0,2

### Порада:

заздалегідь відваріть картоплю, яйця та куряче філе, також можна їх порізати завчасно.



## Гречка з овочами/грибами

### Інгредієнти:

Гречана крупа - 1 склянка

Цибуля ріпчаста - 1 шт.

Кабачок - 1 шт.

Морква - 1 шт.

Цвітна капуста - 1/2 шт

Печериці - 300 г

Соняшникова олія - 1 ч.л.

Часник - 1 зубчик

Сіль, спеції за смаком

### Приготування:

1. (Спосіб 1) Гречану кашу зварити в підсоленій воді у співвідношенні 1:1.
2. Овочі замаринувати на 5 хв в оливковій олії, змішаній зі спеціями, сіллю, перцем, цілим часником. Часник забрати. Посипати сиром і поставити в духову піч на 20 хв 200 °С. Овочі змішати з гречкою.
3. (Спосіб 2) Розігріти пательню, попередньо нарізати кабачок, цибулю, капусту, гриби, натерти моркву, додати сіль та спеції за смаком і тушкувати у власному соку 10 хв. Гриби змішати з гречкою.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
1305	51	16,7	168,5	12

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
75	3,93	1,28	12,92	1,1

### Порада:

попередньо зваріть гречану крупу та заздалегідь замаринуйте овочі та гриби, також можна використовувати сушені гриби.



## Телятина з баклажаном

### Інгредієнти:

Телятина - 300 г

Баклажани - 3 шт.

Помідори - 3 шт.

Болгарський перець - 1 шт.

Цибуля - 2 шт.

Часник - 4 зубчики

Рослинна олія - 3 ст.л.

Вода - 0.5 склянки

Сіль за смаком

### Приготування:

1. Цибулю нарізати й покласти на пательню, обсмажити до золотистого кольору.
2. До цибулі додати порізане м'ясо та обсмажити на невеликому вогні.
3. Баклажани нарізати невеликими шматочками.
4. Залити холодною водою та залишити на 10 хвилин.
5. Помідори скласти в чашу блендера, до них додати часник, болгарський перець без насіння та подрібнити все в пюре. Томатне пюре відправити на пательню до телятини, тушувати протягом 5-7 хвилин. Потім воду з баклажанів злити й викласти їх на пательню, посолити, додати спеції за смаком, тушити протягом 20 хвилин під кришкою.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
976	106,9	34	61	5

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
65	7,2	2,3	4	0,3

### Порада:

заздалегідь наріжте цибулю та обсмажте її до золотистого кольору. Томатне пюре можна також підготувати завчасно.



## Млинці з кабачка

### Інгредієнти:

Кабачки - 500 г

Морква - 1 шт.

Цибуля ріпчаста - 3 шт.

Яйця курячі - 2 шт.

Борошно (з гіркою) - 4 ст.л.

Соняшникова олія

Сіль, спеції за смаком

### Приготування:

1. Кабачки натерти на великий тертці.
2. Цибулю натерти на великий тертці й додати до кабачків.
3. Розбити 2 яйця. Додати до кабачків.
4. Всипати борошно, посолити, додати спеції за смаком. Перемішати.
5. Розігріти пательню з доданою соняшниковою олією.
6. Ложкою викладати кабачкову масу на пательню, накрити кришкою. Смажити з обох боків до рум'яної кірочки. Обережно перевертати широкою лопаткою, щоб млинці не розвалились.
7. Викласти на паперовий рушник, щоб позбутись зайвого жиру.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
658	26	13,6	107	8,9

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
82	3,3	1,7	13,4	1,1

### Порада:

млинці можна смакувати холодними, тому можна їх підготувати завчасно.



## Риба з овочами

### Інгредієнти:

Риба (хек, минтай) - 1 шт.  
Кабачок - 1 шт.  
Цибуля ріпчаста - 1 шт.  
Часник - 1/2 зубчика

Перець - 2 шт. (300 г)  
Стручкова квасоля - 150 г  
Соняшникова олія - 1 ч.л.

Сіль, спеції, лимонний сік  
за смаком  
Трави (орегано, розмарин)  
за смаком

### Приготування:

1. Рибу помити, почистити, замаринувати в лимонному соку, спеціях і травах. Запекати в духовці 15-20 хв.
2. Квасоллю бланшувати в кип'яченій воді 5 хв.
3. Кабачок, перець, цибулю нарізати кубиками й тушкувати 20-25 хв зі спеціями та часником під закритою кришкою з додаванням олії, спецій.
4. Рибу викласти на овочеву подушку.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
506	59	11,6	40,9	3,4

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
45	5,3	1	3,7	0,3

### Порада:

рибу можна заздалегідь помити, почистити й замаринувати в лимонному соку, спеціях і травах. Також можна заздалегідь підготувати тушкований кабачок, перець та цибулю зі спеціями та часником. Смакує холодним.



