

Врач-диетолог знает, как привести рацион в порядок



Фото: Татьяна Селезнёва / Facebook.com

Устали варить макароны или готовить одно и то же рагу из недели в неделю? Хочется тратить минимум времени на кулинарию, получая максимум вкуса? Ярославский диетолог, врач профилактической медицины Татьяна Селезнёва рассказывает, что готовить на завтрак обед и ужин, чтобы потратить минимум усилий и сберечь фигуру при таком питании.

Завтрак

Овощной омлет

Это легкое, сытное и полезное блюдо можно приготовить на ужин или на завтрак: омлет с овощной смесью. Можно взять любые замороженные овощи, – брокколи, цветную капусту, морковь,

стручковую фасоль или любые другие замороженные овощи, – слегка припустить на сковороде, добавить два яйца, взбитых с небольшим количеством соли, черного перца и куркумы. Готовить на маленьком огне под плотной крышкой.

Диетические сырники

В выходной день побалуйте себя традиционным русским блюдом – сырниками. Берем 5%-ный творог, добавляем немного соли и сахара (можно и без него), щепотку ванилина. Вместо муки высшего сорта используем ржаную, гречневую или овсяные хлопья и обязательно ржаные отруби. Классический рецепт сырников предусматривает яйца. Но можно обойтись и без них, тогда блюдо получается менее калорийным. Подавайте сырники со сметаной, фруктами или ягодами, медом.

Обед

Гороховый суп-пюре

С вечера замочить горох, чечевицу, нут. Состав можно варьировать. Утром варим смесь около часа, чтобы получилась густая масса. Добавляем соль, специи, лук, морковь, зелень, предварительно припущенные на сливочном масле. Салат из свежих овощей к такому блюду не помешает.

Ужин

Индейка с черносливом

Побалуйте себя и свою семью индейкой с черносливом. Бедро птицы порезать на кусочки, посолить, поперчить, выложить на сковороду, добавить крупные полукольца репчатого лука, несколько штук чернослива. Для мягкости и вкуса влейте пару столовых ложек нежирной сметаны. Томите на маленьком огне примерно час, можно чуть больше.

Полба с грибами

Сварите кашу из полбы. Пока она варится, на слабом огне

потомите минут 30 грибы, лук и морковь. Не забудьте соль и перец. В конце добавьте в грибы сливки или нежирную сметану, держите на огне еще минут 5. Соедините кашу и густой сливочно-грибной соус. Также можно приготовить гречневую или перловую каши.

Ещё раньше мы давали инструкцию от диетолога [о базовом наборе продуктов, которые должны быть в холодильнике у каждого](#).