

Кухня Пегано. Меню. Дни 1–4

«Рецепты, о которых идёт речь, разработаны специалистами и талантливыми поварами с учётом рекомендаций разрешенных продуктов и допустимых способов приготовления.

Кое-где вы найдете небольшие отклонения от «правил». Это было необходимо для того, чтобы придерживаться оригинальных (не диетических) рецептов, но в то же время и сделать их всё-таки вкусными. Все эти изменения минимальны и не нарушают основных принципов здорового питания. Все рецепты были разработаны для обычных пациентов с псориазом или экземой. Если же у вас, кроме этого, есть ещё какие-то нарушения или хронические заболевания, например диабет, низкое содержание сахара в крови или сердечная недостаточность, вы должны скорректировать меню под себя, сделав необходимые изменения. В этом случае рекомендуется обратиться к вашему лечащему врачу за советом.» Дж. Пегано

Как пользоваться «Меню на 14 дней»?

Меню было составлено по принципу Дж. Пегано на основе разрешённых продуктов. В меню использованы приведенные в данной книге рецепты. Целью было составить меню в правильном соотношении кислотно-щелочного баланса, в идеальном варианте 70–80% на 20-30%, или 3 щелочных к одному кислотному. Разумеется, это соотношение не догма, когда дети очень активны или вы занимаетесь тяжёлой физической работой, соотношение может измениться и кислотных продуктов разрешается больше. Совсем не обязательно соблюдать такое соотношение в каждом блюде или в каждом обеде. Самое главное — соблюсти правильную пропорцию за день, старайтесь использовать существенно больше щелочных продуктов в меню за день.

Наше 14-дневное меню предлагает здоровое, разумное и разнообразное питание, рекомендуемое для вашего состояния. Используйте это меню как руководство к действию, как эксперимент, как удовольствие от познания нового, составляйте своё по похожему принципу. Это просто игра, игра вам на пользу. Пробуйте новые рецепты, используйте ваше воображение и готовьте свои блюда. Сделайте горячий завтрак с запечённым бататом в холодное осеннее утро, или обед с холодным освежающим супом в жаркий летний день, приготовьте свежий морковный сок на перекус. Если у вас нет возможности приготовить еду как мы рекомендуем, попробуйте сделать все, что в ваших силах, чтобы найти подходящую замену из доступных вам продуктов. Диета, если её можно назвать диетой, скорее рацион, включает 6–8 стаканов воды (бутылочной или минеральной) и, конечно, ваш лечебно-травяной чай. Постарайтесь пить чай и воду между едой.

Основные принципы меню:

Зелёные листья салата есть каждый день.

Каждый день готовить (запекать или варить) разрешённые овощи.

Рыба 3-4 раза в неделю.

Цыплёнок (индейка) 2-3 раза в неделю.

Баранина 1-2 раза в неделю.

Вода 6-8 стаканов в день.

Чай травяной 5 дней в неделю.

Очищенное оливковое масло: для детей 3 чайных ложки в день, для взрослых 3 столовые ложки (если нет

проблем с желчным пузырём).

Зерновые (только неочищенные) — 20-30% от меню, все они кислотообразующие.

Очень важно:

В день 6-8 стаканов воды, один стакан за 30 минут до еды.

Чай: шафрановый, ромашковый и прочие.

Лецитин (лучше в гранулах): 1 столовая ложка 3 раза в день 5 дней в неделю для взрослых, 1 чайная ложка 3 раза в день для детей.

Лёгкие закуски между едой (см. перевод книги):

Свежие или сушёные разрешённые фрукты.

Свежие разрешённые овощи.

Низкокалорийный йогурт или кефир.

5-10 миндальных орешков (в день).

И другие разрешённые закуски. Всегда приветствуются свежие листья салата.

**** Большинство рецептов вы сможете найти в иллюстрированном переводе книги рецептов Пегано на сайте ****

День 1

Завтрак

- Овсяная каша с миндальными орешками (поджаренными в духовке) и/или немного меда. (2-4 ложки молока, если очень хочется)
- Сушеные абрикосы (курага) или инжир
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Суп из цукини и курицы
- Брокколи по-китайски
- Молодые побеги (фасоли и пр), листья салата, кусочки морковки
- 2-3 цельнозерновых хлебца
- Вода или травяной чай



Ужин

- Запечённый лосось с огуречным соусом
- Овощи (спаржа и морковь) на пару с салатом кресс водяной, листьями салата Романо
- Щербет из ананаса
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. **Не забывайте 6–8 стаканов воды** (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 2

