



Неотложная терапия

Амбулаторные посещения

Регулярные приемы пищи

Незаменимые жирные кислоты

СЦТ-жиры

Продукты питания с низким содержанием жиров

Питание и диетотерапия при нарушениях бета-окисления длинноцепочечных жирных кислот

Майке Гротцке-Левелинг (Maike Grotzke-Leweling)
Туи Нгуен (Thuy Nguyen)

Содержание

Об этой брошюре	3
1. Жир – питательное вещество, имеющее особое значение	4
2. Жировой метаболизм	6
3. Ферментные дефекты бета-окисления длинноцепочечных жирных кислот	8
4. Диетотерапия	12
5. Интервалы между приемами пищи	14
6. Выбор продуктов питания	15
7. СЦТ-жир	21
8. Неотложная терапия	22
9. Рецепты	23

Об этой брошюре

Дорогие читатели!

Как диетологи, занимающиеся лечением нарушения обмена веществ у детей в университетской клинике в Дюссельдорфе, помимо прочего, мы работаем с пациентами с нарушениями жирового обмена и их семьями. Пожелания и проблемы наших пациентов побудили нас к составлению данной брошюры. Для нас очень важно, чтобы пациенты с нарушениями жирового метаболизма имели возможность, в дополнение к их диете, сбалансировано и разнообразно питаться.

В данной брошюре Вы найдете рецепты и советы о том, как сделать питание здоровым, вкусным, разнообразным и обеспечить низкое содержание жира, а также справляться с повседневной необходимостью придерживаться диеты.

Многие блюда, представленные в брошюре, подходят для всей семьи. Можно быстро и легко предложить аппетитное блюдо.

Мы выражаем искреннюю благодарность всем, кто поддерживал нас. Дорогие читатели, мы желаем Вам испытать столько же удовольствия при приготовлении пищи, сколько испытали мы при опробовании данных рецептов.

Туй Нгуен (Thuy Nguyen)
Майке Гротцке-Левелинг (Maike Grotzke-Leweling)

1. Жир – питательное вещество, имеющее особое значение

4

Жир является одним из основных питательных веществ и обеспечивает вдвое больше энергии, чем белки и углеводы. Он является источником основных (незаменимых) жирных кислот, которые организм не может вырабатывать самостоятельно. Кроме того, жир является источником жирорастворимых витаминов. Он хранится в организме в виде жировых отложений и снова расходуется при дефиците энергии (перестройка обмена веществ при недостатке продовольствия или голодании). Жир состоит из глицерина и 3 жирных кислот и известен как триглицерид.

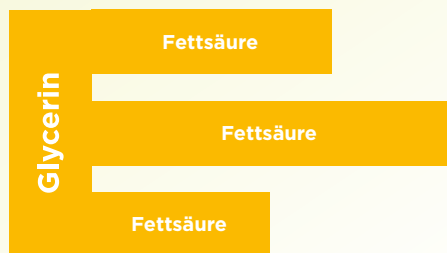


Рисунок: Схематическое изображение строения триглицерида

Жирные кислоты состоят из цепи атомов углерода. Они классифицируются в зависимости от длины цепи на 3 группы:

- Короткоцепочечные жирные кислоты**4-6 атомов углерода
- Среднецепочечные жирные кислоты (СЦТ-жир)**8-12 атомов углерода
- Длинноцепочечные жирные кислоты (ДЦТ-жир)**14-24 атомов углерода

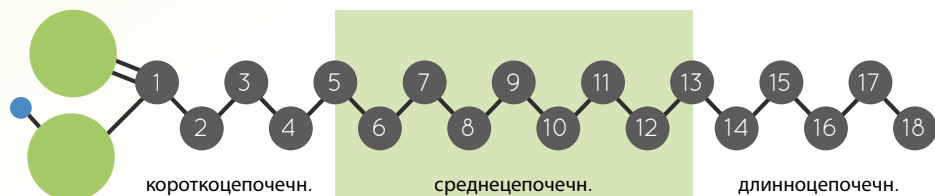


Рисунок: Жирные кислоты – короткоцепочечные, среднецепочечные, длинноцепочечные

Жир, поступающий с питанием, и эндогенные жиры состоит из длинноцепочечных жирных кислот. К длинноцепочечным жирным кислотам также относятся важные незаменимые жирные кислоты. Эти вещества должны регулярно поступать в организм вместе с питанием. Они принадлежат к группе полиненасыщенных жирных кислот и подразделяются на жирные кислоты омега-3 и омега-6. К группе омега-3 жирных кислот относятся α -линоленовая кислота, докозагексаеновая кислота (ДГК) и эйкозапентаеновая кислота (ЭПК). Некоторые растительные масла, такие как рапсовое масло или масло грецкого ореха, а также морская рыба с высоким содержанием жира, такая как сельдь или лосось содержат большое количество этих жирных кислот. Линолевая кислота и арахидоновая кислота (АК) являются омега-6 жирными кислотами. Их хорошими источниками являются подсолнечное, кукурузное или соевое масло. Но и такие продукты, как яйца или колбаса, также содержат эти незаменимые жирные кислоты. Среднецепочечные жирные кислоты существуют в виде специальных продуктов, таких как масла или жир мажущейся консистенции. Кокосовое масло наряду с длинноцепочечными жирными кислотами содержит большое количество среднецепочечных жирных кислот. Однако их содержание ниже, чем в специальных СЦТ-продуктах.

5

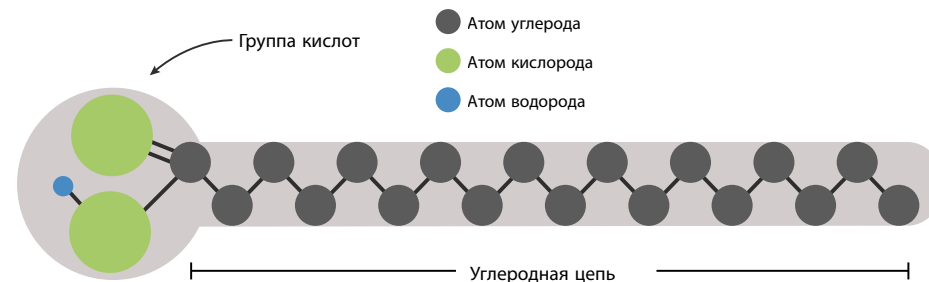


Рисунок: Структура насыщенной жирной кислоты

2. Жировой метаболизм

Жировой метаболизм включает поступление, переваривание, транспортировку и выработку энергии из жира. Жир поступает в организм с пищей, переваривается в желудочно-кишечном тракте и измельчается на компоненты глицерин и жирные кислоты. Они транспортируются через кровь к различным органам. Целью являются генераторные станции (митохондрии) клетки. Здесь происходит фактическая выработка энергии из жирных кислот. Для прохождения через клеточную стенку длинноцепочечным жирным кислотам необходим **карнитин, выступающий в качестве переносчика**. Сначала они связываются с карнитином, а затем транспортируются через клеточную стенку и снова отделяются от карнитина внутри клетки. На этом этапе активны несколько ферментов, которые специализируются на длинноцепочечных жирных кислотах. Соответствующий фермент расщепляет 2 атома углерода и создается энергия. Этот процесс повторяется до тех пор, пока не образуется среднецепочечная жирная кислота. Затем фермент принимается за расщепление среднецепочечных жирных кислот. Процесс повторяется, и, наконец, фермент принимается за короткоцепочечные жирные кислоты.

Среднецепочечные жирные кислоты, которые поступают в организм через пищу и попадают в клетку через кровь, могут пройти через клеточную стенку без переносчика. Они попадают непосредственно в процесс бета-окисления. Энергия из жира особенно необходима для мышечной клетки и, следовательно, для сердца. Мозг может использовать альтернативные источники энергии, например, сахар или кетоновые тела.

В случае ферментного дефекта при деградации длинноцепочечных жирных кислот, из них невозможно получить энергию! Жирные кислоты не доступны для бета-окисления. Они накапливаются и выделяются в виде ацил-карнитина.

Рот:
секреция
липазы
корня языка

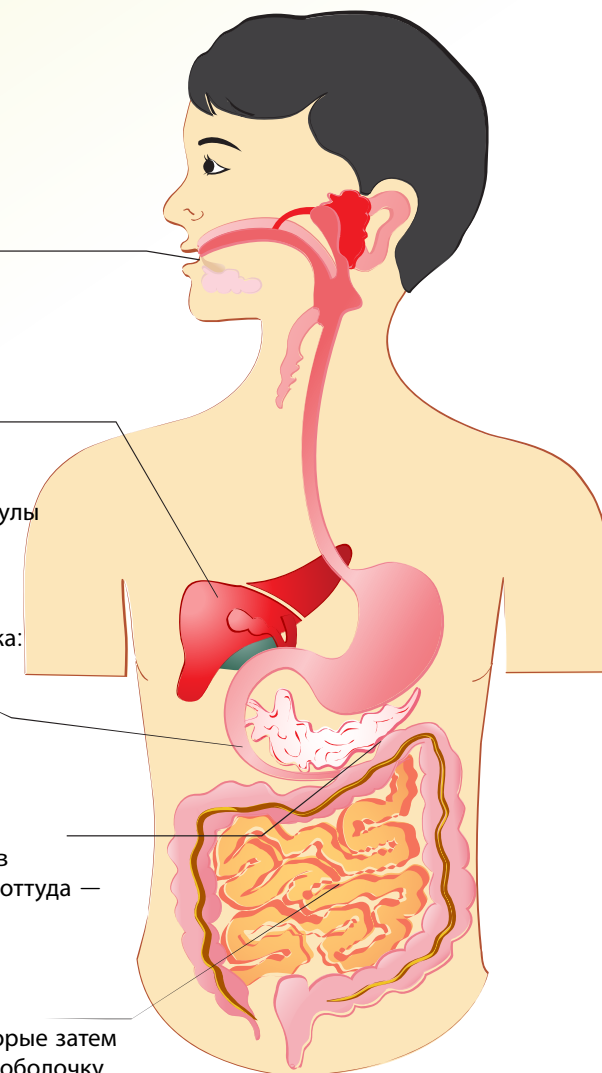
Печень:
всасывание LFS в
митохондриях с помощью
транспортирующей молекулы
карнитина

Двенадцатиперстная кишка:
эмульгирование через
желчные кислоты

Лимфа:
всасывание хиломикронов
в лимфатическое русло и оттуда —
в кровь

Тонкая кишка:
образование мицелл, которые затем
всасываются в слизистую оболочку
тонкой кишки.

