



#ДОНОРУ
ТОЖЕ
ВКУСНО



СБОРНИК РЕЦЕПТОВ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



#ДОНОРУ
ТОЖЕ
ВКУСНО



Для доноров крови
и ее компонентов



УДК 641
ББК 36.996
С23

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

НФ «Национальный фонд развития здравоохранения»:
Стефанюк Е. И., Вершинина Н. В., Коченова М. А., Дорунова Н. В.
ФГБУЗ Центр крови ФМБА России: Голосова С. А., Внук А. И.

С23 СБОРНИК РЕЦЕПТОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОНОРОВ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва, 2021. – 48 с. (Библиотека организатора донорского движения) + Доп. материалы [Электрон. ресурс; URL: <https://bit.ly/donoruvkusno2020>].

Впервые выпускаемый в России тематический сборник о правильном питании доноров крови и ее компонентов адресован участникам института крови: донорам, организаторам и координаторам донорского движения, представителям добровольческих объединений, инициативных групп, СОНКО, специалистам учреждений Службы крови, а также тем, кто интересуется кулинарией и развитием и культурой донорства крови и ее компонентов.

Питание – часть образа жизни человека, но питание донора становится не только его личным делом. Руководствуясь принципами формирования рациона и правилами питания в период подготовки к сдаче крови и ее компонентов (донации) и восстановления после нее, донор сможет помочь тем, для кого он сдает кровь и ее компоненты, в полной мере эффективно.

Цель сборника – показать, что питание донора не только имеет свои особенности, но и может и должно быть вкусным, разнообразным и соответствующим правилам ЗОЖ.

В разработке сборника приняли участие эксперты и партнеры НФРЗ – шеф-повара, кулинарные блогеры, кулинарные студии, медики и, конечно же, сами доноры крови и ее компонентов. Также в издание вошли рецепты и советы участников конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО, который НФРЗ провел в социальных сетях в 2020 году.

Кроме того, сборник включает общую информацию о том, кто может быть донором в России, о правилах подготовки к донации и поведению после нее, необходимом химическом и энергетическом составе рациона донора.



Интернет-приложение к изданию:
<https://bit.ly/donoruvkusno2020>

УДК 641
ББК 36.996

© Некоммерческий фонд
«Национальный фонд развития
здравоохранения, 2021

Содержание

ЧАСТЬ 1	4
♦ Вступление	4
♦ Кто может стать донором	5
♦ Правила подготовки и поведения после донации	6
♦ Правила питания донора	8
♦ Рацион донора. Химический состав и энергетическая ценность	9
ЧАСТЬ 2	11
♦ Питание накануне донации. Ужин донора	11
♦ Питание до донации. Завтрак донора	20
♦ Питание после донации. Восстановительный период	26
♦ Благодарности и контакты	44



Дорогие друзья!

Много кулинарных книг и сборников рецептов в самых разных форматах появляется в России. Поваренные книги, посвященные только салатам, только супам, только блюдам из рыбы... Сборники рецептов «Как у мамы», «Как в детском саду», «Как в СССР»... Мастер-классы по жарке картофеля, лекции о суперфудах, о фитнес-питании, совместные кулинарные зюм-сессии... Теме приготовления еды и напитков посвящена масса блогов - тексты, фото, видео рассказывают о правильном питании (и, конечно, о не очень правильных с точки зрения ЗОЖ, но очень вкусных блюдах). Обширнейшая область - лечебное питание. Отдельная сфера - региональная кулинария, национальные блюда: здесь перед любознательным человеком уж точно открываются новые горизонты.

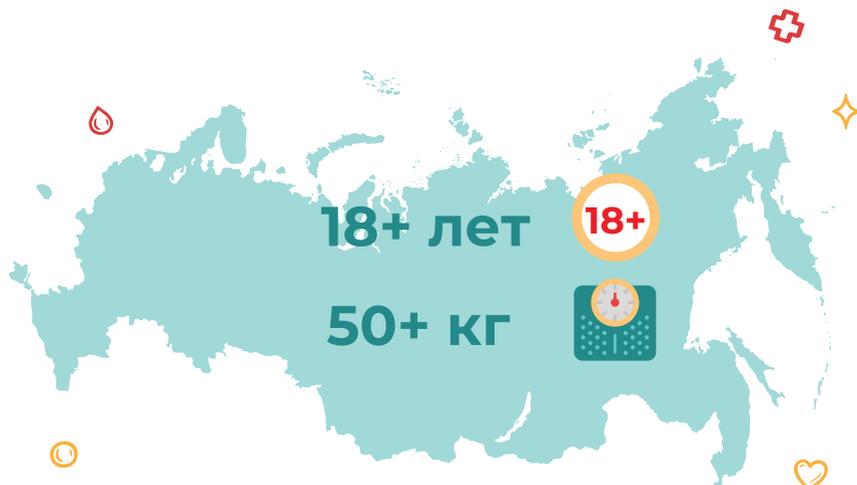
А нам хотелось бы, чтобы в этом мощном информационном потоке появилось отдельное направление - кулинария для донора крови и ее компонентов. Питание - часть образа жизни человека, но питание донора становится не только его личным делом. Образ жизни донора во многом подчинен «донорскому циклу» - восстановлению после донации, подготовке к донации, точке донации. И питание донора должно соответствовать определенной фазе этого цикла. Именно тогда донор сможет помочь тем, для кого он сдает кровь и ее компоненты, в полной мере эффективно.

Мы поставили перед собой цель - показать, что питание донора не только имеет свои особенности в связи с фазами донорской жизни, но и может и должно быть вкусным, разнообразным и соответствующим правилам ЗОЖ.

Появлению сборника рецептов «Донору тоже вкусно» помогли эксперты Центра крови ФМБА России, наши партнеры - шеф-повара, кулинарные блогеры, кулинарные студии, медики различных специальностей и, конечно же, сами доноры крови и ее компонентов. Кроме того, в это уникальное издание вошли рецепты и советы участников одноименного конкурса, который мы провели в 2020 году в социальных сетях.

Приятного донорского аппетита!

Кто может стать донором



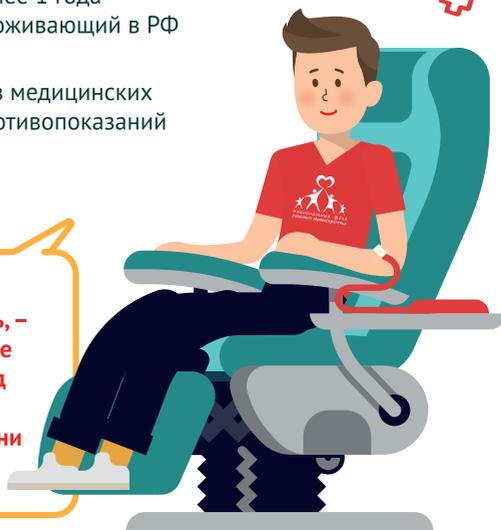
Гражданин РФ или иностранный гражданин, более 1 года проживающий в РФ



Без медицинских противопоказаний



Люди, дарящие свою кровь, – это добровольцы, которые вносят уникальный вклад в здоровье и продолжительность жизни



Правила подготовки к донации



ВСЕГДА
планируйте донации
в соответствии
с потребностями
Службы крови



ВСЕГДА
ведите здоровый
образ жизни



за 24 часа

не употребляйте жирную,
острую и копченую пищу,
молочные продукты
и яйца, спортивные коктейли



