



*Миллион рецептов*

# НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА



Н.А. Теленкова

# НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА



УДК 641  
ББК 36.997  
Т31

*Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»*

Серийное оформление  
и компьютерный дизайн: *Г.В. Смирнова*

**Теленкова, Н.А.**

Т31 Низкокалорийные блюда / Н.А. Теленкова. — М.: АСТ: АСТ  
МОСКВА, 2010. — 30, [2] с.: ил. — (Миллион рецептов).

ISBN 978-5-17-059481-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-403-01144-0 (ООО «Издательство АСТ МОСКВА»)

Эта книга предназначена для тех, кто придерживается здорового образа жизни. Здесь собраны рецепты вкусных и полезных низкокалорийных блюд, которые можно приготовить из доступных продуктов. Кроме того, в каждом рецепте указана калорийность блюд и время его приготовления, что поможет вам правильно составить меню на каждый день.

УДК 641  
ББК 36.997

© Н.А. Теленкова, 2009

# СОДЕРЖАНИЕ

Закуска «Радуга» .....	4
Баклажаны с грецкими орехами .....	5
Баклажаны «Венеция» .....	6
Закуска из грибов и морской капусты .....	7
Закуска «Посейдон» .....	8
Бутерброды с мойвой .....	9
Бутерброды с огурцами и тофу .....	10
Закуска «Разноцветные лодочки» .....	11
Фаршированный перец .....	12
Закуска «Сюрприз» .....	13
Жареная тыква с чечевицей .....	14
Салат из капусты и клюквы .....	15
Салат «Завтрак спортсмена» .....	16
Салат «Летний» .....	17
Салат «Ностальгия» .....	18
Теплый салат «Осень золотая» .....	19
Салат «Путешествие» .....	20
Салат из овощей и курицы .....	21
Рис с курицей и грибами .....	22
Закуска «Русская» .....	23
Рис с креветками и овощами .....	24
Чернослив с яблоками и орехами .....	25
Десерт «Райская жизнь» .....	26
Десерт «Груша в облаках» .....	27
Десерт из фруктов и болгарского перца .....	28
Десерт «Фантазия» .....	29
Мюсли с фруктами .....	30

# ЗАКУСКА «РАДУГА»

Вам потребуется:



2 порции



20 минут



358 ккал

- ✓ 120 г китайской лапши;
- ✓ 100 г морской капусты;
- ✓ 2 лимона;
- ✓ 2 луковицы;
- ✓ по 2 маленьких помидора красного и желтого цвета;
- ✓ 30 мл оливкового масла;
- ✓ 10 мл лимонного сока;
- ✓ перец белый молотый;
- ✓ соль.

- ◆ Лапшу отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
- ◆ Лимоны вымыть и нарезать ломтиками.
- ◆ Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.
- ◆ Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать дольками.
- ◆ В центр тарелки положить горкой лапшу, сверху — морскую капусту, немного поперчить. Вокруг выложить кольца лука, поверх — ломтики лимона, затем снова кольца лука и дольки помидоров.
- ◆ Полить закуску смесью оливкового масла и лимонного сока.



Блюдо также можно украсить измельченными фисташками.





# БАКЛАЖАНЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



371 ккал

- ✓ 4 баклажана;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ 180 г измельченных ядер грецких орехов;
- ✓ 60 г зеленого салата;
- ✓ 20 г сливочного масла;
- ✓ 40 мл оливкового масла;
- ✓ 20 мл лимонного сока;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.

◆ Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и жарить на сливочном масле до золотистого цвета. За 1–2 минуты до готовности посолить.

◆ Баклажаны вымыть, нарезать кружками и положить на 20 минут в соленую воду. Затем немного отжать и обжарить с обеих сторон в оливковом масле.

◆ Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими широкое блюдо. На листья салата выложить кружки баклажана, на каждый положить небольшое количество измельченных ядер грецких орехов, лука и поперчить.

◆ Полить все лимонным соком, охладить и подать к столу.



Для приготовления этого блюда вместо грецких орехов можно использовать любые другие.