Рисунок: Переваривание жиров



3. Ферментные дефекты бета-окисления длинноцепочечных жирных кислот

Нарушения бета-окисления жирных кислот могут возникнуть в случае с каждым ферментом.

В зависимости от того, какой фермент является дефектным, возникают более легкие или очень тяжелые симптомы. Примером очень редкого, но тяжелого дефекта фермента является **дефицит ТФП**. В этом случае одновременно поражаются **3 фермента**.

При дефиците VLCAD возникают очень разные проявления нарушения обмена веществ. В случае неактивности одного и того же фермента, могут возникать как легкие, так и тяжелые случаи.

НАРУШЕНИЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ ДЛИННОЦЕПОЧЕЧНЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В МИТОХОНДРИЯХ:

СРТ I = Дефицит карнитин-пальмитоил-КоА-трансферазы I (КПТ I)	Фермент соединяет длинноцепочечную жирную кислоту с карнитином; при этом образовывается ацилкарнитин, который может попасть в митохондрии.
САСТ = Дефицит карнитин-ацилкарнитин-транслоказы (КАКТ)	Этот фермент необходим для транспортировки соединения ацилкарнитина через мембрану митохондрий.
СРТ II = Дефицит карнитин-пальмитоил-КоА-трансферазы II (КПТ II)	В митохондриях этот фермент разделяет ацил-КоА и карнитин.

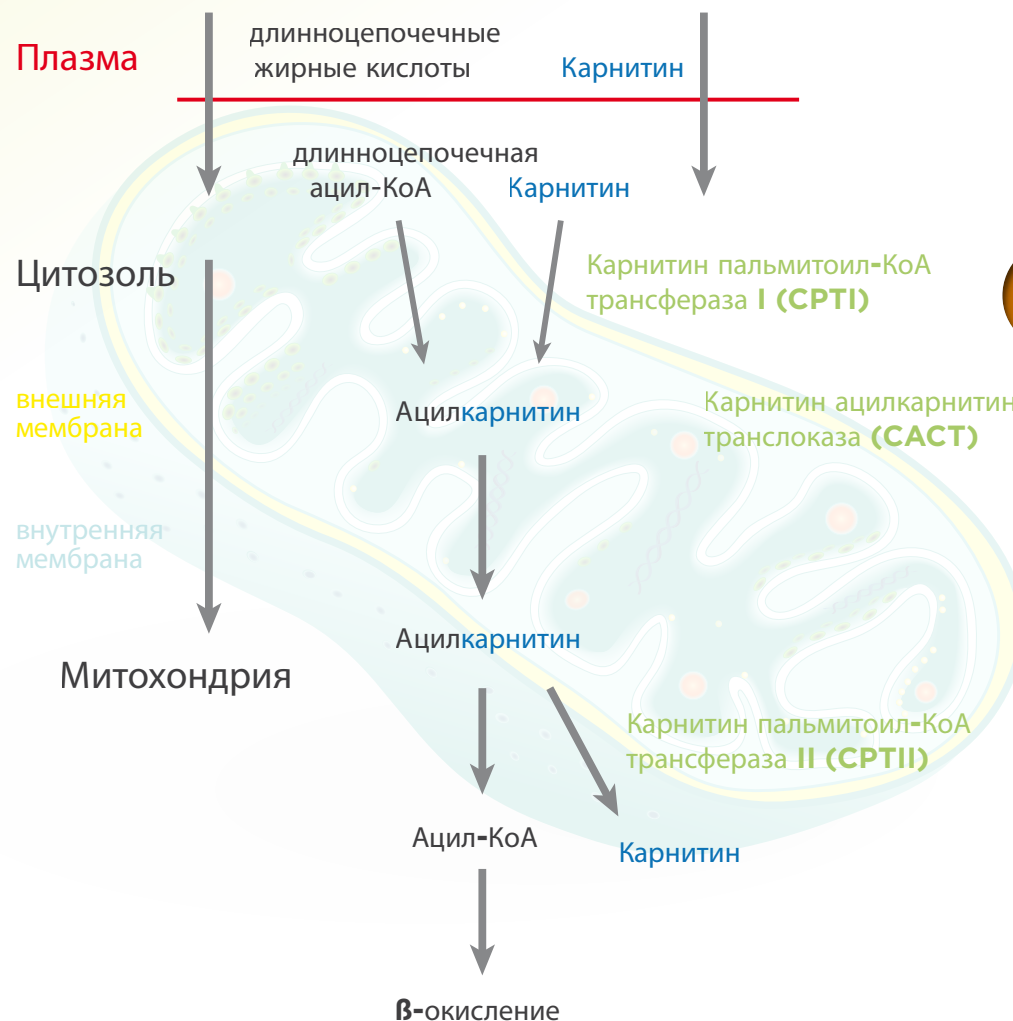


Рисунок: Транспортирование длинноцепочечных жирных кислот в митохондрии с помощью карнитина

НАРУШЕНИЯ ОКИСЛЕНИЯ (ДЕГРАДАЦИИ) ДЛИННОЦЕПОЧЕЧНЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ:

<p>VLCAD = Дефицит очень длинно-цепочечной ацил-КоА-дегидрогеназы (ОДЦАД)</p>	<p>Этот фермент запускает первую реакцию цикла окисления.</p>
<p>LCHAD = Дефицит длинноцепочечной 3-гидрокси-а-цил-КоА-дегидрогеназы (ДЦГАД)</p>	<p>Фермент находится в митохондриальном трифункциональном протеиновом комплексе (ТФП) и отвечает за сокращение жирных кислот.</p>
<p>TFP = Дефицит митохондриального трифункционального протеинового комплекса (ТФП)</p>	<p>Мульти-ферментный комплекс; состоящий из: - 2-еноил-КоА-гидратазы - ДЦГАД - 3-кетоацил-КоА тиолазы (ДКАТ)</p>

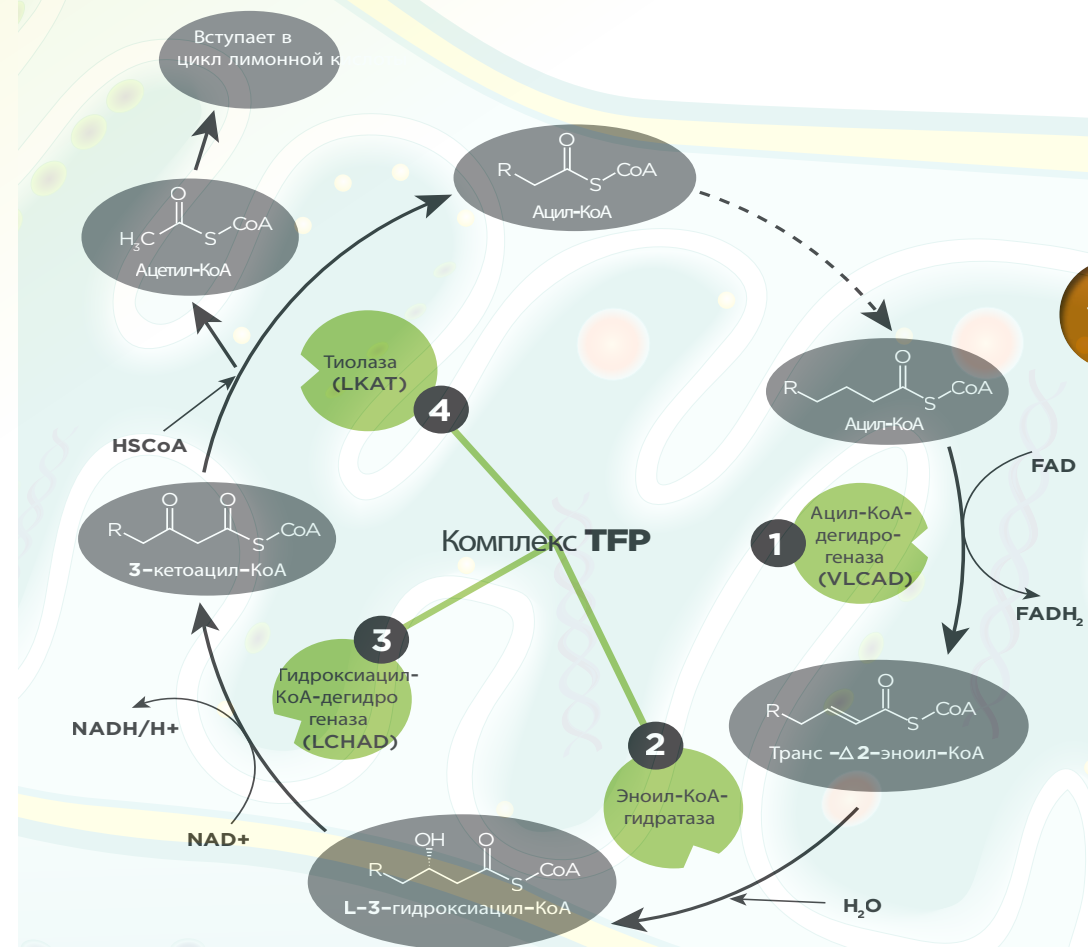


Рисунок: Бета-окисление длинноцепочечных жирных кислот. Показан цикл расщепления, состоящий из четырех ферментативных реакций. В конце цикла расщепляется ацетил-КоА и жирная кислота, укороченная на два атома углерода, вступает в цикл повторного расщепления. Для расщепления длинно-, средне- и короткоцепочечных жирных кислот в каждом случае имеются расщепляющие ферменты, адаптированные на длину цепи.