за 48 часов

воздержитесь
от употребления
алкоголя



за 72 часа

не принимайте
лекарства



утром

перед сдачей обязательно
правильно позавтракайте



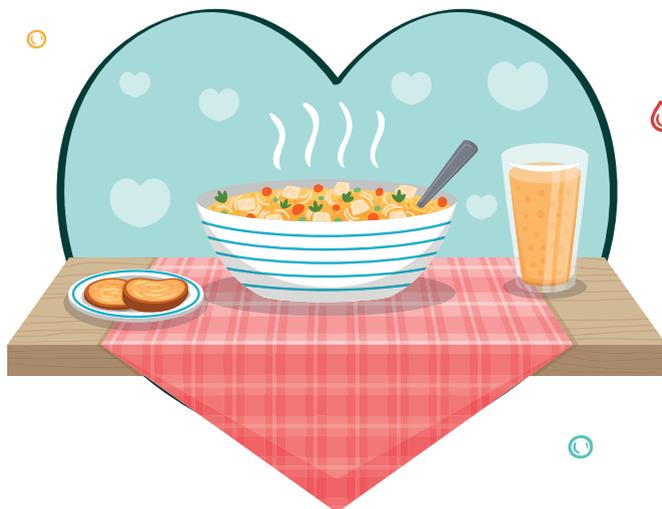
за 1 час

воздержитесь
от курения



за 5-10 минут

выпейте
сладкий чай



Правила поведения после донации



5-10 минут

расслабьтесь и посидите.
Если почувствовали
головокружение, обратитесь
к медперсоналу учреждения
Службы крови

1 час

воздержитесь
от курения

2 часа

воздержитесь
от вождения мотоцикла
(на автомобиль
ограничений нет)



48 часов

обильно и регулярно
питайтесь,
употребляйте больше
жидкости

24 часа

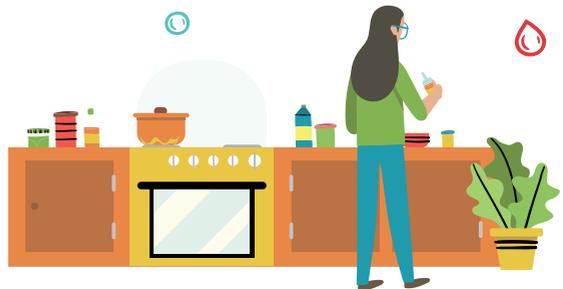
избегайте физических
нагрузок,
не употребляйте алкоголь

3-4 часа

не снимайте
и не увлажняйте
повязку



10 суток
не делайте
никаких
прививок



Правила питания донора

Основанием для разработки методических рекомендаций по питанию доноров являются:



Федеральный закон Российской Федерации от 20 июня 2012 г. №125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов»

<https://bit.ly/2Gqfb4G>

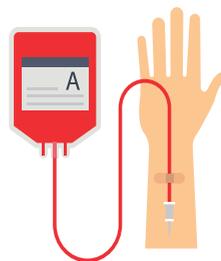
Статья 4 определяет, что донорство крови и (или) ее компонентов основывается на следующих принципах:

- безопасность донорской крови и ее компонентов
- добровольность сдачи крови и (или) ее компонентов
- сохранение здоровья донора при выполнении им донорской функции
- обеспечение социальной поддержки и соблюдение прав доноров



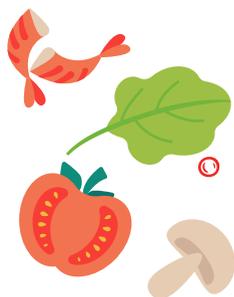
Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13 декабря 2012 г. №1039н «Об утверждении Примерного пищевого рациона донора, сдавшего кровь и (или) ее компоненты безвозмездно»

<https://bit.ly/35F6CvE>



Рацион донора. Химический состав и энергетическая ценность

Многочисленными исследованиями доказано, что у подавляющего большинства доноров первичные и повторные кроводачи, аферез плазмы и тромбоцитов с интервалами, предусмотренными «Порядком медицинского обследования донора крови и ее компонентов», не сопровождаются патологическими изменениями со стороны системы крови, белкового баланса, свертывающей системы и гемодинамических показателей. Это происходит вследствие активации резервных возможностей человека, направленных на поддержание стабильности основных функций организма.



Наиболее значимые потери организма донора после сдачи 450 мл крови:

- ◆ белок – до 72 г
- ◆ железо – до 0,3 г
- ◆ минеральные соли – до 4 г
- ◆ жиры – 2 г
- ◆ вода – до 350 мл



Восполнение кровопотери требует:

- ◆ незамедлительного поступления жидкости и минеральных веществ для предупреждения гиповолемии и выравнивания водного баланса организма (минеральная вода с минерализацией 5-10 г/литр, сок, чай или кофе с сахаром)
- ◆ поступления пищевых веществ для обеспечения организма энергией и пластическим материалом, которые необходимы для восполнения объема кровопотери и обеспечения анаболического процесса, обеспечивающего биосинтез компонентов крови и восстановление гомеостаза.



Именно поэтому донорам очень важно правильное питание, чтобы давать организму все необходимые материалы для успешного восстановления.

Далеко не каждый человек по состоянию здоровья и образу жизни может быть донором крови или ее компонентов. Считается, что технически только 10-15% населения по медицинским и социальным показателям соответствует требованиям, предъявляемым к донорам законодательством в различных странах. При этом, согласно общемировой статистике, в переливании компонентов крови нуждается в течение своей жизни хотя бы один раз каждый третий человек. Поэтому столь важно, какой в целом образ жизни ведет донор, как он подготавливается к сдаче крови и ее компонентов - от этого в том числе зависит, насколько будет здоров и реципиент.

Всемирная организация здравоохранения постоянно подчеркивает, что здоровье - это не просто отсутствие болезни и физических дефектов, но состояние полного физического, духовного и социального благополучия. А правильное с точки зрения и восстановления сил, и подготовки к донации питание - один из эффективных способов положительно влиять на здоровье.

Питание - значимая часть нашей жизни. Правильно и вкусно приготовленная еда не только обеспечивает силами наш организм, но и дарит хорошее настроение. А собственноручное приготовление блюд для многих - занимательнейшее хобби, любимая работа, настоящее творчество.

Поэтому мы предлагаем всем, кто готовится к донации или восстанавливает силы после нее, приготовить несколько блюд из следующего раздела нашего сборника. Он включает рецепты, собранные по периодам: ужин накануне донации, завтрак в утро перед сдачей крови или ее компонентов, питание в период восстановления после донации.

Рецепты второго раздела, а также советы по «донорской» кулинарии разработали кулинары - профессионалы и любители, в том числе участники конкурса #ДОНОРУПОЖСВКУСНО, который Национальный фонд развития здравоохранения провел в 2020 году в социальных сетях.

Вы не только увидите иллюстрированные текстовые рецепты, но и сможете перейти к просмотру видеорецептов в Instagram TV и Youtube. Видеоролики были созданы в рамках онлайн-мастерской по организации рационального питания доноров крови, которая летом 2020 года стала практико-ориентированной площадкой НФРЗ как для самих доноров, так и для организаторов донорского движения.

Питание перед донацией



Общие рекомендации



За 24 часа до сдачи крови нужно включить в свой рацион следующие продукты:



- ▶ овощи в любом виде, кроме жареных — можно свежие, вареные и запеченные (за исключением свеклы)
- ▶ каши на воде без масла, отварные макароны без масла
- ▶ фрукты, за исключением любых цитрусовых, бананов, фиников и авокадо
- ▶ хлеб разных сортов и сдобу
- ▶ отварные или приготовленные на пару рыбу, мясо
- ▶ морсы и компоты, а также сладкий чай



Из сладостей разрешаются варенье и джемы домашнего приготовления, так что скажите шоколадкам «НЕТ!»
Мед лучше тоже исключить.



За сутки до донации рекомендуется исключить из питания следующие продукты:



- ▶ любые жареные, копченые и острые блюда
- ▶ молочные продукты, в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло
- ▶ яйца
- ▶ сосиски и колбасные изделия
- ▶ бананы, финики, авокадо, цитрусовые
- ▶ сладкие газированные напитки и соки из магазина
- ▶ алкоголь и энергетики (не рекомендуются донорам в принципе)
- ▶ любые продукты с высоким содержанием красителей, консервантов и усилителей вкуса: например, чипсы и сухарики, кетчуп, майонез и другие магазинные соусы
- ▶ соленья и маринады
- ▶ орехи, семечки и халву из-за высокого содержания жира



Рецепты «Ужин донора»

Морской окунь с томатами и кинзой с запеченным картофелем



НФПЗ и Кулинарная
Студия DELI



- Картофель очистите от кожуры, нарежьте крупными дольками и отварите в течение 10-15 минут. Слейте воду.
- Выложите картофель на противень с пергаментом, запекайте в разогретой до 180°C духовке 30-35 минут.
- Помидоры нарежьте крупным кубиком, чеснок измельчите, кинзу мелко порубите.
- Филе окуня очистите, промойте и высушите салфеткой.
- Нарежьте филе на кусочки 4-5 см, посолите, поперчите и запеките в духовке на 180°C 15 минут, потом сверху на рыбу выложите помидоры с чесноком, посолите и отправьте в духовку на 150 минут.
- Засыпьте кинзой и аккуратно перемешайте.
- Выложите на блюдо картофель и и окуня.