## БАКЛАЖАНЫ «ВЕНЕЦИЯ»

Вам потребуется:



2 порции



50 минут



355 ккал

- ✓ 2 крупных баклажана;
- ✓ 4 огурца;
- ✓ 200 г редиса;
- ✓ 1 лимон;
- ✓ 20 г сливочного масла;
- ✓ 40 г кетчупа;
- ✓ 30 мл лимонного сока;
- ✓ зелень петрушки;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.

*Баклажаны также можно посыпать кунжутом и ядрами семян подсолнечника.*

- ◆ Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам, но не до конца, так чтобы половинки соединялись друг с другом.
- ◆ Смазать внешнюю часть баклажанов растопленным сливочным маслом, а срезы — кетчупом, посолить, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 30 минут.
- ◆ Огурцы вымыть, 2 фигурно нарезать, а 2 натереть на крупной терке.
- ◆ Редис вымыть, часть нарезать соломкой, оставшийся — фигурно.
- ◆ Лимон вымыть и фигурно нарезать. Зелень петрушки вымыть и обсушить.
- ◆ Готовые баклажаны выложить на тарелки. На них положить нарезанный редис и огурцы.
- ◆ Оформить блюдо фигурно нарезанными огурцами, редисом, ломтиками лимона, веточками петрушки, сбрызнуть лимонным соком, поперчить и подать к столу.



# ЗАКУСКА ИЗ ГРИБОВ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



313 ккал

- ✓ 350 г морской капусты;
- ✓ 250 г маринованных шампиньонов;
- ✓ 3 моркови;
- ✓ 100 г крабовых палочек;
- ✓ 150 г консервированной фасоли;
- ✓ 2 луковицы;
- ✓ зелень петрушки;
- ✓ соль.

- ◆ Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать кружками.
- ◆ Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.
- ◆ Шампиньоны нарезать крупными ломтиками, оставив несколько целых грибов для украшения.
- ◆ Зелень петрушки вымыть и обсушить.
- ◆ Крабовые палочки нарезать кубиками.
- ◆ На широкое блюдо выложить морскую капусту, сформировав из нее небольшие «гнезда», в середину которых положить немного грибов, фасоли и крабовых палочек.
- ◆ Оформить все кружками моркови, кольцами лука, оставшейся фасолью, веточками петрушки, посолить и подать к столу.



Перед подачей к столу закуску можно сбрызнуть свежавыжатым апельсиновым соком.





# ЗАКУСКА «ПОСЕЙДОН»

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



315 ккал

- ✓ 6 огурцов;
- ✓ 2 луковицы;
- ✓ 250 г креветок;
- ✓ 130 г маслин без косточек;
- ✓ 25 мл растительного масла;
- ✓ 10 мл лимонного сока;
- ✓ зелень укропа и петрушки;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.

- ◆ Огурцы вымыть и нарезать кружками средней толщины.
- ◆ Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и сбрызнуть лимонным соком.
- ◆ Лук очистить, вымыть, нашинковать и жарить на растительном масле до золотистого цвета.
- ◆ За 1 минуту до готовности посолить.
- ◆ Маслины нарезать тонкими кружками.
- ◆ Зелень укропа и петрушки вымыть.
- ◆ Огурцы выложить на блюдо. На каждый кружок положить немного жареного лука, 1–2 креветки, на хвостики креветкам надеть кружки маслин.
- ◆ Оформить блюдо веточками петрушки и укропа, поперчить и подать к столу.



*Для приготовления этого блюда вместо огурцов можно использовать кружки яблок.*



# БУТЕРБРОДЫ С МОЙВОЙ

Вам потребуется:



2 порции



50 минут



315 ккал

- ✓ 12 ржаных хлебцев;
- ✓ 250 г копченой мойвы;
- ✓ 200 г маринованных огурцов;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ 120 г оливок без косточек;
- ✓ 1/2 лимона;
- ✓ 40 мл лимонного сока;
- ✓ 80 мл соевого соуса.