4. Диетотерапия

Основой является здоровое, соответствующее возрасту питание в соответствии со спецификациями научно-исследовательского института детского питания (НИИДП). Рекомендуется для всех детей и обеспечивает поступление в организм всех питательных веществ. Диетотерапия в настоящее время адаптируется к этим требованиям по индивидуальному метаболическому статусу пациента. **Первичная цель заключается в том, чтобы избежать катаболического (разрушающего) метаболического состояния.** Для этого необходимы регулярные приемы пищи. Таким образом, организм должен опираться не на свои собственные резервы, а вырабатывать энергию из питательных веществ, поступающих вместе с пищей. **Еще одной основой терапии является снижение поступления длинноцепочечных жирных кислот из пищи.** Пищевой жир, в некоторых случаях, значительно снижается. Количество потребления жира определяется дефектом фермента и, таким образом, является разным в зависимости от степени тяжести. Меньшее количество жира в рационе питания также означает снижение поступления энергии. **Этот дефицит компенсируется за счет целенаправленного применения среднецепочечных жиров.** Дефекты фермента бета-окисления поражают длинноцепочечные жирные кислоты до распада среднецепочечных жирных кислот. Таким образом, энергия может быть получена из среднецепочечной жирной кислоты. При ограниченном выборе продуктов питания поступление незаменимых жирных кислот не гарантируется. В частности при очень строгой диете они должны поступать в виде добавок. Это может осуществляться, например, при помощи масла грецкого ореха или введения ДГК (докозагексаеновой кислоты) и АК (арахидоновой кислоты) в виде порошка или капсулы.



Количество зависит от диетотерапии



с низким содержанием жира, после диетотерапии



с низким содержанием жира, после диетотерапии



Рисунок: Пищевая пирамида при нарушениях бета-окисления

5. Интервалы между приемами пищи

В дополнение к диете с низким содержанием жира и потреблению СЦТ-жира в качестве поставщика энергии важной частью терапии является регулярное питание. Цель заключается в том, чтобы избежать катаболического метаболического состояния. В то время, когда энергия не вырабатывается в результате приема пищи, организм опирается на свои резервы. Сначала это запасы сахара, которые хранятся в печени и мышцах в виде гликогена. Однако они могут поставлять энергию только в краткосрочной перспективе. После этого, тело опирается на свои жировые запасы и использует их в качестве источника энергии.

Это не представляется возможным при ферментном дефекте бета-окисления длинноцепочечных жирных кислот. Расщепление жира в организме блокируется так же, как и использование пищевых жиров, поскольку они состоят из длинноцепочечных жирных кислот. Поэтому первичная цель заключается в том, чтобы избежать состояния голода. Это особенно актуально во время ночной фазы покоя, когда человек ничего не ест и не пьет.

Решающее значение в вопросе продолжительности периода голодания имеет прием пищи в течение дня. При нормальном пищевом поведении потребляется достаточно энергии, а хранилища заполнены. При лихорадке и инфекции организм, несомненно, требует больше энергии. При этом сокращаются интервалы и требуется более частое потребление пищи небольшими порциями. Для дефектов фермента очень легкой степени интервалы могут быть увеличены.

Обзор часов голодания

Возраст	В течение дня	Ночью
Новорожденный	3 часа	3 часа
< 6 месяцев	4 часа	4 часа
6 – 12 месяцев	4 часа	6 часов
1 – 3 года	4 часа	8 часов
> 4 лет	4 часа	10 часов

6. Выбор продуктов питания

Количество жира в ежедневном рационе должно быть соблюдено и ограничено. Выбор продуктов питания отличается в зависимости от тяжести дефекта фермента. При тяжелом дефекте фермента, например, дефиците ДЦГАД требуется строгое сокращение жира. При бессимптомном дефиците ОДЦАД допустимо большее количество жира в рационе и гораздо более умеренное лечение. Решение о том, насколько строгой должна быть эта терапия, принимается в индивидуальном порядке. Ориентировочно, диапазон возможностей делится на 2 терапевтических принципа: **умеренная и строгая терапия.**

ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПРИ УМЕРЕННОЙ ТЕРАПИИ

Продукты питания	Подходит	Не совсем подходит
Хлеб и хлебобулочные изделия	Все виды хлеба и булочек Безе, дрожжевое тесто, тесто на основе творога и растительного масла с применением масла с СЦТ, выпечка с СЦТ-жиром	Сдобный батон, заварное тесто, листовое тесто Сметанные, кремовые торты
Зерновые продукты	Рис Лапша, макаронные изделия Мука, манная крупа, хлопья из всех сортов зерна	возможно, тортеллини/ raviоли (обратить внимание на начинку)
Картофель	Методы приготовления пищи с низким содержанием жира: отварной картофель, картофель в мундире, картофельные кнедли, клецки, картофель фри, приготовленный в духовке, картофель фри, приготовленный на аэрогриле, картофельное пюре с СЦТ-жиром/ нежирным молоком (< 1,5 % жирности)	Методы приготовления пищи с высоким содержанием жира: Жареный картофель фри, чипсы

(здоровое питание: 4 порции/сутки)		
Молочные продукты	Грудное молоко/ молочные смеси Молоко специального назначения, содержащее СЦТ Пастеризованное молоко 1,5 % жирности Пахта, сыворотка Йогурт до 1,5 % жирности	Пастеризованное молоко 3,5 % жирности Йогурт > 1,5 % жирности Сметана, сливки, крем-фреш Сыр > 30 % жирности в сухом веществе (15 г жира/100 г) Маскарпоне
(здоровое питание: 3 порции/сутки)	Обезжиренный творог 0,3 % жирности Сливочный сыр до 10 г жира/100 г Сыр 30 % жирности в сухом веществе (15 г жира/100 г)	
Рыба	Нежирные сорта, например, камбала, треска, минтай	Сорта с высоким содержанием жиров, такие как, например, сельдь, лосось Панированная или приготовленная во фритюре рыба Рыбные салаты
Мясо	Нежирное мясо, как филе, шницель, говядина, телятина, кролик Совет: удалить видимый жир	Сало Суповое мясо
Птица	Курица/индейка без кожи	
Яйца	Яичный белок, 1-2 яйца в неделю	
Колбасные изделия	Нежирные сорта, например, лососевая ветчина, курица заливная, отварная ветчина, нежирные колбасы	Сорта с высоким содержанием жира, например, паштет, салями, бекон
(здоровое питание: 3 порции/сутки)		

Фрукты и овощи	Все сорта (см. правую колонку)	Авокадо возможно, тофу
(здоровое питание: 5 порций/сутки)	Клюкву можно мыть в растительном масле!	
Орехи, семена, зерно	Каштаны Грецкие орехи подходят для того, чтобы покрыть необходимость в жирных кислотах (консультация)	Все
Закуски и сладости	Обезжиренные продукты, например, карамельки, жевательные конфеты, мармелад, леденцы, фруктовый лед, сорбет, молочный лед, печенье ABC, соленое печенье Варенье, джем, желе, мед, сироп	Шоколад Выпечка Сливочное мороженое Крем из ореховой нуги
(здоровое питание: 1 порция/сутки)		
Напитки	Все (см. правую колонку)	Молочные коктейли со сливками Кофе со сливками
(здоровое питание: 6 порций/сутки – без содержа- ния сахара)		
Специи, пряные соусы	Все специи Горчица, кетчуп; соусы для барбекю (см. правую колонку), майонез с пониженным содержанием жира/ ремулад	Соусы для барбекю, содержащие майонез Майонез, ремулад
Жиры	После консультации с медицинским персоналом: растительное масло, например, рапсовое масло, соевое масло	Растительный маргарин СЦТ-жиры (см. главу «СЦТ-жиры»)

ВЫБОР ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ПРИ СТРОГОЙ ТЕРАПИИ

Продукты питания	Подходит	Не совсем подходит
Хлеб и хлебобулочные изделия	Все виды хлеба и булочек без орехов, семян (см. правую колонку) Безе, дрожжевое тесто, тесто на основе творога и растительного масла с применением масла с СЦТ, выпечка с СЦТ-жиром	Сдобный батон, хлеб/булочки с орехами, семенами Круассан Заварное тесто, листовое тесто Сметанные, кремовые торты Кексы
Зерновые продукты	Рис Лапша, макаронные изделия Мука, манная крупа, хлопья из всех сортов зерна	возможно, тортеллини/raviоли (обратить внимание на начинку) Овсяные хлопья
Картофель	Методы приготовления пищи с низким содержанием жира: отварной картофель, картофель в мундире, картофельные кнедли, клецки, картофель фри, приготовленный в духовке, картофель фри, приготовленный на аэрогриле, картофельное пюре с СЦТ-жиром/обезжиренным молоком (< 0,3 % жирности)	Методы приготовления пищи с высоким содержанием жира: Жареный картофель фри, чипсы
(здоровое питание: 4 порции/сутки)		

Молочные продукты	Молоко специального назначения, содержащее СЦТ Пастеризованное молоко < 0,3 % жирности Пахта, сыворотка Йогурт < 0,3 % жирности Обезжиренный творог 0,3 % жирности Сливочный сыр < 0,3 % жирности Сыр 10 % жирности в сухом веществе (5 г жира/100 г)	Пастеризованное молоко > 0,3 % жирности Йогурт > 0,3 % жирности Сметана, пенка на молоке, сливки, крем-фреш Сыр > 10 % жирности в сухом веществе (5 г жира/100 г) Маскарпоне
Рыба	Нежирные сорта с содержанием < 2 г жира/100 г например, камбала, треска, минтай	Сорта с высоким содержанием жиров, такие как, например, сельдь, лосось Панированная или приготовленная во фритюре рыба Рыбные салаты
Мясо	Нежирное мясо с содержанием < 3 г жира/100 г, например, филе, шницель, тартар, телятина, кролик Совет: удалить видимый жир	Сало Суповое мясо Говяжий фарш, колбаса для жарки
Птица	Курица/индейка без кожи	
Яйца	Яичный белок	Яичный желток (при необходимости небольшое количество подходит для выпечки)
Колбасные изделия	Нежирные сорта с содержанием < 3 г жира/100 г, например, лососевая ветчина, курица заливная, отварная ветчина	Сорта с содержанием > 3 г жира/100 г например, паштет, говяжья колбаса, салями, бекон
(здоровое питание: 3 порции/сутки)		

Фрукты и овощи (здоровое питание: 5 порций/сутки)	Все сорта (см. правую колонку) Клюкву можно мыть в растительном масле!	Авокадо возможно, тофу
Орехи, семена, зерно	Каштаны Грецкие орехи подходят для того, чтобы покрыть необходимость в жирных кислотах (консультация)	Все
Закуски и сладости (здоровое питание: 1 порция/сутки)	Обезжиренные продукты, например, карамельки, жевательные конфеты, мармелад, леденцы, фруктовый лед, сорбет, молочный лед, печенье ABC, соленое печенье Варенье, джем, желе, мед, сироп	Шоколад Выпечка Сливочное мороженое Крем из ореховой нуги
Напитки (здоровое питание: 6 порций/сутки – без содержания сахара)	Все	Молочные коктейли со сливками Кофе со сливками
Специи, пряные соусы	Все специи Горчица, кетчуп; соусы для барбекю (см. правую колонку), майонез с пониженным содержанием жира/ремулад	Соусы для барбекю, содержащие майонез Майонез, ремулад
Жиры	После консультации с медицинским персоналом: растительное масло, например, рапсовое масло, соевое масло СЦТ-жиры (см. главу «СЦТ-жиры»)	

7. СЦТ-жир

СЦТ-жир заменяет часть пищевых жиров в рационе. Вследствие ограниченного выбора продуктов питания с целью снижения потребления жира, рацион питания содержит меньше калорий. Этот дефицит уравнивает СЦТ-жир и обеспечивает энергию, в частности для мышц. Необходимое количество рассчитывается на консультации по вопросам питания и обсуждается с пациентом или родителями.