Ингредиенты:

Филе морского окуня - 500 г
Помидоры - 700 г
Кинза - 1 пучок
Чеснок - 3 зубчика
Картофель - 500 г
Соль, перец, кориандр - по вкусу

Видорецепт –
на нашем Youtube-канале
и в Instagram-TV!

YouTube



IGTV



Боул с индейкой



из книги Оксаны Бадыной «ЗОЖ-салаты. Сытные и легкие» издательства «ХлебСоль»



- БЕЛКИ =
 - фасоль, горох, соя, чечевица, кукуруза (растительные белки)



Ингредиенты:

Грудка индейки - 120 г
 Салатные листья - 30 г
 Корень сельдерея - 40 г
 Стебель сельдерея - 40 г
 Свежий огурец - 40 г
 Помидор черри - 3-4 шт.
 Баклажанная икра - 100 г
 Морская соль и перец - по вкусу

Для соуса:

Сока лайма или лимона - 1 ст. л.
 Тертый свежий имбирь - 1 ч. л.

- Индейку отварить и произвольно нарезать. Приготовить баклажанную икру.
- Корень сельдерея отварить в течение 10 минут и нарезать кубиками. Стебель сельдерея и огурец крупно нарезать.
- Помидоры черри разрезать на половинки. На тарелку выложить салатные листья и все подготовленные ингредиенты.
- Тщательно перемешать и сразу подавать.



Боул с рыбой



из книги Оксаны Бадыной «ЗОЖ-салаты. Сытные и легкие» издательства «ХлебСоль»



Ингредиенты:

Любые салатные листья - 40 г

Куриное яйцо - 1 шт.

Тыква - 120 г

Пророщенная зеленая гречка - 50 г

Нельма (можно использовать любую рыбу) - 120 г

Чеснок - 1 зубчик



перед донацией
яйцо следует
исключить
из рецепта

- Гречку прорастить. Тыкву запечь в духовке до готовности, примерно 20 минут. Рыбу приготовить на пару в течение 5-10 минут. Куриное яйцо сварить в «мешочек» – после закипания воды варить 4 минуты.
- В середину тарелки выложить салатные листья, присыпать пророщенной гречкой, добавить готовую тыкву, рыбу и яйцо. Тщательно перемешать и сразу подавать.



Холодный манговый суп с треской, голубикой и базиликом



от шеф-повара ресторана
«Черетто Море» Владимира
Сидорова



Ингредиенты:

Манговое пюре - 300 г
Филе трески - 100 г
Фреш лайма - 1 ст. л.
Базилик - 10 г
Голубика - 5 г
Соль, перец - по вкусу

- Филе трески нарезать на крупные кубики. Посолить. Приготовить на пару.
- В глубокую емкость переложить манговое пюре, добавить свежий сок лайма. Перемешать.
- Пюре перелить в глубокие тарелки.
- Выложить кусочки рыбы.
- Украсить ягодами голубики и листиками базилика.
- Посолить по вкусу.

Теплый салат с киноа, индейкой и ананасами



ресторанный обозреватель,
блогер и автор кулинарных книг
Екатерина Маслова

- Индейку нарезать на кусочки и запечь в духовке.
- Ананас нарезать треугольниками и отправить в духовку на пару минут.
- Соединить отварное киноа с листьями салата. Выложить на тарелку, сверху – индейку и ломтики ананаса.



Ингредиенты (на одну порцию):
 Отварное киноа - 40 г
 Индейка - 100 г
 Микс листьев салата - 30 г
 Ананас свежий - 50 г
 Кунжут черный и белый -
 2 щепотки

ЖЕЛЕЗО =

- гречка
- шпинат
- чечевица
- яблоки
- петрушка
- персики

Суп-пюре из чечевицы с попкорном из булгура



ресторанный обозреватель,
блогер и автор кулинарных книг
Екатерина Маслова



Ингредиенты (на одну порцию):

- Чечевица сухая - 50 г
- Вода - 100 мл сначала, потом доливает по мере необходимости
- Репчатый лук - 25 г
- Морковь - 25 г
- Булгур - 1-2 ст. л.
- Соль и перец - по вкусу

- Отварить чечевицу в течение 15 минут. Доливать воду по мере надобности – важно, чтобы с чечевицей оставалось достаточно жидкости, иначе суп выйдет слишком густым.
- Запечь в духовке мелко нарезанные лук и тертую морковь.
- Измельчить чечевицу с овощами вместе в блендере до консистенции пюре. Посолить, перелить в тарелку, украсить попкорном из булгура.
- Для попкорна из булгура: на разогретую сухую сковороду насыпать 1-2 ст. л. булгура, накрыть крышкой, как только булгур перестанет лопаться (займет 2-3 минуты), снять сковороду с огня и остудить попкорн.



Бул с тунцом и овощами



ресторанный обозреватель, блогер
и автор кулинарных книг Екатерина
Маслова*



Ингредиенты
(на одну порцию):

Тунец охлажденный - 50 г

Огурцы очищенные - 25 г

Зеленое яблоко - 25 г

Брокколи отварная
охлажденная - 25 г

Зеленая фасоль стручковая
с/м - 25 г

Мангольд - 15 г

Сок лайма - 5 г



- Тунец нарезать кубиком, замариновать в соке лайма 3-5 минут, затем выложить в центр тарелки.
- По краям сегментами разложить нарезанные на слайсере ленточки из огурцов, соломку яблока, отварную брокколи, размороженную и ошпаренную кипятком зеленую фасоль в стручках.

перед донацией
обязательно
исключить авокадо

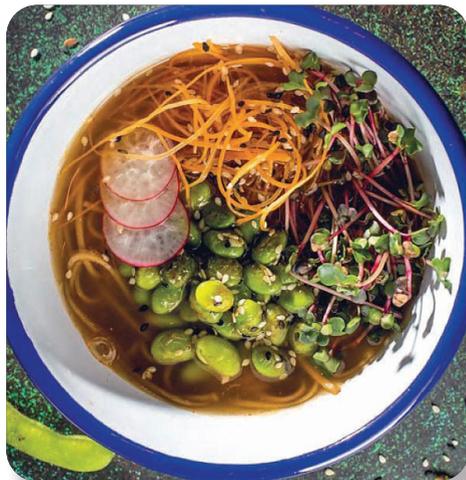


*Адаптированный рецепт. В восстановительный период можно добавить кубики авокадо (25 г).

Минестроне



Елена Савчук, шеф-повар и автор книги
«Крутая ботва» издательства «ХлебСоль»*



Ингредиенты (на одну порцию):

Лук красный
(можно и репчатый) - 1 шт.
Цукини - 2 шт.
Батат - 1 большой или
тыква - около 300 г
Морковь - 2 шт.
Сельдерей - 2-3 шт.
Томаты без кожицы
в собственном соку - 500 г
Овощной бульон - 1,5 л
Чеснок и зелень
(петрушка, кинза, базилик)

- Морковь, цукини, батат или тыкву запечь. Все овощи нарезать кубиками. Можно добавить сушеного базилика.
- В отдельной емкости прогреваем томаты в собственном соку (нарезанные) и бульон.
- Заливаем овощи и варим на медленном огне 20-30 минут.
- Зелень и чеснок добавляем в конце и даем немного постоять под крышкой.

* Адаптированный рецепт. В восстановительный период овощи можно не запекать, а пассеровать на растительном масле: сначала лук, потом морковь, потом сельдерей и цукини с бататом.