- ◆ Лимон вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
- ◆ Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.
- ◆ Оливки фигурно нарезать.
- ◆ Огурцы нарезать тонкими кружками.
- ◆ Лимонный сок и соевый соус смешать.
- ◆ Каждую рыбку обмакнуть в приготовленный соус и положить на ржаные хлебцы.
- ◆ Выложить бутерброды на широкое блюдо, оформить ломтиками лимона, огурца, оливками, кольцами лука, поставить на 15 минут в холодильник, затем подать к столу.



При желании вместо мойвы можно использовать шпроты или филе лосося.



# БУТЕРБРОДЫ С ОГУРЦАМИ И ТОФУ

Вам потребуется:



4 порции



20 минут



395 ккал

- ✓ 12 ржаных хлебцев;
- ✓ 2 огурца;
- ✓ 250 г сыра тофу;
- ✓ 3 зубчика чеснока;
- ✓ 100 г краснокочанной капусты;
- ✓ 12 листьев зеленого салата;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.

- ◆ Листья салата вымыть и обсушить.
- ◆ Капусту нашинковать.
- ◆ Огурцы вымыть и фигурно нарезать.
- ◆ Чеснок очистить, вымыть и измельчить.
- ◆ Сыр размять вилкой, добавить чеснок, посолить и тщательно перемешать.
- ◆ Хлебцы выложить на широкое блюдо, поперчить, положить на каждый по листу салата, по 2–3 чайные ложки сырной массы, немного краснокочанной капусты.
- ◆ Оформить блюдо ломтиками огурца, охладить и подать к столу.



При желании чеснок можно заменить измельченными ядрами грецких орехов.

# ЗАКУСКА

## «РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛОДОЧКИ»

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



350 ккал

- ✓ 2 стручка болгарского перца (зеленого и красного цвета);
- ✓ 1 соленый огурец;
- ✓ 2 моркови;
- ✓ 3 луковицы;
- ✓ 130 г белой фасоли;
- ✓ 150 г шампиньонов;
- ✓ 25 мл оливкового масла;
- ✓ зелень чеснока;
- ✓ перец;
- ✓ соль.

*Перед тем как выкладывать овощи в перец, его можно сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока.*

- ◆ Перец вымыть, удалить плодоножки и семена и разрезать каждый стручок на 2 или 3 части (в зависимости от размера).
- ◆ Соленый огурец нарезать соломкой.
- ◆ Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде.
- ◆ Лук очистить, вымыть, 2 луковицы мелко нарезать, 3-ю нарезать кольцами.
- ◆ Морковь вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде и фигурно нарезать.
- ◆ Грибы промыть, обсушить и мелко нарезать.
- ◆ Грибы и мелко нарезанный лук жарить на сильно разогретом масле 1–2 минуты, затем посолить, добавить воду и тушить до готовности.
- ◆ Зелень чеснока вымыть, обсушить и нарезать недлинными полосками.
- ◆ В «лодочки» из перца выложить грибы, фасоль, соленый огурец, оформить кольцами лука, морковь и зеленью чеснока, поперчить и подать к столу.



# ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ

Вам потребуется:



2 порции



25 минут



365 ккал

- ✓ 3 стручка болгарского перца;
- ✓ 130 г ветчины;
- ✓ 1 огурец;
- ✓ 1 помидор;
- ✓ 300 г зеленого консервированного горошка;
- ✓ зелень петрушки;
- ✓ 50 г зеленого салата;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.

- ◆ Перец вымыть, удалить плодоножки и семена.
- ◆ 1 перец фигурно нарезать и оставить для украшения. У оставшихся перцев взять  $\frac{1}{3}$  часть и нарезать ее тонкими полосками.
- ◆ Огурец и помидор вымыть, огурец нарезать кружками, а помидор – тонкими ломтиками.
- ◆ Ветчину нарезать соломкой.
- ◆ Зелень петрушки и листья салата вымыть и обсушить.
- ◆ Оставшиеся стручки перца немного посолить, поперчить, положить внутрь ломтики огурца и помидора, ветчину, зеленый горошек, нарезанный болгарский перец.
- ◆ Дно тарелок выстлать листьями салата, положить на них перец, оставшийся зеленый горошек, оформить блюдо веточками петрушки и фигурно нарезанным перцем, посолить.
- ◆ Подавать охлажденным.