Следует обратить внимание на это, чтобы целенаправленно использовать СЦТ-жир. Не требуется употреблять СЦТ-жир в состоянии покоя (это не относится к младенцам!). СЦТ-жир необходим только в течение дня при физической активности.

СЦТ-жир содержится в различных формах выпуска. Предлагается в виде масла с различными концентрациями содержания СЦТ. Кроме того, существует СЦТ-маргарин в качестве замены сливочного масла или растительного маргарина. СЦТ-жир в виде порошка представляет собой другой вариант. Чистый СЦТ-жир имеет более низкую температуру плавления и копчения. Его нельзя нагревать так же сильно, как известные растительные масла. Для обжаривания, тушения или фритюра он не подходит. Его можно добавлять после приготовления пищи или в холодные блюда. СЦТ-растительное масло, которое также содержит ДЦТ-жир, можно сильнее нагревать.



8. Неотложная терапия

При заболеваниях, таких как лихорадочные инфекции или рвота возникает катаболическое метаболическое состояние из-за повышенной потребности в энергии. Это «разрушающее» состояние, при котором организм должен полагаться на свои резервы, например, хранилища сахара или жировые отложения. Однако, необходимо срочно избежать снижения уровня собственных жиров в организме. Эти жиры состоят из длинноцепочечных жирных кислот, которые невозможно использовать для выработки энергии и выводятся из организма в виде ацил-карнитина. В связи с этим потребность в энергии должна быть покрыта из рациона питания. Это можно осуществить при помощи, например, подслащенного чая, печенья, соленых палочек или молочных продуктов, содержащих СЦТ.

Но если ребенок может съесть только небольшое количество или добавляются понос и рвота, требуется концентрированный раствор сахара. Он смешивается с чаем или водой и мальтодекстрином. Приведенная ниже таблица показывает количество для каждой возрастной группы.

ВАЖНО: поскольку в связи с инфекциями может развиваться метаболический дисбаланс, следует проинформировать диетолога, который занимается метаболическими нарушениями. Здесь можно обсудить дальнейшие действия. Может потребоваться госпитализация для обеспечения проведения инфузии глюкозы.

ПАМЯТНОЕ ИЗРЕЧЕНИЕ: ЛИХОРАДКА/ИНФЕКЦИЯ – ДЕЙСТВОВАТЬ, А НЕ ЖДАТЬ!

Раствор мальтодекстрина в течение 24 часов

Возраст (лет)	Раствор мальтодекстрина (%)	Мальтодекстрин (г)	Вода (мл)	
До 1 года	10	180	1800	Пить по глотку
1 – 2	15	225	1500	
3 – 5	20	300	1500	
6 – 9	20	360	1800	
С 10	25	500	2000	

(10 % раствор мальтодекстрина = 10 г + 100 мл воды)

Обзор рецептов

Примечание: содержание жира в зерновых, фруктах и овощах не рассчитывалось. Если не указано иное, рецепты рассчитаны для четырех порций.

ЗАКУСКИ И ДРУГОЕ

Жареный нут	26
Зеленое масло	27
Паста из чечевицы	28
Песто верде	29
Цацики	30

СУПЫ

Азиатский суп	32
Суп из желтой чечевицы	33
Кукурузный суп	34
Вонтон	35

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареная лапша	37
Фаршированный печеный картофель	38
Картофельно-овощное карри	40
Лингвини с помидорами и горохом	41
Салат из макаронных изделий	42
Блинчики	43
Овощи в сливочном соусе	44
Вегетарианская паста Болоньезе	45

Обзор рецептов

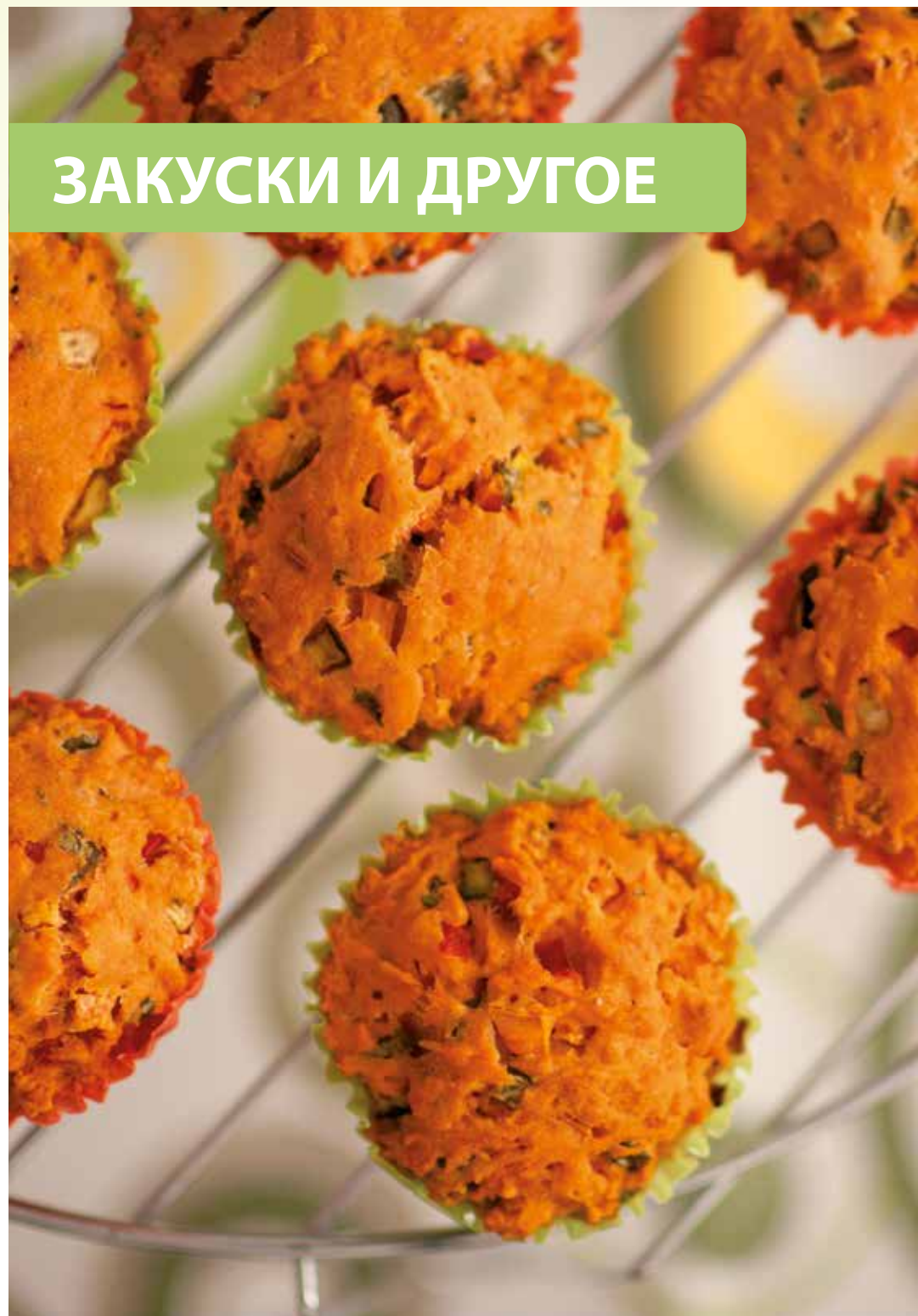
ДЕСЕРТ И СЛАДОСТИ

Панна Котта с клубникой	47
Карамелизованный ванильный крем	48
Творожный крем	49
Желтый фруктовый салат с грецкими орехами	50
Мандариновый творог	51
Яблочно-йогуртовый десерт	52
Черничный трайфл	53
Банановое мороженое	54
Шоколадное мороженое	55
Замороженный йогурт «Манго»	56
Шоколадная паста с орехами	57
Шоколадная паста со сливочным сыром	58

ВЫПЕЧКА И ТОРТЫ

Маффины с печеными яблоками	60
Гречневые блины	61
Торт Дунайские волны	62
Инжирное печенье	63
Базовый рецепт темной бисквитной массы	64
Базовый рецепт светлой бисквитной массы	65
Базовый рецепт песочного теста	66
Черничные маффины	67
Хала из дрожжевого теста и сдобные человечки (Weckmänner)	68
Смородиновый торт	70
Картофельные вафли	71
Чизкейк	72
Персиково-сырный пирог	73
Снежные шарики	74
Торт Белоснежка	75
Шоколадные маффины	76
Выдавливаемое печенье	77
Ореховые ромбики	78

ЗАКУСКИ И ДРУГОЕ



Жареный нут

Ингредиенты:

- Нут, банка, отваренный
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Сахар
- Соль
- Молотый красный перец, неострый
- Молотый перец чили

Вариант:

- Смесь приправ из соли, смеси Рас-эль-ханут, меда
- Смесь приправ из соли, карри, сахара

Приготовление:

Заранее нагреть духовку до 180 °С со включенной функцией конвекции. Стекший нут очень хорошо высушить на бумажном полотенце. Распределить по противню, застеленному пергаментной бумагой. Подсушить в духовке в течение 30 – 40 минут. При этом время от времени встряхивать противень, чтобы нут прожарился равномерно.