И еще несколько блюд для ужина донора

- **тушеный кролик с сухофруктами, с гречкой и пюре из цветной капусты**
(кролик, чернослив, курага, лук репчатый, гречневая крупа, цветная капуста, зелень, масло растительное)
- **сибас с зеленой чечевицей, нутот и макаронными изделиями**
(рыба сибас, зеленая чечевица, горох нут, макаронные изделия, зеленый лук, подпеченные помидоры, базилик свежий, масло оливковое)
- **куриная грудка на пару с овощной мусаккой** (куриная грудка, перец болгарский, помидор, баклажан, лук репчатый, соль, сахар, зелень)



Стеклянная лапша с вешенками и овощами



ресторанный обозреватель,
блогер и автор кулинарных книг
Екатерина Маслова



Ингредиенты (на одну порцию):

Стеклянная лапша - 120 г
Болгарский перец, красного цвета - 20 г
Болгарский перец, желтого цвета - 20 г
Морковь - 20 г
Цукини - 20 г
Зеленая стручковая фасоль с/м - 20 г
Вешенки - 30 г

- Нарезать овощи и грибы соломкой, фасоль разморозить, приготовить на пару до состояния аль-денте.
- Лапшу отварить в течение 3 минут в кипящей воде, воду слить.
- Смешать лапшу с вешенками и овощами, выложить на тарелку.

ЖЕЛЕЗО =

- отруби пшеничные
- мясо индюшки
- морская капуста

- **тушеные морепродукты с томатом**
(креветки, мидии, кальмары, гребешок, томат свежий, лук зеленый, соль, перец, зелень)
- **ризотто с морепродуктами**
(рис, морепродукты, помидор свежий, соль, перец, зелень)
- **кус-кус с песто, овощами и запеченной треской**
(кус-кус, базилик зеленый, баклажан, цукини, перец болгарский, соль, перец, треска)
- **фасоль зеленая с куриными фрикадельками на пару**
(фасоль зеленая, куриная грудка, репчатый лук, соль, перец, зелень)



Рецепты «Завтрак донора»

Овсяный детокс: овсяный пудинг с сухофруктами



НДРЗ и Кулинарная
Студия DELI



Ингредиенты:

Овсяные хлопья
классические - 1 стакан
Вода холодная - 1 стакан
Курага - 4 шт.
Чернослив - 4 шт.
Клюква вяленая - 5-6 шт.
Изюм - 5-6 шт.

- В миске или контейнере с вечера залить овсяные хлопья чистой холодной водой, накрыть крышкой и убрать в холодильник.
- Утром залить курагу и изюм кипятком на 5 минут.
- Мелко нарезать, смешать все сухофрукты с овсянкой, выложить в формочки и поставить в разогретую до 180°C духовку на 15 минут или в микроволновую печь на 5-6 минут.

Видорецепт –
на нашем Youtube-канале
и в Instagram-TV!

YouTube



IGTV



Смузи на овсяном киселе с проростками



НФРЗ и Кулинарная
Студия DELI

Ингредиенты:

Хлопья овсяные - 1/2 стакана
Вода горячая - 1 стакан
Вода холодная - 1 стакан
Проростки пшеницы или любые другие - 50 г
Яблоко зеленое - 1 шт.

- Залейте на ночь хлопья кипятком и оставьте настаиваться.
- Утром в чаше блендера пробейте все ингредиенты с водой до нужной консистенции киселя.

Овсяная каша на воде с ягодами



Кирилл Бергер, шеф-повар

Ингредиенты (на одну порцию):

Вода - 7,5 ст. л.
Овсяные хлопья - 2,5 ст. л.
Сахар - 1 ч. л.
Соль - щепотка
Свежие ягоды - для подачи

- Нагреваем в кастрюле воду, добавляем соль и сахар.
- Когда вода закипит, засыпаем хлопья или цельные зерна крупы.
- Варим кашу на среднем огне, постоянно помешивая. Время приготовления зависит от выбранного сорта овсянки.
- Когда каша будет готова, перекладываем ее в тарелку и украшаем сверху свежими ягодами.

А вот такие варианты каши предлагают наши участники конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО и #ЗАВТРАКДОНОРА



 <https://www.instagram.com/p/CB1MkYRpbzs/>

Железо =

- гранаты
- грибы сушеные
- мясо кролика
- печень свиная
- миндаль



 https://www.instagram.com/p/B_wUdjPoCSS/



 <https://www.instagram.com/p/CDBFZRtJrX/>



Сладкая овсяная каша с горячим ананасом



ресторанный обозреватель,
блогер и автор кулинарных книг
Екатерина Маслова



Ингредиенты (на одну порцию):

- Овсяные хлопья - 80 г
- Вода - 200 мл
- Ананас свежий - 100 г
- Сахар - 2 ч. л.
- Соль - щепотка

- Воду вскипятите, добавьте овсянку, соль и 1 ч. л. сахара. Варите на слабом огне до готовности.
- Ананас почистите, нарежьте треугольниками, посыпьте оставшимся сахаром и поставьте на 2 минуты в микроволновку.
- Переложите кашу в тарелку, сверху выложите ананас.

Каша пшеничная с яблоками



ресторанный обозреватель,
блогер и автор кулинарных книг
Екатерина Маслова



Ингредиенты
(на одну порцию):

Пшеничные хлопья - 50 г
Вода - 150 мл
Соль - щепотка
Яблоко - 1/2 шт.

- Яблоки нарежьте мелким кубиком.
- Вскипятите воду, посолите, киньте в кипящую воду пшеничные хлопья и варите до загустения.
- Переложите кашу в тарелку, добавьте яблоки, перемешайте. Сверху украсьте оставшимися яблоками.

А такой вариант пшеничной каши предложил участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО



https://www.instagram.com/p/CE7VGzrlw_P/



Гречка рассыпчатая



Артем Оснач,
шеф-повар ресторана «На мельнице»



Ингредиенты:

Гречка-ядрица - 500 г
Вода - 750 мл
Соль - по вкусу

- Гречку промыть. Выложить в кастрюлю.
- Залить водой и довести до кипения. Снять с огня, закрыть крышкой.
- Поставить на водяную баню и варить два часа. По готовности посолить и перемешать.

Гречка «размазня»

- Воду налить в кастрюлю, довести до кипения.
- В кипящую воду положить гречку, убавить огонь до минимума, варить в течение 50 минут.
- Снять с огня. Посолить и перемешать.
- Закрывать крышкой. Дать настояться в течение 15-20 минут.

Ингредиенты:

Гречневый продел (дробленая
ядрица) - 200 г
Вода - 600 мл
Соль - по вкусу

И еще несколько блюд для завтрака донора

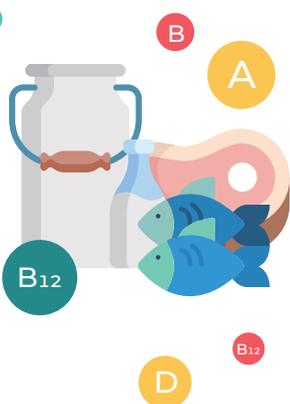
- **овсяная каша с вишней, корицей и бадьяном**
(овсяные хлопья, вода, масло оливковое, вишня (можно замороженную), корица, бадьян, сахарная пудра, мята)
- **каша из киноа с карамелизированным яблоком и малиной**
(киноа, вода, яблоко, малина, сахар, корица, мята, сахарная пудра)
- **каша пшенная с тыквой**
(пшенная крупа, вода, тыква, корица, сахар, соль, мята, сахарная пудра)

Питание после донации. Восстановительный период

В периоды между сдачей крови доноры должны придерживаться принципов здорового питания, которое обеспечивает скорейшее восстановление организма.

Общие
рекомендации

Питание должно быть разнообразным, включать продукты животного и растительного происхождения, которые содержат различные полезные вещества.

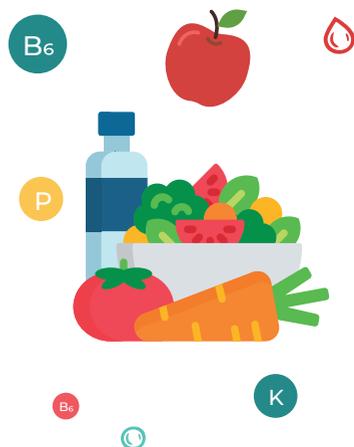


▶ Полноценные белки, витамины А, D, группы В, кальций, медь, железо, цинк – в продуктах животного происхождения:

- а) мясо и рыба, являющиеся хорошими источниками белка, легкоусвояемого железа и витамина В₁₂;
- б) очень хорошим источником железа является печень. Молочные продукты необходимы как прекрасный источник белка, витамина В₂ и кальция.