Завтрак

- Каша из неочищенного риса или проса с медом и/или 4-5 миндальных орешков, или пшеничные хлопья
- Свежая или замороженная голубика
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Макароны (паста) с петрушкой и чесноком
- Изысканные цуккини
- Салат из аругула, руколы и эндивия
- Вода или травяной чай



Ужин

- Тушёная баранина по-французски
- Цветная капуста с чесноком
- Кусочки свежей морковки и сельдерея
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 3

Завтрак

- 2 яйца — яйцо-пашот, всмятку или крутые
- 1-2 тоста из цельнозернового хлеба с оливковым маслом или легчайший слой сливочного масла или другого легкого масла с несладкими добавками
- Свежая или замороженная голубика
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Суп из 8 овощей или салат из овощей
- Кускус с лимоном и имбирем
- Бурые шампиньоны на гриле
- Абрикосовый десерт
- Вода или травяной чай



Ужин

- Курица запечённая
- Овощи, запечённые в духовке
- Салат из шпината с мандарином
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 4

Завтрак

- Кексик из тыквы или хлопья цельнозерновые
- Десерт из печеных яблок
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Крем-суп «Садовый» или Суп из лука порея
- Салат из макарон, оливок и артишока
- Брокколи с чесноком и сыром
- Вода или травяной чай



Ужин

- Куриная грудка на гриле
- Красная капуста с яблоками
- Зеленый стручковый горошек с чесноком
- Листья салата Романо
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

Кухня Пегано. Меню. Дни 5 — 9

«Рецепты, о которых идёт речь, разработаны специалистами и талантливыми поварами с учётом рекомендаций разрешенных продуктов и допустимых способов приготовления.

Кое-где вы найдете небольшие отклонения от «правил». Это было необходимо для того, чтобы придерживаться оригинальных (не диетических) рецептов, но в то же время и сделать их всё-таки вкусными. Все эти изменения минимальны и не нарушают основных принципов здорового питания. Все рецепты были разработаны для обычных пациентов с псориазом или экземой. Если же у вас, кроме этого, есть ещё какие-то нарушения или хронические заболевания, например диабет, низкое содержание сахара в крови или сердечная недостаточность, вы должны скорректировать меню под себя, сделав необходимые изменения. В этом случае рекомендуется обратиться к вашему лечащему врачу за советом.» Дж. Пегано

День 5

Завтрак

- Овсяная каша с миндальными орешками (поджаренными в духовке) и/или немного меда. (2-4 ложки молока, если очень хочется)
- Свежий персик
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Свежие листья салата с кусочками тунца или отварной курицей / индейкой
- Салат из моркови и сельдерея
- Овощи (спаржа) на пару с лимонный соусом
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Рыба со шпинатом
- Яблочно-тыквенный суп
- Салат из листьев Романо, нарезанных свежих грибов и красного лука с лимонно-уксусной заправкой
- Крекеры / сухарики цельнозерновые
- Крем из тыквы и апельсина
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 6

Завтрак

- Печеный сладкий картофель (батат)
- Свежие или запеченные груши
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Луковый суп
- Рис с грибами
- Листья салата (Романо, Эндивия) с заправкой из йогурта и мелкого зеленого лука
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Запечённая маринованная баранья ножка
- Красная капуста с яблоками
- Зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой
- Свежий огурец с укропом
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 7

Завтрак

- Хлопья цельнозерновые
- Обезжиренное или соевое молоко
- Поджаренные орешки
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Коричневый рис с чечевицей
- Шинкованная капуста
- Изысканные цукини
- Молодые побеги (фасоли и пр) и немного свеклы
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Рыбные стейки на гриле
- Крем-суп из сладкого картофеля
- Свежие листья салата с лимонной заправкой (см. заправки / соусы)
- Медово-морковный кекс
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6-8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 8

Завтрак

- Горячий бутерброд с сыром (использовать цельнозерновой хлеб и низкокалорийный сыр)
- Свежий виноград или черешня
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Суп из овощей за 10 минут
- Макароны (паста) с петрушкой и чесноком
- Молодые побеги (фасоли и пр) и немного свежего мелко натертого пастернака
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Тушёная курица с грибами
- Зелёный горошек по-французски
- Морковка и сельдерей, приготовленные на пару со свежими или сушеными листьями мяты
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 9