Смешать растительное масло со специями и обвалить горячий нут в этой смеси.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Нут, банка, сваренный, осушенный	1 маленькая банка				75
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	15	13,7	13,5		125
Сахар	1 щепотка				
Соль	½ ч. л.				
Молотый красный перец, неострый	½ ч. л.				
Молотый перец чили	1 щепотка				
Общее содержание		13,7	13,5		200
Содержание в 25 г		1,2	1,2		20

Зеленое «масло»

Ингредиенты:

- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Цедра лимона
- Смесь трав, например, петрушки, зеленого лука, эстрагона, тимьяна

Вариант:

- «Масло» с паприкой: смешать мягкий маргарин с паприкой
- «Чесночное масло»: очистить 1-2 зубчика чеснока, мелко нарезать и обжарить на сковороде, смешать с мягким маргарином.

Приготовление:

Вымыть травы, очень хорошо высушить и мелко нарезать. Смешать мягкий маргарин с цедрой лимона и зеленью. Поставить в холодное место.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	100	80,0	66,0	14,0	720
Цедра ½ лимона					
Смесь трав например, петрушки, зеленого лука, эстрагона, тимьяна	2 ст. л.				10
Общее содержание		80,0	66,0	14,0	730
Содержание в 10 г		6,7	5,5	1,2	75

Паста из чечевицы

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Красная чечевица
- Овощной бульон
- Тимьян
- Орегано
- Томатная паста
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Соль, перец

Приготовление:

Промыть чечевицу и варить в овощном бульоне около 15 минут до мягкости. Приправить тимьяном и орегано. Затем добавить томатную пасту и растительное масло и пюрировать.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Красная чечевица	100				275
Овощной бульон	200	3,5			38
Тимьян	1 ч. л.				
Орегано	1 ч. л.				
Томатная паста	2 ст. л.				11
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Соль, перец					
Общее содержание		32,5	27,0	5,5	570
Содержание на одну порцию		8,1	6,8	1,4	143

Песто верде

Ингредиенты:

- Зеленые оливки в воде
- Чеснок
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Петрушка
- Базилик
- Соль, перец

Приготовление:

Очистить и крупно нарезать чеснок. Вымыть базилик и петрушку, просушить и крупно нарезать. Крупно нарезать оливки. Измельчить все ингредиенты при помощи кухонного комбайна. Приправить солью и перцем.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Зеленые оливки в воде	50	6,3			65
Чеснок	6				9
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	40	36,4	36,0	0,4	328
Петрушка	8				4
Базилик	8				3
Соль, перец					
Общее содержание		42,9	36,0	6,9	409
Содержание на одну порцию		10,7	9,0	1,7	102

Цацки

Ингредиенты:

- Йогурт 0,1 % жирности
- Свежие огурцы
- Зубчик чеснока
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Соль

Приготовление:

Вымыть огурцы и натереть на крупную терку. Очистить чеснок и мелко нарезать кубиками. Перемешать йогурт с растительным маслом до однородной массы. Добавить огурцы и чеснок, посолить. Оставить в холодильнике.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Йогурт 0,1 % жирности	600	0,6		0,6	220
Свежие огурцы	400				50
Зубчик чеснока	2 – 4 шт.				
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,2	18,2		165
Соль					
Общее содержание		18,8	18,3	0,6	435
Содержание в 100 г		1,8	1,8	*	45

СУПЫ



Азиатский суп

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Лук репчатый
- Морковь
- Лук-порей
- Шампиньоны
- Овощной бульон
- Шнитт-лук
- Соль, перец, сахар

Приготовление:

Вымыть овощи. Очистить лук и морковь. Нарезать лук-порей, морковь и лук тонкими полосками подходящего размера. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Слегка обжарить лук без жира до коричневого цвета. Добавить овощи и растительное масло, пассеровать. Приправить солью, перцем и сахаром. Влить бульон и довести до кипения в течение приблизительно 5 минут. Подавать с приготовленными вонтонами и зеленым луком.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Лук репчатый	40				11
Морковь	150				50
Лук-порей	100				42
Шампиньоны	150				32
Овощной бульон	1000	15,9			220
Шнитт-лук	2 ст. л.				2
Соль, перец, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		44,3	27,0	17,3	602
Содержание на одну порцию		11,0	6,8	4,3	150

Суп из желтой чечевицы

Ингредиенты:

- Желтая чечевица, высушенная
- Морковь
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Овощной бульон
- Сливки «Alpro Cuisine Soya Light»
- Куркума
- Порошок карри
- Соль, перец

Приготовление:

Промыть чечевицу в сите холодной водой. Очистить морковь и нарезать мелкими кубиками. Нагреть масло в кастрюле и пассеровать морковь. Налить овощной бульон и добавить чечевицу. Варить на среднем огне в течение приблизительно 15 минут. Пюрировать суп, добавить сливки «Alpro Cuisine Soya Light» и приправить специями.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Желтая чечевица, высушенная	250				690
Морковь	200				50
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,2	18,2		165
Овощной бульон	1000				20
Сливки «Alpro Cuisine Soya Light»	100	4,6		4,6	65
Куркума	1 ч. л.				
Порошок карри	1 ч. л.				
Соль, перец					
Общее содержание		22,8	18,2	4,6	990
Содержание на одну порцию		5,7	4,6	1,2	245

Кукурузный суп

Ингредиенты:

- Сахарная кукуруза, банка
- Морковь
- Репчатый лук
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Овощной бульон
- Сливочный сыр 0,1 % жирности
- Петрушка
- Соль, перец



Приготовление:

Слить кукурузу. Очистить морковь и мелко нарезать. Очистить лук и нарезать мелкими кубиками. Нагреть масло в кастрюле и пассеровать в ней морковь с луком. Убрать из банки с кукурузой 3 ложки. Остальное насыпать в кастрюлю и залить овощным бульоном. Варить в течение 10 минут. Затем добавить сливочный сыр и пюрировать. Приправить по вкусу и добавить в суп оставшуюся кукурузу. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Сахарная кукуруза, банка	600				410
Морковь	200				65
Репчатый лук	1/2				10
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	10	9,1	9,1		80
Овощной бульон	1000				20
Сливочный сыр 0,1 % жирности	200	0,4		0,4	140
Петрушка	2 ч. л.				10
Соль, перец					
Общее содержание		9,5	9,1	0,4	735
Содержание на одну порцию		2,4	2,3	0,1	185

Вонтон

Ингредиенты для 37 штук

Ингредиенты:

- Листья для вонтонов, замороженные
- Креветки, замороженные
- Свиная вырезка
- Зеленый лук
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Соль, перец, сахар



Приготовление:

Листья для вонтонов заранее разморозить в течение примерно 3 часов. Вымыть креветки и почистить. Крупно нарезать мясо и креветки. Замариновать солью, перцем, сахаром и растительным маслом. Затем измельчить при помощи кухонного комбайна. Вымыть зеленый лук и нарезать на тонкие кольца. Смешать все ингредиенты и перемешать все вместе. Положить на середину каждого листа 1 ч. л. начинки, накрыть и слепить в мешочки. Бросить вонтоны в кипящую воду и варить около 5 минут, а затем вынуть черпаком и дать стечь жидкости. Подавать в качестве заправки для супа.

Совет: Заморозить вонтоны в сыром состоянии, при необходимости сварить в кипящей воде и подавать в качестве заправки для супа.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Листья для вонтонов, замороженные (1 упаковка)	250	4,8			700
Креветки, замороженные	130	1,9			120
Свиная вырезка	130	2,6			139
Зеленый лук	130				30
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Соль	1 ч. л.				
Перец, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		37,2	27,0	10,2	1274
Содержание в 1 штучке		1,0	0,7	0,3	34

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареная лапша

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Лапша
- Соевые ростки
- Морковь
- Лук-порей
- Лук репчатый
- Чеснок
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Соевый соус
- Молотая паприка
- Соль, перец, сахар

Приготовление:

Варить лапшу в подсоленной воде до состояния аль денте. Процедить. Замариновать лапшу с соевым соусом, маслом, паприкой, солью, перцем и сахаром. Вымыть овощи. Очистить лук, чеснок и морковь. Нарезать морковь, чеснок и лук тонкими полосками подходящего размера. Мелко нарезать чеснок. Обжарить лук и чеснок в сковороде до слегка коричневого цвета. Добавить морковь и варить около 5 минут в небольшом количестве воды, затем добавить чеснок и соевые ростки и варить еще 5 минут. Приправить солью и перцем. Слить воду, в которой варились овощи. Затем добавить замаринованную лапшу и слегка обжарить. Еще раз приправить по вкусу.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Лапша, сырая	400	4,8			1392
Соевые ростки	200				108
Морковь	200				66
Лук-порей	100				42
Лук репчатый	40				11
Чеснок	6				9
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	40	36,4	36,0	0,4	328
Соевый соус	5 ст. л.				57
Молотая паприка	1 ч. л.				
Соль, перец, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		46,6	36,0	10,6	2012
Содержание на одну порцию		11,7	9,0	2,7	503



Фаршированный печеный картофель

Ингредиенты:

- Картофель
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**

Начинка «яблочно-луковая»:

- Лук-порей
- Яблоко
- Петрушка
- Сметана 10 % жирности
- Сливочный сыр 0,1 % жирности
- Грецкие орехи
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Сыр светлый
- Соль, мускатный орех

Начинка «Средиземноморье»:

- Цуккини
- Помидоры
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Брынза светлая
- Тимьян
- Соль, перец

Приготовление:

Нагреть духовку до 220°C с верхним/нижним распределением тепла.

Вымыть картофель, вырезать крышку и вычерпывать ложкой, пока края не станут около 1 см. Посолить внутри и помазать СЦТ-маргарином.

Начинка из яблока и лука-порей:

Почистить лук-порей и нарезать тонкими кольцами. Удалить семена из яблока и мелко нарезать кубиками. Измельчить грецкие орехи и петрушку. Смешать все ингредиенты, кроме тертого сыра. Приправить по вкусу и заполнить картофель. Отсадить в жаростойкой блюдо и накрыть, запекать 1 час. Снять крышку или фольгу, посыпать сыром и запекать готовое блюдо до образования корочки.

Совет: Тертый сыр можно опустить. При этом содержание жира на порцию будет снижено на 9,3 г (вкл. грецкие орехи).