▶ Растительный белок, ПНЖК, витамины (С, Р, К, фолат, В₆, каротиноиды), минеральные вещества (калий, кальций и магний), пищевые волокна, а также ряд биологически активных веществ (фитостерины, флавоноиды и др.) – в продуктах растительного происхождения:

- а) продукты из зерновых (хлеб, каши, макароны);
- б) овощи и фрукты, которые содержат аскорбиновую и другие органические кислоты, способствующие усвоению железа;
- в) при выборе напитков предпочтение следует отдавать минеральной воде, сокам с мякотью, отварам, морсам, квасу – они не только утоляют жажду, но и обеспечивают организм минеральными веществами.



Суп из чечевицы с индейкой



НФПЗ и Кулинарная
Студия DELI



Ингредиенты:

- Лук репчатый - 1 шт. среднего размера*
- Морковь - 1 шт.*
- Чеснок - 2 зубчик*
- Филе бедра индейки - 200 г*
- Помидор среднего размера - 1 шт.*
- Болгарский перец - 1 шт.*
- Чечевица зеленая - 1/2 стакана*
- Картофель - 2 шт.*
- Растительное масло - 2 ст. л.*
- Соль - 1 ч. л.*
- Свежемолотый перец*
- Свежая зелень (кинза или петрушка) - 1-2 веточки*

- Очистить все овощи.
- Морковь, болгарский перец и лук нарезать мелким кубиком, чеснок измельчить.
- Филе бедра индейки нарезать кусочками 2x2 см.
- Помидор нарезать крупным кубиком.
- Картофель нарезать дольками, как для фри.
- Разогреть растительное масло в кастрюле.
- Обжарить филе индейки 4-5 минут на сильном огне.
- Убавить огонь до среднего и добавить лук, морковь, болгарский перец и чеснок.
- Тушить 5-6 минут.
- Залить 2 л воды и всыпать промытую чечевицу.
- Довести до кипения, убавить огонь до среднего, всыпать картофель и томаты, соль и перец по вкусу.
- При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.



Видеорецепт –
на нашем Youtube-канале
и в Instagram-TV!

 YouTube



 IGTV



Салат из свежих огурцов, редиса и зеленого лука со сметаной



Ингредиенты:

Огурец - 2 шт.

Редис - 100 г

Лук зеленый - 2 перышка

Соль - по вкусу

Сметана - 4 ст. л.

Горчица - 1/2 ч. л.

- Овощи и зелень помыть.
- Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками, лук – колечками, все смешать и заправить сметаной.
- При желании смешать сметану с горчицей.
- Посолить по вкусу.



Боул с креветками

Победитель конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
<https://www.instagram.com/p/CE4oZ3kFGCf/>

Ингредиенты:

Креветки

Рис

Овощи (салат, томаты, огурец, кабачки, початок кукурузы)

Гранат (по вкусу, для соуса)



- Рис, креветки, кукурузу отвариваем.
- Овощи нарезаем слайсами (дольками, кубиками).
- В глубокую чашку выкладываем рис, далее – овощи и креветки.
- По желанию можно добавить немного домашнего гранатового соуса.

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
<https://www.instagram.com/p/CE7QtSTJc5A/>



Ингредиенты:

Листья салата - 1 пучок
 Фасоль консервированная
 в томатном соусе - 1 банка
 Яйцо - 3 шт.
 Сыр пармезан - 100 г
 Тонкие хлебцы - 2-3 шт.
 Куриное филе - 400 г

- Промываем филе, разрезаем на пласты (как на отбивные), присыпаем солью и перцем (по вкусу), на хорошо разогретой сковороде обжариваем (2-3 минуты с каждой стороны). Обжаренное филе разрезаем на брусочки (если филе сначала нарезать, а потом жарить, оно будет сухим), убираем пока в сторону.
- Отвариваем яйца вкрутую.
- Моем листья салата, просушиваем и теперь начинаем собирать наше блюдо.
- Укладываем красиво листья салата, выкладываем курицу и яйца, сверху выкладываем консервированную фасоль и поливаем все томатным соусом от фасоли, сверху посыпаем тертым сыром и хлебцами, предварительно разломив их на небольшие кусочки.

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
<https://www.instagram.com/p/CE7T3wbpgFh/>

Ингредиенты:

Филе индейки - 400 г
 Кабачки - 300 г
 Помидоры - 100 г
 Перец болгарский - 2-3 шт.
 Чеснок - 1 зубчик
 Растительное масло - 2 ст. л.
 Перец черный молотый - по вкусу
 Соль - по вкусу

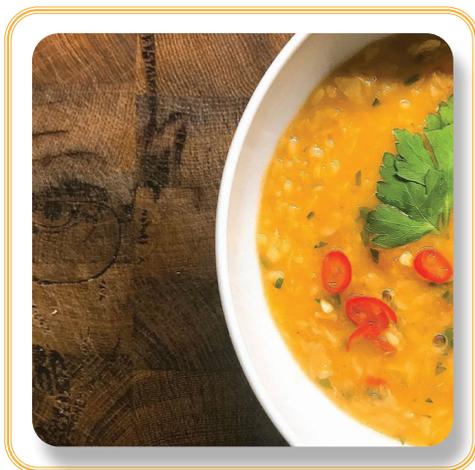


- Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.
- Кабачки промыть и нарезать полукружьями или кружочками, если диаметр овощей небольшой.
- Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками.
- Перец болгарский очистить от семян и разрезать вдоль на 4 части.
- Чеснок очистить и мелко порубить.
- В миске соединить индейку, кабачки, помидоры, перец и чеснок.
- Полить овощи 1 ст. л. растительного масла, посолить, поперчить и перемешать.
- Противень для запекания смазать растительным маслом. Выложить в него мясо и овощи. Запекать индейку с овощами около 60 минут при 180°C.



Индийский чечевичный дал

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
https://www.instagram.com/p/B_omj_tC86D/



- Чечевицу промыть и залить водой на час.
- Отварить до готовности без добавления соли.
- Помидоры нарезать кубиком, чеснок размять плоскостью ножа и нашинковать, так же нашинковать петрушку.



- Топленое масло нагреть, обжарить чеснок до румяного цвета и сильного аромата, добавить помидоры, обжарить 15 секунд, добавить специи массала Kitchen king, перемешать и добавить нарезанную петрушку.
- Добавить отваренную чечевицу и немного горячей воды, проварить 2 минуты, добавить по вкусу соли и снять с огня.
- Подавать можно с обжаренными на сухой сковородке машевыми лепешками «папад», которые продаются в магазинах индийских специй.

Хинкал - гастрономический символ Дагестана

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
<https://www.instagram.com/salimova.oskar/>



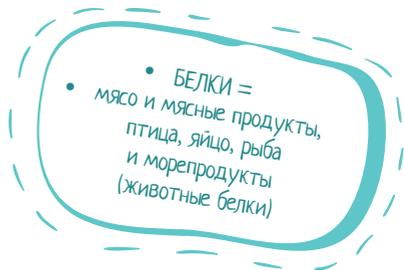
- Хинкал – даже не блюдо, а целый комплекс блюд. Это кусочки отваренного в бульоне теста, с бараниной или говядиной, которые едят, обмакивая в соус и запивая крепким мясным бульоном со специями.
- В этом комплексе блюд содержится все необходимое для восстановления организма после сдачи крови.
- К чаю – ореховая халва, традиционный свадебный рецепт у всех народов Дагестана. В нашем случае этот десерт необходим как источник белков и жиров растительного происхождения.

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
<https://www.instagram.com/p/CE7hGhoBaPD/>

- Тушку скумбрии почистить, помыть, обсушить. Отрезать голову, хвостик.
- Отделить рыбу от кости.
- Натереть на терке одну небольшую морковку. Одну головку лука нашинковать на терке. Все потомить на растительном масле.
- Отварить одно яйцо, натереть на крупной терке.