*Зеленый горошек можно заменить консервированной фасолью или кукурузой.*





## ЗАКУСКА «СЮРПРИЗ»

Вам потребуется:



4 порции



50 минут



388 ккал.

- ✓ 4 стручка болгарского перца (следует выбрать стручки округлой формы);
  - ✓ 170 г длиннозерного риса;
  - ✓ 200 г шампиньонов;
  - ✓ 1 морковь;
  - ✓ 2 помидора;
  - ✓ 1 луковица;
  - ✓ зелень петрушки и укропа;
  - ✓ 40 г сливочного масла;
  - ✓ 30 мл растительного масла;
  - ✓ 50 г сметаны;
  - ✓ перец;
  - ✓ соль.
- ◆ Перец вымыть, срезать верхушку, удалить плодоножку и семена.
  - ◆ Рис промыть и отварить в подсоленной воде.
  - ◆ Шампиньоны промыть, обсушить, мелко нарезать.
  - ◆ Морковь вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде и натереть на крупной терке, помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими кусочками.
  - ◆ Лук очистить, вымыть и мелко нашинковать.
  - ◆ Зелень укропа и петрушки вымыть и обсушить.
  - ◆ Грибы и лук жарить на разогретом растительном масле в течение 3–4 минут, затем посолить, добавить рис, морковь, помидоры и жарить на слабом огне еще 5 минут.
  - ◆ Приготовленный фарш немного остудить, поперчить, тщательно перемешать, наполнить им подготовленный перец, накрыть его верхушками и смазать растопленным сливочным маслом.
  - ◆ Готовить перец в пароварке еще 10–15 минут, после чего остудить, выложить на блюдо со сметаной, оформить веточками петрушки и укропа и подать к столу.

Если пароварки нет, перец можно потушить в воде с добавлением томатной пасты.





## ЖАРЕНАЯ ТЫКВА С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

Вам потребуется:



2 порции



1 ч 10 минут



320 ккал

- ✓ 500 г тыквы;
- ✓ 200 г чечевицы;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ 3 зубчика чеснока;
- ✓ 40 г сливочного масла;
- ✓ 70 г зеленого салата;
- ✓ 10 мл столового уксуса;
- ✓ 5 г сахара;
- ✓ соль.

◆ Лук и чеснок очистить, вымыть, лук нарезать полукольцами, чеснок — тонкими ломтиками.

◆ Лук сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и оставить на 15 минут.

◆ Тыкву вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить вместе с чесноком в сливочном масле. За несколько минут до готовности посолить.

◆ Предварительно замоченную чечевицу отварить в подсоленной воде и остудить.

◆ Листья салата вымыть и обсушить.

◆ Дно широкого блюда выстлать листьями салата, в середину положить ломтики тыквы, вокруг — чечевицу, оформить луком и подать к столу.

*Перед подачей к столу тыкву можно полить небольшим количеством ананасового сока и посыпать красным перцем.*



# САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И КЛЮКВЫ

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



290 ккал

- ✓ 500 г белокочанной капусты;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ 2 моркови;
- ✓ 200 г клюквы;
- ✓ 50 мл свежевыжатого яблочного сока;
- ✓ 30 мл оливкового масла;
- ✓ 25 мл рисового уксуса;
- ✓ 10 мл столового уксуса;
- ✓ зелень укропа;
- ✓ 50 г зеленого салата;
- ✓ сахар;
- ✓ соль.



◆ Капусту нашинковать, сбрызнуть столовым уксусом, посыпать сахаром, посолить и перетереть руками, чтобы выделился сок.

◆ Морковь вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой.

◆ Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.

◆ Морковь и лук положить в эмалированную посуду, полить рисовым уксусом и оставить на 10-15 минут.

◆ Клюкву промыть и откинуть на дуршлаг. Зелень укропа и листья салата вымыть и обсушить.

◆ Дно салатницы выстлать листьями салата.