## Гарбуз з яблуком і грушею

### Інгредієнти:

Очищений гарбуз - 600 г

Яблука - 3 шт.

Груші - 2 шт.

Кориця, ваніль за смаком

### Приготування:

1. Підготуємо гарбуз до запікання (порада : коли будете готувати гарбуз, сорт беріть солодкий або яскраво-помаранчевий), овоч очищаємо від шкірки, насіння та волокон. Яблука та груші миємо та обсушуємо.
2. Нарізаємо яблука та груші скибочками й викладаємо в скляну форму. Дно нічим змащувати не потрібно.
3. Нарізаємо гарбуз шматочками та викладаємо зверху на яблука та груші. Посипаємо корицею, ваніллю.
4. Накриваємо все фольгою. Розігріваємо духовку на 180-200 °С і ставимо запікатись на 40 хвилин, до готовності.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
484	10,6	4,3	117	9,7

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
37	0,8	0,3	9	0,75

### Порада:

заздалегідь очистити гарбуз від шкірки, насіння та волокон. Яблука та груші також можна заздалегідь помити та обсушити. Також смакує холодним.



## Вівсяні пластівці з йогуртом

### Інгредієнти:

Вівсяна крупа (плющена) або пластівці - 600 г  
Йогурт натуральний 3,2 % без  
фруктового наповнювача - 200 г

Ягоди (свіжі сезонні) - 50 г  
Горіхи волоські - 10 г

### Приготування:

1. Вівсяні пластівці змішати з йогуртом.
2. Перед вживанням додати перемелені ягоди та подрібнені горіхи.

### Харчова та енергетична цінність:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
582	24	20	80,7	6,7

### Харчова та енергетична цінність на 100 г:

кКал/КДж	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	ХО
161	6,6	5,6	22,4	1,8

### Порада:

можна заздалегідь змішати вівсяну крупу з йогуртом і залишити її звечора, щоб вранці була готово до вживання.

## Поради щодо запасу продуктів під час відсутності світла або у зимовий період.

В умовах тривалої відсутності світла постає питання, які продукти можна вживати, щоб їжа була безпечною і поживною. Тому, завжди майте запас таких продуктів:

### **Вуглеводи.**

Тримайте в запасі запаковані хлібці та крупи, які можна залити холодною водою чи молоком/кефіром, які не потребують варіння. Це - гречка, вівсяні пластівці, кус-кус. Ці каші можна просто залити холодною водою чи молоком/кефіром. Гречку залийте на 10-12 год (краще на ніч), кус-кус на 30-60 хв.

### **Жири.**

Тверді запаковані (у вакуумній обгортці) сири можуть зберігатись без холодильника. Сало просолене, оля, печінка тріски, оливки, горіхи, арахісова паста. Це їжа, яка дає тривалий запас енергії та ситості. До того ж ці продукти не потребують термічної обробки. Вони вимагають контролю кількості в споживанні.

### **Білки.**

Консерви тунця, сардин, скумбрії у власному соку. Також підійдуть консервовані бобові: квасоля, сочевиця та нут. Їх можна додавати в каші та отримувати повноцінну поживну страву.

### **Клітковина.**

Овочі та фрукти. Вони зберігаються довго, навіть без холодильника. Тож смливо купуйте, моркву, капусту, огірки, томати, болгарський перець та селеру, яблука, груші. Додатковий плюс – не потребують термічної обробки. У зимовий час актуальними є квашені овочі (капуста, огірки, помідори). Не забуваємо про сушені продукти. Можна вживати сушені яблука, груші, сливи, абрикоси.



## Правила збалансованої тарилки

Для того, щоб зробити свій раціон збалансованим може допомогти правило - «Правило здорової тарилки харчування». Воно полягає в тому, щоб обирати конкретні групи продуктів у правильному співвідношенні, цим забезпечуючи організм потрібною кількістю основних макроелементів: білків, жирів і вуглеводів + клітковиною.



### Покрокова інструкція:

1. Візьміть тарилку (стандартну, діаметр – до 25 см);
2. Заповніть її:
  - ½ тарилки: овочі некрохмалисті (додатково – 10% на фрукти, за бажанням);
  - ¼ тарилки: білки (біле м'ясо, птиця, риба, морепродукти, сир, яйця);
  - ¼ тарилки: повільні вуглеводи (цільнозернові крупи, макарони твердих сортів);
3. Додайте 1 ст. л. корисної олії (оливкової, кунжутної, гарбузової, лляної);
4. Замініть солодкі газовані напої на воду/чай/каву (без цукру).

### Важливо:

якісні продукти, різноманіття раціону, відчуття ситості.



Скануй код  
та збережи  
собі рецепти

Адаптовано з Healthy Eating Plate. The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate>  
Доступ липень 2024