- Взять два зубчика чеснока, выдавить через чеснокодавку, положить в мисочку, налить 3 ложки растительного масла.
- Добавить 1/2 ч. л. паприки, 1/2 ч. л. перца. Положить десертную ложку лимонного сока. Все хорошо перемешать.
- Тушку скумбрии посолить. Намазать ее обильно приготовленной смесью.
- Взять пергамент, на него положить пищевую пленку. На пленку выложить тушку. Затем кладется слой моркови с луком, потом раскладывается яйцо. Сверху – соленый огурчик.
- Рыба закатывается в рулет. Замотать рулет несколько раз пищевой пленкой, перетянуть суровой ниткой.
- Положить рулет в кипящую воду.
- После закипания воды рулет варить 15 минут.
- Затем перевернуть и еще 20 минут варить под крышкой.
- Вынуть рулет. Выложить в лоток, сверху положить гнет.
- Когда остынет, убрать вместе с гнетом в холодильник на 6 часов.



Даргинский хинкал

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
https://www.instagram.com/p/B_2pB7_HFnC/

Ингредиенты:

Нежирная говядина - 500 г
 Луковица - 1 шт.
 Морковь - 1 шт.
 Мука - 450 г
 Вода - 250 мл
 Сахар - 1 ч. л.
 Соль - по вкусу
 Дрожжи - 1 ст. л.
 Томатная паста
 Чеснок - 5-6 зубчиков
 Кинза

- Нарезаем говядину, лук режем пополам, крупную морковь – на 2 части.
- Ставим вариться бульон.
- Далее замешиваем тесто. Разводим дрожжи в теплой воде с сахаром. Даем 2 минуты постоять. Подчаливаем муку.

Подсыпая дрожжи и растительное масло. Замешиваем тесто и даем подняться 40 минут.

- Далее раскатываем и сворачиваем в рулетик. Нарезаем и расправляем. Отправляем в пароварку. (Секрет: если у вас нет пароварки, натягиваем на большую кастрюлю марлю и накрываем крышкой).
- Для соуса берем томатную пасту, натираем туда чеснок и мелко режем кинзу. Солим и перчим по вкусу. Тушим 10 минут.
- Далее добавляем говяжий бульон и тушим еще 5-10 минут.



Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО

<https://www.instagram.com/p/CE4yww3pqkW/>

- Берем гречневую лапшу, филе индейки (в блюде использована грудка, можно бедро), замороженные овощи и основу для горячих блюд от "Хайнс" (китайский соус).
- Филе обжариваем до готовности на подсолнечном масле. Отдельно отвариваем собу, как на упаковке. К филе добавляем овощи, тушим минут 10. Потом добавляем соус и, перемешивая, тушим 7-10 минут. При подаче посыпая кунжутом.

Лодочки из кабачков

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО

https://www.instagram.com/p/B_2pB7_HFnC/

Ингредиенты:

- Кабачок - 1 шт.
- Шампиньоны - 80 г
- Луквица - 1 шт.
- Томат - 1 шт.
- Филе курицы - 300 г
- Сыр - 80 г
- Сметана - по желанию
- Соль и специи - по вкусу



- Помыть овощи и промыть куриное филе под струей воды.
- Разрезать кабачок пополам. С помощью ложки извлечь середину. Посолить по вкусу.
- В отдельную миску мелко нарубить филе или сделать из него фарш. Очистить и нарезать луковицу мелкими кубиками. Удалить кожицу с шампиньонов и мелко их нарезать. Добавить соль и специи. При желании можно добавить 2-3 столовые ложки сметаны. Перемешать. Натереть сыр. Нарезать томат полукольцами.
- Выложить смесь из миски в половинки кабачка. Равномерно разложить томат. Сверху посыпать натертым сыром. Выпекать в духовке 30-35 минут при 180°C.



Салат летний

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
<https://www.instagram.com/p/CC2gjG-p9L0/>



Ингредиенты:

Филе куриное - 400 г
 Редис - 6 шт.
 Огурец свежий - 1 шт.
 Перец болгарский - 1 шт.
 Помидоры черри - 10 шт.
 Укроп
 Лук зеленый
 Лист салата
 Соль, перец
 Масло оливковое
 Сок лимона



- Филе моем, режем кусочками по 1-1,5 см, тушим с водой на сковороде, солим, перчим по вкусу.
- Режем все овощи, зелень.
- Заправляем наш салат оливковым маслом и сбрызгиваем соком лимона.



Ньокки из трески со шпинатом и соусом «Путанеска»



Поддержка конкурса
#ДОНОРУТОЖЕВКУШНО -
кафе «Лампа»

- Филе трески пропускаем через мясорубку, добавляем сливки, соль, яйцо куриное. Свежий шпинат нарезаем соломкой и все перемешиваем.
- Для соуса в сковороде на оливковом масле обжариваем мелко рубленные чеснок, анчоусы, оливки и каперсы (не более 30 секунд).
- Затем добавляем измельченные томаты в собственном соку, выпариваем соус 3 минуты. Доводим до вкуса солью и сахаром.
- Из рыбного фарша с помощью двух ложек делаем 3 кнели. Выкладываем на противень, смазанный растительным маслом, и запекаем при температуре 180°C 7-8 минут.
- В тарелку наливаем соус, выкладываем ньокки. Украшаем свежим салатом, зеленью.
- Для салата нарезаем томаты черри, стебель сельдерея и смешиваем с листьями шпината, радичио и фризе. Заправляем соевым соусом и оливковым маслом. Приятного аппетита!

Ингредиенты:

1) Ньокки:
Треска филе - 100 г
Сливки 33% - 15 г
Яйцо куриное - 1/2 шт.
Шпинат свежий - 5 г
Масло растительное - 10 г
Соль

2) Соус «Путанеска»:
Поматы в собственном соку - 120 г
Линчуосы в масле (филе) - 4 г
Каперсы - 2 г
Оливки - 5 г
Чеснок - 2 г
Соль, сахар

3) Салат:
Шпинат свежий - 2 г
Радичио - 2 г
Фризе - 2 г
Поматы черри - 20 г
Стебель сельдерея - 5 г
Соевый соус - 3 г
Масло оливковое - 10 г

Гречневая каша с потрошками



Артём Оснач, шеф-повар
ресторана «На мельнице»



Ингредиенты:

Гречка - 500 г

Сливочное масло - 60 г

Вода - 750 мл

Лук - 200 г

Соль

Для потрохов:

Куриные сердечки - 500 г

Куриные желудки - 500 г

Свиной жир - 200-250 г

Для соуса:

Сливки 33% - 160 г

Сметана - 120 г

Чесночное масло (растительное масло с чесноком в равных пропорциях) - по вкусу

Соль и перец

Петрушка - 1 г

Зелень для украшения

- Гречку обжарить с половиной сливочного масла в небольшом сотейнике в течение 3-4 минут. Залить кипящей водой и поставить на водяную баню (на кастрюлю большего размера, где уже кипит вода, вся конструкция стоит на медленном огне, нужно следить за тем, чтобы в нижней кастрюле вода не выкипела полностью).
- Оставить гречку томиться на 3-4 часа. Она будет готова и за 40 минут, но чем дольше будет стоять, тем будет вкуснее, приобретет томленный вкус.
- Репчатый лук почистить, нарезать, поджарить на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета. Добавить лук в готовую гречку и довести до вкуса солью.
- Куриные потроха зачистить, удалить все венки, жилы, жир, жесткие части. У желудков обязательно удалить всю желтизну и налет, промыть. После в кастрюльке растопить жир, добавить в него потроха и томить пару часов на медленном огне, пока желудки станут мягкими.
- Скинуть потроха на шумовку, чтобы стек жир. Далее обжарить пару минут потроха, затем добавить сливки, сметану, протушить 3-4 минуты, затем добавить чесночное масло и мелко нарезанную петрушку, посолить.
- В тарелку положить кашу, сверху – потроха с соусом. Все украсить зеленью.