◆ В отдельной посуде перемешать капусту, морковь, лук, клюкву, посолить, заправить яблочным соком и оливковым маслом и еще раз перемешать.

◆ Выложить салат в салатницу, украсить веточками укропа и подать к столу.

При желании для этого салата можно использовать квашеную капусту.





# САЛАТ «ЗАВТРАК СПОРТСМЕНА»

Вам потребуется:



2 порции



25 минут



268 ккал

- ✓ 3 помидора;
- ✓ 200 г брынзы;
- ✓ 250 г стручковой фасоли;
- ✓ 20 мл оливкового масла;
- ✓ зелень сельдерея;
- ✓ перец;
- соль.

- ◆ Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими ломтиками.
- ◆ Фасоль промыть, нарезать небольшими кусочками, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг.
- ◆ Брынзу нарезать крупными кубиками.
- ◆ Зелень сельдерея вымыть, обсушить.
- ◆ Помидоры, фасоль и брынзу переложить в салатник, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, перемешать и украсить листиками сельдерея.



При приготовлении этого салата вместо брынзы можно использовать сыр тофу.





## САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



370 ккал

- ✓ 4 огурца;
- ✓ 200 г редиса;
- ✓ 2 моркови;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ по 30 мл свежевыжатого лимонного и яблочного соков;
- ✓ 20 мл оливкового масла;
- ✓ 100 г зеленого лука;
- ✓ 50 г зеленого салата;
- ✓ зелень укропа;
- ✓ перец белый молотый;
- ✓ соль.

- ◆ Огурцы и редис вымыть, фигурно нарезать.
- ◆ Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.
- ◆ Зелень укропа, зеленый лук и салат вымыть, обсушить, зеленый лук и салат мелко нарезать.
- ◆ Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами.
- ◆ Огурцы, редис (оставить несколько ломтиков для украшения), морковь, лук, зеленый лук и салат смешать в салатнике, посолить, поперчить, заправить лимонным и яблочным соками и оливковым маслом, еще раз перемешать.
- ◆ Оформить оставшимися ломтиками редиса и огурца, веточками укропа и подать к столу.



*В салат также можно добавить мелко нарезанные маринованные грибы.*



## САЛАТ «НОСТАЛЬГИЯ»

Вам потребуется:



2 порции



35 минут



290 ккал

- ✓ 4 моркови;
- ✓ 2 яблока;
- ✓ 150 г фундука;
- ✓ по 60 г чернослива и светлого изюма;
- ✓ 80 мл рисового уксуса;
- ✓ 40 мл оливкового масла;
- ✓ соль.

◆ Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, крупно нарезать, положить в эмалированную посуду, залить рисовым уксусом и оставить на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг.

◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

◆ Чернослив и изюм замочить на 15 минут в прохладной кипяченой воде, затем чернослив мелко нарезать.

◆ Морковь, фундук, изюм и чернослив перемешать, посолить, заправить оливковым маслом, еще раз перемешать.

◆ По краям тарелок выложить ломтики яблок, в середину положить приготовленный салат.



Чтобы морковь приобрела кисловатый вкус, ее можно полить смесью лимонного и апельсинового соков.

# ТЕПЛЫЙ САЛАТ «ОСЕНЬ ЗОЛОТАЯ»

Вам потребуется:



2 порции

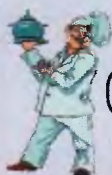


50 минут



347 ккал

- ✓ 150 г белокочанной капусты;
- ✓ 3 моркови;
- ✓ 400 г шампиньонов;
- ✓ 150 г очищенных фисташек;
- ✓ 35 мл оливкового масла;
- ✓ 5 г сахара;
- ✓ зелень укропа;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.



◆ Капусту мелко нашинковать, добавить сахар, посолить и перетереть руками.

◆ Морковь вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде и нарезать крупными ломтиками.

◆ Грибы промыть, разрезать каждый гриб пополам, отварить в подсоленной воде до полуготовности, затем откинуть на дуршлаг.

◆ Переложить грибы на сковороду с разогретым оливковым маслом и жарить еще 5 минут на слабом огне.