Средиземноморская начинка:

Вымыть цуккини и нарезать мелкими кубиками. Мякоть помидоров также нарезать мелкими кубиками. Покрошить брынзу и смешать все вместе. Приправить по вкусу и заполнить картофель. Отсадить в жаростойкой блюдо и накрыть, запекать 1 час.

Другие начинки:

На одну начинку потребуется около 350-400г.

- Квашеная капуста, ананас, вареная ветчина и сметана
- Брокколи, морковь, лук и сметана
- Говяжий фарш, паприка, кукуруза и брынза светлая



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Картофель, крупный	4 шт, около 250 г				400
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	16,0	13,2	2,8	145
Начинка «яблочно-луковая»					
Лук-порей	1 стебель				50
Яблоко	1 шт.				90
Петрушка	1 ст. л.				10
Сметана 10 % жирности	50	5,3		5,3	60
Сливочный сыр 0,1 % жирности	75	0,2		0,2	55
Грецкие орехи	40	28,2		28,2	285
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,2	18,2		165
Сыр светлый, натертый	40	5,6		5,6	100
Соль, мускатный орех					
Начинка «Средиземноморье»					
Цуккини	1 маленький				45
Мякоть помидоров	2 шт.				35
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,2	18,2		165
Брынза светлая	40	3,6		3,6	65
Тимьян					
Соль, перец					
Общее содержание в «яблочно-луковой» смеси		74,3	31,4	42,9	1360
Содержание на одну порцию		18,6	7,9	10,7	340
Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в одной порции 5,2 г					
Без грецких орехов – 3,7 г жира на порцию					
Общее содержание в «Средиземноморской начинке»		38,9	31,4	7,5	855
Содержание на одну порцию		9,7	7,9	1,9	215

Картофельно-овощное карри

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Морковь
- Цуккини
- Тыква
- Картофель
- Лук репчатый
- Чеснок
- Имбирь
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Овощной бульон
- Кокосовое молоко
- Молотая паприка
- Молотый кориандр
- Соль, перец, сахар

Приготовление:

Вымыть овощи. Очистить лук, чеснок, имбирь, морковь, тыкву и картофель. Овощи нарезать подходящими кубиками. Мелко нарезать лук, чеснок и имбирь. Сварить нарезанные кубиками картофеля в подсоленной воде, а затем процедить. Слегка обжарить лук, чеснок и имбирь на растительном масле. Добавить морковь и тыкву, варить около 10 минут. Затем добавить цуккини и варить еще 5 минут. Картофельные кубики перемешать с овощной смесью и залить овощной бульон и кокосовое молоко. Приправить солью, перцем, паприкой и кориандром.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Морковь	200				66
Цуккини	300				63
Тыква	300				75
Картофель	400				292
Лук репчатый	80				22
Чеснок	6				9
Имбирь	15				8
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Овощной бульон	150	2,4			33
Кокосовое молоко	50	10,3			103
Молотая паприка	1 ст. л.				
Молотый кориандр	1 ч. л.				
Соль, перец, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		42,0	27,0	15,0	916
Содержание на одну порцию		10,5	6,8	3,8	229

Лингвини с помидорами и горохом

Ингредиенты:

- Репчатый лук, синий
- Помидоры черри, красные и желтые
- Перец чили
- Зубчик чеснока
- Замороженный горох
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Лингвини
- Соль, перец, базилик

Приготовление:

Почистить лук и нарезать тонкими кольцами. Помыть помидоры черри и разрезать пополам. Промыть чили, удалить сердцевину и нарезать тонкими кольцами. Очистить чеснок и разрезать пополам. Горох незамороженный бланшировать в кипящей подсоленной воде, слить, промыть холодной водой и просушить. Варить лапшу в подсоленной воде до состояния аль денте. На сухой сковороде на среднем огне жарить кольца лука. Затем добавить чеснок и СЦТ-растительное масло Ceres и припустить с перцем чили. Добавить помидоры и припустить. Добавить горох и осушенную лапшу и приправить. В конце посыпать базиликом.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Репчатый лук, синий	200				55
Помидоры черри, красные и желтые	300				50
Перец чили	1				5
Зубчик чеснока	2				15
Замороженный горох	200				170
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,2	18,2		165
Лингвини, сырые	300				995
Соль, перец, базилик					
Общее содержание		18,2	18,2	*	1455
Содержание на одну порцию		4,6	4,6	*	365

Салат из макаронных изделий

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Лапша (короткие спагетти)
- Корнишоны
- Перец, красный
- Кукуруза из банки
- Замороженный горох
- Яйца размера М
- Репчатый лук
- Йогурт 0,1 % жирности
- Горчица
- Уксус
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Соль, перец, сахар

Приготовление:

Варить лапшу в подсоленной воде до состояния аль денте. Процедить. Яйца варить вкрутую в течение 10 минут. Дать остыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сварить горох в небольшом количестве воды, варить около 5 минут и просушить. Вымыть овощи. Корнишоны, паприку и лук нарезать на мелкие кусочки. Приготовить маринад из йогурта, уксуса, масла, приправить по вкусу солью, перцем и сахаром. Смешать все ингредиенты и перемешать все вместе. При необходимости еще раз приправить.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Лапша, сырая (короткие спагетти)	200	2,4			696
Корнишоны	150				24
Перец, красный	150				29
Кукуруза из банки	150				176
Замороженный горох	150				129
Яйца размера М	2 шт	13,6			187
Репчатый лук	30				8
Йогурт 0,1 % жирности	500	0,5			185
Горчица	1 ст. л.				9
Уксус	1 ст. л.				2
СЦТ-масло	30	27,3	27,0	0,3	246
Соль, перец, сахар					
Общее содержание		47,6	27,0	20,6	1690
Содержание на одну порцию		11,8	6,8	5,2	423

Блинчики (2 штуки)

Ингредиенты:

- Пшеничная мука тип 405
- Пахта
- Минеральная вода
- Разрыхлитель
- Соль
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**

Варианты:

- Обжарить вареную ветчину
- Начинить блины начинкой из овощей
- Добавить в тесто 40г сахара и подавать с компотом из яблок

Приготовление:

Смешать муку, пахту, минеральную воду, соль и разрыхлитель. Оставить тесто набухнуть в течение 10 минут. Нагреть сковороду и смазать СЦТ-растительным маслом Ceres. Жарить блины по очереди.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Пшеничная мука тип 405	150				515
Пахта	200	1,0		1,0	70
Минеральная вода	100				
Разрыхлитель	1 ч. л.				
Соль	1 щепотка				
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	10	9,1	9,1		80
Перец, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		10,1	9,1	1,0	665
Содержание в 1 штучке		5,0	4,5	0,5	335

Овощи в сливочном соусе

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Соцветия брокколи
- Кольраби
- Морковь
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Лук репчатый
- Мука
- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Овощной бульон
- Соль, перец, мускатный орех, сахар

Приготовление:

Вымыть овощи. Разделить на соцветия брокколи. Очистить лук, морковь и кольраби. Морковь и кольраби нарезать тонкими полосками подходящего размера. Варить морковь, кольраби и брокколи в течение приблизительно 5 минут до мягкости в 100 мл воды. Слить овощи, сохранить овощной бульон. Мелко нарезать лук и обжарить в масле. Добавить муку и пассеровать. Залить мучную подливку молоком и овощным бульоном, постоянно перемешивая. Приправить солью, перцем, мускатным орехом и сахаром. Соус варить на слабом огне около 10 минут, периодически помешивая. Добавить овощи, приправить по вкусу и слегка проварить.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Соцветия брокколи	200				56
Кольраби	200				50
Морковь	200				66
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	216
Лук репчатый	80				22
Мука	15				51
Коровье молоко 1,5 % жирности	200	3,3			98
Овощной бульон					
Соль, перец, мускатный орех, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		32,0	27,0	5,0	590
Содержание на одну порцию		8,0	6,8	1,3	148



Вегетарианская паста Болоньезе

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Морковь
- Корни петрушки
- Пассерованные помидоры
- Лук репчатый
- Зубчик чеснока
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Лавровый лист, сушеный
- Молотая паприка
- Майоран, сушеный
- Соль, сахар

Приготовление:

Вымыть овощи. Очистить лук, чеснок, морковь и корни петрушки. Нарезать лук, чеснок мелкими кубиками. Измельчить морковь и корни петрушки кухонным комбайном. Слегка обжарить лук, чеснок в масле, затем добавить нарезанные кубиками овощи. Затем добавить пассерованные помидоры и лавровый лист в смесь овощей. Приправить солью, перцем, сахаром и паприкой, варить на медленном огне в течение примерно 20 минут. Удалить лавровый лист перед употреблением Болоньезе.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Морковь	150				50
Корни петрушки	150				60
Пассерованные помидоры	400				96
Лук репчатый	80				22
Зубчик чеснока	6				9
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Лавровый лист, сушеный	2				
Молотая паприка	1 ч. л.				
Майоран, сушеный	1 ч. л.				
Соль, 1 щепотка сахара					
Общее содержание		29,7	27,0	2,7	482
Содержание в 1 штуке		7,4	6,8	0,7	121



ДЕСЕРТ И СЛАДОСТИ

Панна Котта с клубникой

Ингредиенты:

- Сливки «Alpro Cuisine Soya Light»
- Сахар
- Цедра лимона
- Листы желатина
- Клубника
- Сироп из цветов черной бузины
- Апельсиновый сок
- Мелисса

Вариант:

- Клубнику можно заменить малиной или манго. Затем откорректировать количество сахара.