Салат с теплой говядиной и хрустящими баклажанами



от азиатского
бистро BigAsia



- Говяжью вырезку нарезать брусочками. Замариновать говядину. Для этого все ингредиенты для маринада интенсивно замешать до однородной массы и залить говяжью вырезку.
- Приготовить соус для салата: интенсивно взбить все ингредиенты. Перед заправкой салата соус обязательно взбить венчиком.
- Болгарский перец смазать растительным маслом, посолить и запекать в духовом шкафу при температуре 200°C 20 минут.
- После запекания очистить от кожицы и произвольно нарезать.
- Баклажаны нарезать крупным кубиком, посолить и смазать соусом «Сладкий чили для курицы». Обвалить в крахмале, обжарить до золотистого колера в большом количестве хорошо разогретого растительного масла.
- Обжарить говядину 3-4 минуты на растительном масле, добавить мелко рубленные чили перец, имбирь и чеснок.
- В глубокую миску выложить шпинат, салат лоло росо, болгарский перец, нарезанный красный лук, баклажаны и говядину.
- Заправить соусом, уделяя внимание баклажанам, и украсить зеленым луком, кинзой и кунжутом.

Ингредиенты:

Говяжья вырезка - 80 г
 Масло растительное - 30 г
 Чили перец - 2 г
 Имбирь - 2 г
 Чеснок - 2 г
 Соль - 1 г
 Баклажан - 60 г
 Соус сладкий Чили - 7 г
 Крахмал - 10 г
 Перец болгарский - 1/2 шт.
 Шпинат свежий - 7 г
 Салат лоло росо - 7 г
 Лук красный - 5 г
 Соус - 35 г
 Кинза - 2 г
 Кунжутные семечки - 2 г
 Лук зеленый - 2 г

Ингредиенты для соуса:

Соевый соус - 50 мл
 Устричный соус - 25 мл
 Соус «Сладкий чили для курицы» - 100 г
 Масло растительное - 75 мл
 Масло кунжутное - 50 мл
 Паприка острая - 1/2 ч.л.
 Соус Ким Чи - 20 мл
 Кунжутные семечки - 10 г

Маринад для говядины:

Желток куриного яйца - 1 шт.
 Устричный соус - 25 мл
 Соевый соус - 70 мл
 Масло кунжутное - 60 мл
 Саке или белое вино - 60 мл
 Сок имбиря - 30 мл
 Крахмал - 75 г



Боул вегетарианский



из книги Оксаны Бадыной «30Ж-салаты. Сытные и легкие» издательства «ХлебСоль»



- Киноа отварить.
- Огурцы и редис нарезать тонкими кружочками.
- Авокадо и перец произвольно нарезать.
- Салатные листья выложить в тарелку, добавить овощи, киноа и раскрошенный сыр, присыпать семечками и полить соусом. Вместо тофу можно взять козий сыр.

Ингредиенты:

Любой листовой салат - 40 г
 Киноа - 20 г
 Авокадо - 60 г
 Редис - 50 г
 Свежий огурец - 50 г
 Сладкий перец - 30 г
 Сыр тофу - 30 г
 Тыквенные либо другие семечки - 10 г
 Семена конопли или кунжута - 1 ч. л.
 Свежий перец чили по желанию

Для соуса:

Оливковое масло - 10 мл
 Сок лайма
 Сироп топинамбура - 1 ч. л.
 Соль, перец - по вкусу

Салат со сладким перцем и красной фасолью



из книги Оксаны Бадыной «30Ж-салаты. Сытные и легкие» издательства «ХлебСоль»



Ингредиенты (на 2 порции):

Болгарский перец - 400 г
 Руккола - 30 г
 Фасоль - 30 г
 Свежий базилик - 2-3 веточки

Для соуса:

Чеснок - 1-2 зубчика
 Лимонный сок - 1 ст. л.
 Оливковое масло - 2 ст. л.
 Соль - щепотка
 Перец чили - щепотка
 Семена конопли - 1 ч. л.
 При желании можно добавить тертый сыр пармезан.



- Разогреть духовку до 185°C. Противень застелить бумагой для выпечки. Свежие перцы смазать оливковым маслом, выложить на противень и запекать в разогретой духовке примерно 20 минут. Во время запекания перцы один раз перевернуть.
- Готовые перцы вынуть из духовки и положить в миску, накрыв ее плотно крышкой, и оставить на 20-30 минут. За это время под воздействием горячего пара кожица легко отделится от мякоти. Ее необходимо будет снять, удалить семена и нарезать перцы продольными широкими полосками.
- Фасоль желательно замочить, а затем отварить до готовности.
- Для соуса мелко порубить базилик и чеснок, добавить оливковое масло, сок лимона, соль и перец чили по вкусу.
- Выложить перцы на блюдо, добавить фасоль, приправить солью, перцем, сверху полить соусом, украсить рукколой и присыпать семенами конопли.



Салат с печенью трески



из книги Оксаны Бадиной «ЗОЖ-салаты. Сытные и легкие» издательства «ХлебСоль»



Ингредиенты (на 2 порции):

Печень трески - 100 г
 Вареные куриные желтки - 2 шт.
 Свежий огурец - 50 г
 Свежий редис - 30 г
 Зелень: зеленый лук, петрушка и укроп - 100 г
 Чеснок - 1-2 зубчика
 Соль и перец - по вкусу

- Яйца отварить, отделить белки от желтков. Желтки слегка размять вилкой.
- Все овощи и зелень произвольно нарезать. Добавить нарезанную печень трески, соль, перец по вкусу и перемешать.



Низкоуглеводный палеованильный чаи-пудинг с джемом



ЗОЖ-меню ресторана Gallery To Go разработано совместно со специалистом антивозрастной кухни Сергеем Леоновым и экспертом в области растительного питания Анастасией Медведевой

- Ягоды разморозить и слегка подавить вилкой, смешать все ингредиенты в миске и поставить в холодильник на 40-60 минут, чтобы джем загустел.
- Выложить чай-пудинг и джем слоями.
- Посыпать кокосовыми чипсами и колотыми орехами.

Ингредиенты:

Семена чиа - 3 ст. л.
Кокосовое молоко - 1 чашка
Ванильный экстракт - 1 ч. л.
Сироп топинамбура - 1 ст. л.

Для джема:

Замороженная малина/черника - 1 чашка
Сироп топинамбура - 2 ст. л.
Семена чиа - 2 ст. л.

Superfood energy balls (сыроедческие шарики)



ЗОЖ-меню ресторана Gallery To Go разработано совместно со специалистом антивозрастной кухни Сергеем Леоновым и экспертом в области растительного питания Анастасией Медведевой



Ингредиенты:

1 чашка фиников
1 чашка фундука
1 чашка овсяных хлопьев
2 ст. л. черного какао
Щепотка соли

Все смешать в блендере, начиная с фиников. Охладить 10 минут в холодильнике. Скрутить шарики по 20 г, охладить 20 минут.

Ингредиенты:

1/2 стакана миндаля
1/2 стакана кешью
6 фиников
1/2 ч. л. имбиря
1/2 ч. л. куркумы
лимонная цедра
1 ст. л. воды

Измельчить в комбайне, слепить шарики, охладить в холодильнике в течение часа.

Можно сделать обсыпку из кунжута или мака.



Сырники из творога с ягодным вареньем без сахара



ресторанный обозреватель, блогер и автор кулинарных книг Екатерина Маслоva



Ингредиенты (на 2 сырника по 125 г):

Творог - 300 г
Яйцо - 1 шт
Виноградный жидкий сахар - 20 г
Соль - щепотка
Рисовая мука - 50 г
Растительное масло - 10 г (для жарки)

Для варенья:

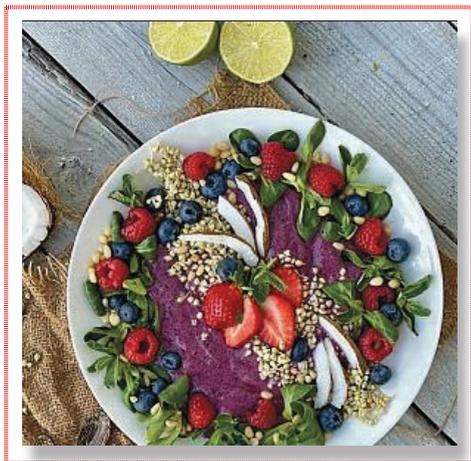
Свежие или с/м ягоды (черная смородина) - 120 г
Виноградный жидкий сахар - 30 г
Сок лимона - 5 г (если ягода сладкая, к черной смородине, например, не нужно)

- Варенье: ягоды залить виноградным сахаром и соком лимона, довести до кипения, проварить на среднем огне 25 минут.
- Сырники: перемешать творог с яйцом, виноградным сахаром и щепоткой, слепить сырники, обвалять в рисовой муке, оставить на 2-3 часа в холодильнике. Затем обжарить до колера на масле на сковороде и подержать 5-10 минут при 150°C в духовке.