◆ За 1 минуту до готовности добавить фисташки, поперчить и продолжать жарить на сильном огне.

◆ Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

◆ В центр блюда выложить грибы и морковь, по краям положить капусту, посыпать зеленью укропа и подать к столу.

*При желании грибы можно не жарить, а потушить в сметане.*



# САЛАТ «ПУТЕШЕСТВИЕ»

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



285 ккал

- ✓ 3 хурмы;
- ✓ 200 г ветчины;
- ✓ 100 г кешью;
- ✓ 150 г маринованных грибов;
- ✓ 2 яйца;
- ✓ 60 г зеленого салата;
- ✓ 30 мл свежевыжатого апельсинового сока;
- ✓ зелень петрушки.

- ◆ Хурму вымыть, 2 из них нарезать ломтиками, а 3-ю разрезать пополам и фигурно оформить края.
- ◆ Ветчину нарезать небольшими кусочками.
- ◆ Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками.
- ◆ Зелень петрушки и листья салата вымыть и обсушить.
- ◆ Грибы нарезать ломтиками.
- ◆ Хурму, кешью и ветчину смешать в отдельной посуде и полить апельсиновым соком.
- ◆ Широкое блюдо выстлать листьями салата, выложить хурму с ветчиной и кешью, ломтики яиц, оформить грибами, половинками хурмы и веточками петрушки.



*Вместо ветчины также можно использовать морепродукты — мидии или креветки. В этом случае апельсиновый сок рекомендуется заменить лимонным.*





# САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И КУРИЦЫ

**Вам потребуется:**



4 порции



50 минут



380 ккал

- ✓ 6 помидоров;
- ✓ 250 г филе курицы;
- ✓ 1/2 лимона;
- ✓ 150 г оливок без косточек;
- ✓ 30 мл оливкового масла;
- ✓ 20 мл лимонного сока;
- ✓ 70 г зеленого салата;
- ✓ зелень петрушки;
- ✓ перец красный молотый;
- ✓ соль.



◆ Филе курицы промыть, обсушить, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими ломтиками, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 минут.

◆ Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками.

◆ Лимон вымыть и фигурно нарезать.

◆ Оливки нарезать тонкими кружками.

◆ Зелень петрушки и листья салата вымыть и обсушить.

◆ Филе, помидоры, оливки перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, поперчить, разложить по тарелкам на листья салата.

◆ Оформить блюдо ломтиками лимона, веточками петрушки и подать к столу.

Для приготовления этого салата можно использовать мясо копченой курицы.



# РИС С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



389 ккал

- ✓ 150 г риса;
- ✓ 250 г вареного мяса курицы;
- ✓ 2 моркови;
- ✓ 150 г корейской моркови;
- ✓ 100 г пекинской капусты;
- ✓ 5–6 маринованных грибов;
- ✓ 20 мл оливкового масла;
- ✓ перец;
- ✓ соль.



- ◆ Рис промыть и отварить в подсоленной воде.
- ◆ Морковь вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, затем остудить и фигурно нарезать.
- ◆ Мясо курицы нарезать ломтиками, поперчить и жарить на оливковом масле 3–4 минуты.
- ◆ Пекинскую капусту нашинковать.
- ◆ Рис выложить на широкое блюдо, в середину горкой положить курицу, пекинскую капусту и корейскую морковь.
- ◆ Оформить маринованными грибами и ломтиками моркови.

Чтобы рис получился более ароматным, за несколько минут до окончания варки в него можно добавить 1–2 веточки сушеного чабреца.

# ЗАКУСКА «РУССКАЯ»

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



418 ккал

- ✓ 2 баклажана;
- ✓ 1 луковица;
- ✓ 1 стручок болгарского перца;
- ✓ 300 г маринованных грибов;
- ✓ 250 г филе лосося холодного копчения;
- ✓ 2 огурца;
- ✓ 25 мл оливкового масла;
- ✓ 50 г зеленого салата;
- ✓ соль.