Приготовление:

Размягчить желатин в достаточном количестве холодной воды. Подогреть сливки в кастрюле с сахаром и тертой лимонной цедрой и довести до кипения. Растворит в смеси отжатый желатин. Дать сливкам немного остыть, а затем залить в 4 стакана. Поставить в холодильнике минимум на 4 часа. Промыть клубнику, очистить и нарезать на куски. Замариновать в сиропе из бузины и апельсиновом соке и оставить в холодильнике. Распределить клубнику по застывшей Панна Котте и украсить мелиссой.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Сливки «Alpro Cuisine Soya Light»	500	23,0		23,0	325
Сахар	50				200
Цедра 1 лимона					
Листы желатина	4 листа				25
Клубника	500				160
Сироп из цветов черной бузины	2 ст. л.				65
Апельсиновый сок	30				15
Мелисса					
Общее содержание		23,0		23,0	790
Содержание на одну порцию		5,8		5,8	200



Карамелизованный ванильный крем

Ингредиенты:

- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Сахар
- Заварной ванильный порошок для приготовления пудинга
- Сахар, мелкий



Приготовление:

Приготовить ванильный пудинг согласно инструкции на упаковке. Залить в небольшую миску. Накрывать полиэтиленовой пленкой так, чтобы не образовалась пленка. Поставить в холодильнике на несколько часов, при необходимости ненадолго поставить в морозильную камеру. Посыпать пудинг сахаром и карамелизовать при помощи кухонной горелки/обжигателя. Подавать немедленно.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Коровье молоко 1,5 % жирности	500	8,2		8,2	245
Сахар	2 ст. л.				160
Заварной ванильный порошок для приготовления пудинга	1 пакетик				140
Сахар, мелкий	2 ст. л.				160
Общее содержание		8,2		8,2	705
Содержание на одну порцию		2,0		2,0	175

Творожный крем

Ингредиенты:

- Кислые вишни, стакан
- Пищевой крахмал
- Вишневый сок
- Сахар
- Банан
- Лимонный сок
- Обезжиренный творог
- Мед или нектар из агавы
- Минеральная вода

Вариант:

- Взбить 100 мл ледяных сливок миксером на максимальной скорости в течение 1 минуты. Затем добавить 1 ч. л. гуаровой камеди и продолжать взбивать до желаемой консистенции. Поднять «сливки» в крем.

Приготовление:

Смешать пищевой крахмал с 2 столовыми ложками вишневого сока и сахара до однородной консистенции. Закипятить вишни и оставшийся сок в кастрюле. Смешанный крахмал размешать венчиком и довести до кипения еще раз. Охладить вишни. Положить банан в высокий сосуд. Полить лимонным соком и пюрировать ручным блендером. Добавить творог и мед/нектар из агавы. Если крем слишком плотный, размешать с добавлением газированной воды. Распределить крем по 4 стаканам. Затем добавить охлажденные вишни.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Кислые вишни, стакан	200				170
Пищевой крахмал	10				35
Вишневый сок	100				55
Сахар	1 ст. л.				40
Банан	1 шт.				115
Лимонный сок	1 ч. л.				5
Обезжиренный творог	250	0,5		0,5	185
Мед или нектар из агавы	1 ст. л.				30
Минеральная вода	2–3 ст. л.				
Общее содержание		0,5		0,5	635
Содержание на одну порцию		+		+	160

Желтый фруктовый салат с грецкими орехами

Ингредиенты:

- Яблоко
- Апельсин
- Ананас
- Манго
- Грецкие орехи
- Лимонный сок
- Кленовый сироп

Приготовление:

Помыть фрукты и очистить от кожуры все фрукты, кроме яблока. Из ананаса вынуть внутренний стержень, а из манго косточку. Все нарезать кубиками. Смешать лимонный сок и кленовый сироп и добавить к фруктам. Грецкий орех измельчить и посыпать им фруктовый салат.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в одной порции 5,2 г.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Яблоко	1 шт.				75
Апельсин	1 шт.				55
Ананас	2 ломтика				70
Манго	1 шт.				75
Грецкие орехи	40	28,2		28,2	285
Лимонный сок	1 ст. л.				5
Кленовый сироп	2 ст. л.				55
Общее содержание		28,2		28,2	620
Содержание на одну порцию		7,1		7,1	155

Мандариновый творог

Ингредиенты:

- Обезжиренный творог
- Ванильный пуддинг 0,1 % жирности (например, фирмы Optiwell или приготовленный самостоятельно)
- Мандарины, банка

Вариант:

- Заменить мандарины на вишни, манго, клубнику.

Приготовление:

Смешать творог и ванильный пуддинг и перемешать до получения однородной массы. Аккуратно вмешать сцеженные мандарины.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Обезжиренный творог	200	0,5		0,5	145
Ванильный пуддинг 0,1 % жирности (например, фирмы Optiwell или приготовленный самостоятельно)	200	0,2		0,2	120
Мандарины, банка, сцеженные	175				145
Общее содержание		0,7		0,7	410
Содержание на одну порцию		0,2		0,2	105

Яблочно-йогуртовый десерт

Ингредиенты:

- Йогурт 0,1 % жирности
- Мед
- Яблочный компот (из бутылки или сваренный самостоятельно)
- Грецкие орехи
- Изюм



Приготовление:

Перемешать йогурт с медом до однородной массы. Мелко порубить грецкие орехи и отложить 1 чайную ложку. Смешать оставшиеся грецкие орехи с изюмом, замоченным в яблочном компоте. Заполнить половиной йогурта 4 стакана. Затем распределить компот и снова положить слой йогурта. Посыпать оставшимися грецкими орехами и поставить в холодильник.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в одной порции 5,2 г.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Йогурт 0,1 % жирности	300	0,3		0,3	110
Мед	2 ст. л.				60
Яблочный компот	200				66
(из бутылки или сваренный самостоятельно)	200				105
Грецкие орехи	40	28,2		28,2	285
Изюм	40				120
Общее содержание		28,5		28,8	680
Содержание в 1 штuke		7,1		7,1	170

Черничный трайфл

Ингредиенты:

- Сухари, анис
- Апельсиновый сок
- Йогурт 0,1 % жирности
- Сливочный сыр 0,1 % жирности
- Сахар
- Черника

Вариант:

- Заменить чернику смесью замороженных ягод.
- Использовать вишни из баночки
- Заменить сухари 115г пряников (2,8 г жира).

Приготовление:

Раскрошить сухари на кусочки. Смешать йогурт со сливочным сыром, сахаром и 30 мл апельсинового сока. Вымыть и сцедить чернику. Теперь заполнить 4 стакана поочередно сухарями, йогуртом и черникой. При этом притрусить сухарями с оставшимся апельсиновым соком. Сначала сухари, затем йогурт и затем добавить чернику. Повторить эти слои. Последний слой из черники.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Сухари, анис	6 шт.	4,6		4,6	450
Апельсиновый сок	50				20
Йогурт 0,1 % жирности	250	0,2		0,2	95
Сливочный сыр 0,1 % жирности	100	0,3		0,3	70
Сахар	2 ст. л.				160
Черника	200				75
Общее содержание		5,1		5,1	870
Содержание в 1 штuke		1,3		1,3	220

Банановое мороженое без мороженицы

Ингредиенты:

- Бананы, спелые
- Сгущенное молоко 4 % жирности
- Лимонный сок

Приготовление:

Очищенный банан нарезать на крупные куски. Пюрировать в высоком сосуде вместе со сгущенным молоком и лимонным соком. Заполнить формочки для льда, накрыть полиэтиленовой пленкой и охлаждать в морозильной камере в течение по меньшей мере 10 часов. Регулярно перемешивать массу, чтобы не образовались кристаллы льда и мороженное было более сливочным.

Совет:

в зависимости от степени зрелости банана можно добавить мед или сахар.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Бананы, спелые	1 шт.				135
Сгущенное молоко 4 % жирности	100	4,0		4,0	110
Лимонный сок	1 ч. л.				
Общее содержание		4,0		4,0	245

Шоколадное мороженое без мороженицы

Ингредиенты:

- Бананы, спелые
- Какао-порошок

Приготовление:

Очистить банан, нарезать на кусочки и замораживать в течение нескольких часов. Затем поместить в высокий сосуд. Размять вместе с какао-порошком и сразу же подавать.

Совет:

Те, кто предпочитают, чтобы мороженное было более «шоколадным» могут удвоить количество какао.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Бананы, спелые	1 шт.				135
Какао-порошок	5	1,0		1,0	15
Общее содержание		1,0		1,0	150

Замороженный йогурт «Манго»

Ингредиенты:

- Йогурт 0,1 % жирности
- Сахарная пудра
- Стручок ванили
- Белок
- Соль
- Сок, цедра лимона
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Фрукты, например, манго

Вариант:

- Подходящие сорта фруктов: Ягоды, вишни (в данном случае добавить 20 г сахара), персик
- Раскрошить безе, печенье ABC и распределить по заполненному мороженому и осторожно вмешать



Приготовление:

Смешать йогурт со стручком ванили. Взбить яичные белки с 1 щепоткой соли до крутых пиков. Постепенно добавить сахарную пудру и продолжать взбивать, пока смесь не станет блестящей. Порезать манго на кусочки и пюрировать вместе с растительным маслом. Яичные белки осторожно вмешать в йогурт. В конце вмешать фруктовое пюре. Всю смесь заполнить в форму, накрыть полиэтиленовой пленкой и замораживать в течение по меньшей мере 10 часов.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Йогурт 0,1 % жирности	500	0,4		0,4	190
Сахарная пудра	60				240
1 стручок ванили					
Белок	4 шт.				40
Соль	1 щепотка				
Сок, цедра лимона	½ шт.				
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,0	18,0		165
Фрукты, например, манго	250				145
Общее содержание		18,0	18,0	0,4	780
Содержание в 50 г мороженого		1,0	1,0	+	40

Шоколадная паста с орехами

Ингредиенты:

- Грецкие орехи
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Мед
- Какао-порошок

Приготовление:

Очень хорошо измельчить грецкие орехи. Вы должны получить консистенцию молотого миндаля. Взбить маргарин и смешать с молотыми грецкими орехами, медом и какао-порошком. Хранить в холодильнике.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в одной порции 2,0 г.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Грецкие орехи	65	45,9		45,9	465
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	50	40,0	33,0	7,0	360
Мед	50				155
Какао-порошок	7	1,4		1,4	25
Общее содержание		85,9	33,0	54,3	1005
Содержание на 10 г		5,1	1,9	2,9	60

Шоколадная паста со сливочным сыром

Ингредиенты:

- Сливочный сыр 0,1 % жирности
- Какао-порошок
- Сахар или мед

Приготовление:

Смешать сливочный сыр с какао-порошком. Хранить в холодильнике. Можно осторожно вмешать СЦТ-растительное масло Ceres или масло грецкого ореха.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Сливочный сыр 0,1 % жирности	75	0,1		0,1	55
Какао-порошок	5	1,0		1,0	15
Сахар или мед	2 ст. л.				80
Общее содержание		1,1		1,1	150
Содержание на 10 г		0,1		0,1	15

ВЫПЕЧКА И ТОРТЫ



Маффины с запеченными яблоками (6 штук)

Ингредиенты:

- Яблочный сок
- Изюм или коринка
- Яблоко
- Грецкие орехи
- Пшеничная мука
- Разрыхлитель
- Сахар
- Ванильный сахар
- Соль
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Корица или смесь сухих молотых пряностей для пряников

Приготовление:

Изюм замочить на ночь в яблочном соке. Разогреть духовку до 175°C. Очистить яблоко и мелко нарезать кубиками. Измельчить грецкие орехи.