Фруктово-ягодный боул



из книги Оксаны Бадыной «30Ж-салаты. Сытные и легкие» издательства «ХлебСоль»



Ингредиенты:
 Замороженный банан - 100 г
 Авокадо - 100 г
 Свежая или замороженная черника - 50 г
 Семена чиа - 1 ст. л.
 Пророщенная гречка - 30 г
 Кедровые орешки - 10 г
 Любые ягоды - 100 г
 Любые салатные листья - 10-15 г
 Кокос для украшения - 1 долька

- Банан предварительно заморозить.
- Авокадо почистить и взбить в блендере с замороженным бананом, черникой и семенами чиа.
- Выложить готовый микс на тарелку, добавить пророщенную гречку, украсить зеленью, ягодами и свежим кокосом.
- Присыпать кедровыми орешками и сразу подавать.



И еще несколько блюд для восстановления сил донора

- **тост с тушеной фасолью**
(хлеб пшеничный, фасоль белая, помидор, лук репчатый, соль, сахар, перец, зелень, зеленый лук)
- **печеная груша с изюмом и черносливом**
(груша, изюм, чернослив, мед, корица, мята)
- **чечевичный крем-суп с булгуром**
(бульон овощной, чечевица красная, булгур, лук репчатый, помидор, мята)
- **салат из отварной куриной грудки, авокадо и хрустящего тоста**
(грудка куриная, авокадо, фризе, тост, заправка из зернистой горчицы)



БОНУС:
УНИВЕРСАЛЬНОЕ
БЛЮДО



Белгородские пироги

Участник конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО
https://vk.com/wall473477106_58

Особенность этого рецепта белгородского края – приготовление теста без молока и яиц (поэтому блюдо подходит к любому периоду режима донора) плюс вкусная яблочная начинка из местных яблок. У крестьян Черноземья не было излишка молока и яиц, но пышное вкусное тесто получалось и без этих продуктов.

Ингредиенты:

Мука - 400 г

Вода - 1 стакан

Сухие дрожжи - 1 ч. л.

Растительное масло - 50-70 мл

Сахар - 1 ст. л.

Соль - 1 ч. л.

- Воду подогреть до 36°C и вылить в миску. Добавить 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки и 1 ч. л. сухих дрожжей. Перемешать. Поставить миску с опарой в теплое место на 15 минут, прикрыв салфеткой. Дрожжи должны активизироваться, а на поверхности миски появится пенка.
- Просеять муку 2-3 раза. Влить в миску с дрожжевой смесью растительное масло. Всыпать соль и сахар. В зависимости от того, какие изделия планируются (со сладкой начинкой или с мясом, рыбой и другими), количество сахара можно изменить. Перемешать.
- Частями ввести в миску просеянную пшеничную муку.
- Когда станет сложно перемешивать тесто ложкой, выложить его на присыпанный мукой стол и, подсыпая муку, замесить эластичное тесто. После этого тесто положить обратно в миску, прикрыть полотенцем, убрать в теплое место на 2 часа для подъема. Когда тесто подойдет, надо обмять его теплыми сухими руками, дать еще раз подняться, и можно переходить к разделке на кусочки и выпечке булочек с яблоками.
- Белгородские яблоки многие годы подавались к царскому столу. Ими восхищался Мичурин, который, увидев роскошные сады, сравнил плодородные земли уезда с территорией солнечного Крыма. В сентябре воздух у нас буквально пропитан яблочным ароматом.
- По преданию, императрица Екатерина Великая при посещении нашего края поразились вкусу и красоте местной антоновки. Неповторимый вкус с легкой кислинкой унес прочь дурное настроение – Екатерина взбодрилась, повеселела и подобрела. **Надеюсь, донорам тоже будет вкусно.** Для разнообразия и оригинальности яблочную начинку можно заменить капустной.

Партнеры



ЦЕНТР КРОВИ
ФМБА РОССИИ



ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Благодарим за предоставленные материалы для подготовки рецептов:



Екатерину Маслову,
ресторанного
обозревателя,
блогера и автора
кулинарных книг



Андрея Нестерова,
генерального
директора интернет-
ресторана Gallery To Go



Романа Галаничева,
шеф-повара

Участников конкурса
кулинарных рецептов
#ДОНОРУТОЖЕВКУСНО:

[instagram.com/luzikjulia](https://www.instagram.com/luzikjulia)
[instagram.com/salimova.oskar](https://www.instagram.com/salimova.oskar)
[instagram.com/vitaly_raw](https://www.instagram.com/vitaly_raw)
[instagram.com/rebenok333](https://www.instagram.com/rebenok333)
[instagram.com/foodkasta](https://www.instagram.com/foodkasta)
[instagram.com/marusya.chaik](https://www.instagram.com/marusya.chaik)
[instagram.com/annnastasiya1984](https://www.instagram.com/annnastasiya1984)
[instagram.com/valentinkanovaya](https://www.instagram.com/valentinkanovaya)
vk.com/id473477106
vk.com/club185876545
vk.com/id604822258
[instagram.com/centrdetyam](https://www.instagram.com/centrdetyam)
[instagram.com/eloizasnails](https://www.instagram.com/eloizasnails)



Итак, Национальный фонд развития здравоохранения представил вам первый сборник кулинарных рецептов приготовления вкусных и полезных блюд для доноров крови и ее компонентов. Пусть система питания доноров сочетает пользу и удовольствие, а здоровье донора подарит здоровье реципиентам, на что, в сущности, и направлен весь институт донорства крови - ведь донорскую кровь современная медицинская наука пока не может полноценно заменить ничем иным.



Выпуск этого сборника не состоялся бы без наших постоянных экспертов и соавторов - Центра крови ФМБА России; без материалов, предоставленных издательством «ХлебСоль», НИИЦ гематологии Минздрава России, поддержки кафе «Лампа», Кулинарной студии DELI и, конечно же, без участников конкурса #ДОНОРУТОЖЕВКУСНО.



Мы твердо убеждены, что безвозмездное донорство крови и ее компонентов - один из самых нужных, самых бескорыстных поступков, который для своего ближнего может совершить человек. Даже если по каким-либо причинам вы не можете сдавать кровь, вы всегда имеете возможность развивать донорское движение - быть организатором акций по пополнению банков крови, быть волонтером донорского движения, популяризовать донорство среди своих друзей, знакомых, коллег, френдов в социальных сетях, распространять доступную и правильную информацию о донорстве. В том числе о том, какой образ жизни лучше всего подходит для донора, как готовиться к донации, как восстанавливать свои силы донору, как ему питаться и как приготовить вкусные и полезные блюда.



Национальный фонд развития здравоохранения желает вам успеха и приглашает вас принимать участие в наших донорских марафонах, просветительских акциях, конкурсах, образовательных и коммуникационных площадках.



**Оставайтесь с нами!
Оставайтесь в донорстве!**



Ваши донорские рецепты

**СБОРНИК РЕЦЕПТОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДОНОРОВ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ
#ДОНОРУТОЖЕВКУСНО**

Дизайн и верстка: Марина Макарова

Корректор: Наталья Дорунова

Оригинал-макет: НФ «Национальный фонд развития здравоохранения»

127434, г. Москва, Дмитровское ш., д. 27, корп. 1

Издание разработано в рамках проекта «Лаборатория донорского движения: новые форматы работы с донорским контингентом для эффективной работы добровольцев в сфере донорства крови и донорстве костного мозга» при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы на средства конкурса грантов «Москва – добрый город»

Не предназначено для коммерческого распространения