- ◆ Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
- ◆ Баклажаны вымыть, нарезать кружками, положить в холодную подсоленную воду и оставить на 10 минут, затем обжарить в оливковом масле вместе с луком.
- ◆ Перец вымыть, удалить плодоножку и семена и нарезать длинными полосками.
- ◆ Грибы нарезать четвертинками.
- ◆ Филе лосося нарезать ломтиками.
- ◆ Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружками.
- ◆ Листья салата вымыть, обсушить и нарубить.
- ◆ Выложить все подготовленные продукты на широкое блюдо и подать к столу.



*Чтобы закуска получилась более острой, ее можно посыпать измельченным чесноком.*





# РИС С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

Вам потребуется:



2 порции



45 минут



345 ккал

- ✓ 150 г длиннозерного риса;
- ✓ 2 помидора;
- ✓ 2 огурца;
- ✓ 100 г физалиса;
- ✓ 120 г пекинской капусты;
- ✓ 200 г креветок;
- ✓ 10 мл рисового уксуса;
- ✓ 20 мл лимонного сока;
- ✓ соль.

◆ Рис промыть, отварить в подсоленной воде, затем перемешать с рисовым уксусом. Когда рис немного остынет, сформовать из него шарики среднего размера.

◆ Креветки промыть, отварить в подсоленной воде, затем очистить.

◆ Помидоры и огурцы вымыть и нарезать ломтиками.

◆ Физалис вымыть, обсушить, очистить у основания плодоножки кожицу.

◆ Пекинскую капусту нашинковать.

◆ На широкое блюдо выложить рисовые шарики, пекинскую капусту, креветки, помидоры и огурцы.

◆ Оформить блюдо физалисом, сбрызнуть лимонным соком и подать к столу.



При желании физалис можно заменить белым виноградом.





# ЧЕРНОСЛИВ С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Вам потребуется:



2 порции



35 минут



250 ккал

- ✓ 2 яблока;
- ✓ 250 г чернослива;
- ✓ по 120 г измельченных ядер грецких орехов и кедровых орешков;
- ✓ 10 г меда.

- ◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
- ◆ Чернослив замочить в холодной кипяченой воде на 25 минут.
- ◆ Мед развести в 25 мл воды.
- ◆ В отдельной посуде смешать орехи и мед.
- ◆ На широкое блюдо выложить ломтики яблок.
- ◆ В половинки чернослива положить по 1–2 чайные ложки орехов и положить их на яблоки.
- ◆ Посыпать десерт оставшимися орехами.
- ◆ Подавать охлажденным.



Яблоки можно  
посыпать корицей.



## ДЕСЕРТ «РАЙСКАЯ ЖИЗНЬ»

Вам потребуется:



2 порции



20 минут



380 ккал

- ✓ 2 пшеничные булочки с маком;
- ✓ 1 яблоко;
- ✓ 1 апельсин;
- ✓ 1 груша;
- ✓ 150 г винограда;
- ✓ 100 г шоколада.

◆ У булочки срезать верхушки и аккуратно чайной ложкой убрать часть мякоти.

◆ Яблоко, грушу и апельсин вымыть, яблоко и апельсин нарезать тонкими ломтиками, а грушу – кубиками.

◆ Виноград вымыть и обсушить.

◆ Шоколад растопить на водяной бане.

◆ Внутри булочки положить ломтики яблока и апельсина, на них – виноград и грушу, полить десерт растопленным шоколадом, немного охладить и подать к столу.



Этот десерт хорошо подойдет к белому вину.

# ДЕСЕРТ «ГРУША В ОБЛАКАХ»

Вам потребуется:



2 порции



35 минут



330 ккал

- ✓ 150 г сливочного сыра;
- ✓ 70 г сливок;
- ✓ 2 груши;
- ✓ 1 лимон;
- ✓ 2 яблока;
- ✓ 2–4 веточки мяты;
- ✓ 50 мл лимонного сока;
- ✓ 30 мл грушевого ликера;
- ✓ 50 г сливового джема.

◆ Груши вымыть, разрезать вдоль пополам и вырезать сердцевину с частью мякоти.

◆ Положить в углубление немного джема, полить груши смесью лимонного сока и ликера и оставить на 15 минут.