Завтрак

- 2 яйца — яйцо-пашот, всмятку или крутые
- 1-2 тоста из цельнозернового хлеба с оливковым маслом или легчайший слой сливочного масла или другого легкого масла с несладкими добавками
- Свежая груша
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Салат из консервированного тунца
- Цветная капуста на пару приготовленная как Овощи (спаржа) на пару
- Зеленый стручковый горошек с чесноком и мятой
- Кусочки свежей моркови и сельдерея
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Ужин

- Рыба на гриле
- Суп из морковки
- Бурые шампиньоны на гриле с цельнозерновыми крекерами
- Абрикосовый десерт
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6-8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

Кухня Пегано. Меню. Дни 10 — 14

«Рецепты, о которых идёт речь, разработаны специалистами и талантливыми поварами с учётом рекомендаций разрешенных продуктов и допустимых способов приготовления.

Кое-где вы найдете небольшие отклонения от «правил». Это было необходимо для того, чтобы придерживаться оригинальных (не диетических) рецептов, но в то же время и сделать их всё-таки вкусными. Все эти изменения минимальны и не нарушают основных принципов здорового питания. Все рецепты были разработаны для обычных пациентов с псориазом или экземой. Если же у вас, кроме этого, есть ещё какие-то нарушения или хронические заболевания, например диабет, низкое содержание сахара в крови или сердечная недостаточность, вы должны скорректировать меню под себя, сделав необходимые изменения. В этом случае рекомендуется обратиться к вашему лечащему врачу за советом.» **Дж. Пегано**

День 10

Завтрак

- Салат из батата и ананаса
- Крекеры цельнозерновые
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Коричневый рис с грибами и тофу
- Крем-суп из сельдерея
- Салат из свежих листьев с лимонной заправкой
- Вода или травяной чай



Ужин

- Баранина в яблочном вине (apple cider)
- Морковка на пару с заправкой из оливкового масла или совсем немного сливочного масла с мускатным орехом
- Свежие листья салата с огурцом (без заправки)
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 11

Завтрак

- Хлопья цельнозерновые
- Обезжиренное или соевое молоко
- Маффины (кексы) из цельнозерновой муки, можно немного оливкового или сливочного масла
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном



Обед

- Салат из коричневого риса с морковкой и сельдереем
- Капустный суп
- Стебли горошка на пару с заправкой из йогурта и укропа
- Свежий сельдерей
- Вода или травяной чай

Ужин

- Куриная грудка в огуречном соусе
- Свежие листья салата
- Шпинат на пару с оливковым маслом и чесноком
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 12

Завтрак

- Кексик из тыквы, немножко мёда или легчайший слой сливочного/оливкового масла
- Персик или свежий урюк, 4 миндальных орешка

Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Салат из консервированного тунца
- Крем-суп «Садовый» или Суп из лука порея
- Свежая морковка и сельдерей
- Хлебцы из цельнозерновой муки
- Вода или травяной чай



Ужин

- Макароны (паста) с петрушкой и чесноком
- Холодный огуречный салат
- Овощи запеченные в духовке
- Щербет из ананаса
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 13

Завтрак

- Хлопья цельнозерновые или овсяная каша с миндальными орешками и/или немного меда. (2-4 ложки молока, если очень хочется)
- Свежая голубика
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Суп из шпината с фрикадельками
- Брокколи по-китайски
- Тыква или спаржа на пару с мелко накрошенным чесноком, чуть чуть оливкового масла
- Вода или травяной чай



Ужин

- Рыба на гриле с овощами
- Спаржа на пару с лимонной винегретной заправкой
- Свежий салат (водяной кресс) с нашинкованной морковкой
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

День 14

Завтрак

- Холодный огуречный суп
- Цельнозерновой хлеб (бейгель), немножко мёда или легчайший слой сливочного/оливкового масла
- Травяной чай, кофе или стакан горячей воды с лимоном

Обед

- Салат из макарон
- Крем-суп из сладкого картофеля
- Свежие ростки (фасоли) и немного натертой свеклы
- Вода или травяной чай



Ужин

- Индюшка или курица на гриле с овощами
- Брокколи на скорую руку
- Морковка на пару с лимонной заправкой
- Крем из тыквы и апельсина
- Вода или травяной чай



Между едой разрешенные закуски. Не забывайте 6–8 стаканов воды (за 30 мин перед каждой едой выпивать один стакан)

www.pSORANET.RU