◆ Для крема размять сыр вилкой и растереть его со сливками в однородную массу.

◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать ломтиками.

◆ Листья мяты вымыть и обсушить.

◆ Лимон вымыть, нарезать кружками.

◆ В широкие креманки положить яблоки, на них – крем и по 2 половинки груши.

◆ Оформить кружками лимона, фигурно нарезанными ломтиками яблока, листьями мяты и поставить на 20 минут в холодильник.



При отсутствии ликера его можно заменить красным полусладким вином.



# ДЕСЕРТ ИЗ ФРУКТОВ И БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

Вам потребуется:



2 порции



30 минут



270 ккал

- ✓ 4 стручка болгарского перца;
- ✓ 200 г слив;
- ✓ 1 яблоко;
- ✓ 1 груша;
- ✓ 150 г винограда;
- ✓ 50 мл сахарного сиропа;
- ✓ 50 мл белого полусладкого вина;
- ✓ 20 мл апельсинового сока.

- ◆ Перец, сливы, яблоко, грушу и виноград вымыть.
- ◆ Сливы разрезать пополам и удалить косточки.
- ◆ Яблоко и грушу нарезать ломтиками. У перца срезать верхнюю часть и удалить семена и плодоножки.
- ◆ Сироп, вино и сок смешать.
- ◆ Нафаршировать перец фруктами, влить внутрь немного сиропа.
- ◆ Положить перец в глубокую посуду, полить оставшимся сиропом, поставить в микроволновую печь и готовить при мощности 60% в течение 3 минут.
- ◆ Десерт охладить и подать к столу.



*Перец также можно полить гречишным медом.*





## ДЕСЕРТ «ФАНТАЗИЯ»

Вам потребуется:



2 порции



20 минут



220 ккал

- ✓ 1 апельсин;
- ✓ 1 груша;
- ✓ 1 авокадо;
- ✓ 50 г шоколада;
- ✓ 40 мл апельсинового сока;
- ✓ сахарная пудра.

◆ Апельсин, грушу и авокадо вымыть, грушу нарезать ломтиками, апельсин и авокадо — тонкими кружками.

◆ Шоколад натереть на крупной терке.

◆ Края креманок обсыпать сахарной пудрой, разложить фрукты, полить апельсиновым соком, посыпать шоколадом и поставить на 30 минут в холодильник.



Десерт также можно полить фруктовым ликером или коньяком.



# МЮСЛИ С ФРУКТАМИ

Вам потребуется:



2 порции



20 минут



215 ккал

- ✓ 400 г мюсли;
- ✓ 1 яблоко;
- ✓ 1 апельсин;
- ✓ 100 г клубники;
- ✓ 150 г ежевики.

- ◆ Яблоко вымыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.
- ◆ Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки и снять с каждой кожицу.
- ◆ Клубнику и ежевику вымыть и обсушить.
- ◆ Мюсли разложить по тарелкам, украсить ягодами и фруктами и подать к столу.



К мюсли можно подать молочно-клубничный коктейль.

*Популярное издание*

Теленкова Нина Александровна

## **НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА**

Редактор *О.Г. Рогов*

Компьютерная верстка: *Е.В. Чернецов*

Корректор *Н.В. Сердюкова*

Подписано в печать 10.11.09. Формат 60×100<sup>1/16</sup>.  
Усл. печ. л. 2,22. Тираж 10 000 экз. Заказ № 11230.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.

ООО «Издательство АСТ»

141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ООО Издательство «АСТ МОСКВА»

129085, г. Москва, Звездный б-р, д. 21, стр. 1

Отпечатано с предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.





Эта книга предназначена для тех, кто придерживается здорового образа жизни. Здесь собраны рецепты вкусных и полезных низкокалорийных блюд, которые можно приготовить из доступных продуктов. Кроме того, в каждом рецепте указана калорийность блюда и время его приготовления, что поможет вам правильно составить меню на каждый день.

Миллион Меню. Низкокалорийные блюда

1061172  
978-5-17-0594

550099 641017

Цена 14.86  
грн./шт.  
в т.ч. п.дв 2.48