Обжарить на сковороде в растопленном маргарине.

Добавить остальные ингредиенты в миску и перемешать. Размешивать только пока все ингредиенты не смешаются, иначе тесто станет слишком плотным.

Придать бумажным формочкам форму маффина и вылить тесто. Выпекать около 25 минут в духовке.

Время от времени пробовать протыкать зубочисткой, чтобы проверить готовность теста. Вынуть противень из духовки и дать маффинам остыть. Маффины можно посыпать сахарной пудрой.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в одном маффине 1,7 г.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Яблочный сок	75				45
Изюм или коринка	20				60
Яблоко	120				75
Грецкие орехи	20	14,1		14,1	145
Пшеничная мука	75	0,7		0,7	255
Разрыхлитель	¼ ч. л.				
Сахар	25				100
Ванильный сахар	½ ч. л.				
Соль	1 щепотка				
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	50	40,0	33,0	7,0	360
Корица или смесь сухих молотых пряностей для пряников	¼ ч. л.				
Общее содержание		54,8	33,0	21,8	1065
Содержание в 1 маффине		9,1	5,5	3,6	180

Гречневые блины

Ингредиенты для 4 штук

Ингредиенты:

- Гречневая мука
- Яблочный мусс
- Разрыхлитель
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Сильногазированная минеральная вода
- Соль

Приготовление:

Смешать гречневую муку, яблочный мусс, соль, разрыхлитель, масло, молоко и минеральную воду электрическим миксером до получения однородной массы. Поставить тесто отдыхать в течение приблизительно 20 минут. Наливать тесто на антипригарную сковороду порционно и выпекать до золотисто-коричневого цвета с каждой стороны без использования жира. Подавать с сахарной пудрой, вареньем или кленовым сиропом.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Гречневая мука	200				692
Яблочный мусс	70				36
Разрыхлитель	1 ч. л.				
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Коровье молоко 1,5 % жирности	150	2,4			74
Сильногазированная минеральная вода	250				
Соль	1 щепотка				
Общее содержание		31,4	27,0	4,4	1047
Содержание в 1 штучке		7,9	6,8	1,0	262

Торт Дунайские волны

1 Базовый рецепт светлой бисквитной массы

1 Базовый рецепт темной бисквитной массы

Ингредиенты для 1 торта (16 кусочков):

- Вишни, стакан
- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Сахар
- Заварной ванильный порошок для приготовления пуддинга
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**

Приготовление:

Нагреть духовку до 170 °С с верхним/нижним распределением тепла. Покрыть дно разъемной формы пергаментной бумагой. Хорошо сцедить вишни. Отложить 16 ягод вишни для украшения. Сначала залить

тесто для светлого бисквита, а затем распределить на нем тесто темного бисквита. Распределить на нем вишни. Выпекать приблизительно 50-60 минут. Остудить пирог.

Смешать порошок для пудинга, сахар и 6 столовых ложек молока. Закипятить оставшееся молоко. Заварной порошок перемешать, довести до кипения, накрыть фольгой, дать остыть. Смешать пудинг и маргарин блендером.

Смазать торт кремом и поставить в холодное место приблизительно на 2 часа.

Затем посыпать противень какао и украсить вишнями.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Вишни из банки (350 г сухого веса)	1 стакан				291
Коровье молоко 1,5 % жирности	450	7,3			221
Сахар	25				101
Заварной ванильный порошок для приготовления пуддинга	1 пакетик				149
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	50	40,0	33,0	7,0	360
Базовый рецепт светлой бисквитной массы		48,9	45,0	3,9	1578
Базовый рецепт темной бисквитной массы		49,4	45,0	4,4	1589
Общее содержание		146,3	123,0	23,3	4288
Содержание в 1 штучке		9,1	7,7	1,5	268

Инжирное печенье

Ингредиенты для 40 штук

Ингредиенты:

- Сушеный инжир
- Мука
- Крахмал
- Разрыхлитель
- Сахар
- Грецкие орехи
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Слоистый сыр
- Соль

Приготовление:

Нагреть духовку до 170 °С с верхним/нижним распределением тепла.

Инжир нарезать кубиками. Измельчить грецкие орехи кухонным комбайном. Поместить все ингредиенты в миску и замесить руками, чтобы сформировать тесто. Из теста сформировать печенье, 40 штук. Выпекать печенье на достаточном расстоянии на противне, застеленном пергаментной бумагой при температуре 170 °С с верхним/нижним распределением тепла около 20 минут.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в 1 печенье 0,4 г и в 100 г теста 2,9 г.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Сушеный инжир	100				254
Мука	130				446
Крахмал	20				70
Разрыхлитель	1 ч. л.				
Сахар	60				243
Грецкие орехи	30	21,2			214
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	90	72,0	59,4	12,6	648
Слоистый сыр	100	5,0			109
Соль	1 щепотка				
Общее содержание		100,7	59,4	41,3	1984
Содержание в 1 штучке		2,5	1,5	1,0	50

Базовый рецепт темной бисквитной массы

Ингредиенты:

- Мука
- Сахарная пудра
- Сода
- Ванильный сахар
- Какао для выпечки, обезжиренное
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Яблочный уксус
- Сильногазированная минеральная вода
- Натуральный йогурт 1,5 % жирности
- Соль

Приготовление:

Нагреть духовку до 170 °С с верхним/нижним распределением тепла.
Просеять муку, сахарную пудру через мелкое сито. Смешать все сухие ингредиенты. Добавить растительное масло, яблочный уксус, минеральную воду и йогурт и быстро перемешать все лопаточкой или ложкой. Покрыть дно разъемной формы пергаментной бумагой. Заполнить форму тестом и разровнять. Выпекать приблизительно 35-40 минут.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Мука	200				686
Сахарная пудра	100				405
Сода	1 ч. л.				
Ванильный сахар	1 пакетик				32
Какао для выпечки, обезжиренное	2 ч. л.	0,8			11
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	50	45,5	45,0	0,5	410
Яблочный уксус	1 ч. л.				1
Сильногазированная минеральная вода	140				
Натуральный йогурт 1,5 % жирности	90				
Соль	1 щепотка				
Общее содержание		49,4	45,0	4,4	1589

Базовый рецепт светлой бисквитной массы

Ингредиенты:

- Мука
- Сахарная пудра
- Сода
- Ванильный сахар
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Яблочный уксус
- Сильногазированная минеральная вода
- Натуральный йогурт 1,5 % жирности
- Соль

Приготовление:

Нагреть духовку до 170 °С с верхним/нижним распределением тепла.
Просеять муку, сахарную пудру через мелкое сито. Смешать все сухие ингредиенты. Добавить растительное масло, яблочный уксус, минеральную воду и йогурт и быстро перемешать все лопаточкой или ложкой. Покрыть дно разъемной формы пергаментной бумагой. Заполнить форму тестом и разровнять. Выпекать приблизительно 35-40 минут.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Мука	200				686
Сахарная пудра	100				405
Сода	1 ч. л.				
Ванильный сахар	1 пакетик				32
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	50	45,5	45,0	0,5	410
Яблочный уксус	1 ч. л.				
Сильногазированная минеральная вода	140				
Натуральный йогурт 1,5 % жирности	90	1,4			
Соль	1 щепотка				
Общее содержание		48,9	45,0	3,9	1578

Базовый рецепт песочного теста

Ингредиенты:

- Мука
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Сахар
- Соль
- Разрыхлитель

Приготовление:

Поместить все ингредиенты в миску и сначала замесить крюком для теста, а затем замесить руками, чтобы сформировать тесто.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Мука	300	2,9		2,9	1029
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	200	160,0	132,0	28,0	1440
Сахар	100				405
Соль	1 щепотка				
Разрыхлитель	на кончике ножа				
Общее содержание		162,9	132,0	30,9	2874

Черничные маффины (6 штук)

Ингредиенты:

- Пшеничная мука
- Разрыхлитель
- Сахар
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Черника

Приготовление:

Разогреть духовку до 175°C. Смешать сухие ингредиенты. Хорошо смешать с маслом и молоком. Размешивать только пока все ингредиенты не смешаются, иначе тесто станет слишком плотным. Аккуратно вмешать вымытую чернику. Придать бумажным формочкам форму маффина и вылить тесто. Выпекать около 25 минут в духовке. Время от времени пробовать протыкать зубочисткой, чтобы проверить готовность теста. Вынуть противень из духовки и дать маффинам остыть. Маффины можно посыпать сахарной пудрой.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Пшеничная мука	115				395
Разрыхлитель	½ ч. л.				
Сахар	50				200
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	15	13,7	13,7		125
Коровье молоко 1,5 % жирности	75	1,2		1,2	35
Черника	60				20
Общее содержание		14,9	13,7	1,2	775
Содержание в 1 маффине		2,5	2,5	0,2	130

Хала из дрожжевого теста и сдобные человечки (Weckmänner) (сладкие булочки, куличи)

Ингредиенты:

- Изюм
- Апельсиновый сок
- Мука тип 550
- Стручок ванили
- Дрожжи, свежие
- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Сахар
- Куриные яйца
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Молоко 1,5 % жирности для смазывания



Приготовление:

Для приготовления халы требуется в целом 3 дня. Однако, некоторые этапы приготовления делаются быстро. Тем временем отдыхает тесто!

За 2 дня до начала приготовления смешать изюм с апельсиновым соком, накрыть крышкой и замочить на ночь.

За день до приготовления просеять муку в миску. Добавить стручок ванили. Добавить дрожжи и оставшиеся ингредиенты в муку. Замешивать при помощи ручного миксера или кухонного комбайна на низкой скорости в течение 10 минут. Затем замешивать тесто на самой высокой скорости в течение еще 5 минут. Слить изюм и быстро вмешать. Накрыть миску полиэтиленовой пленкой и дать тесту подойти при комнатной температуре 1 час. Замесить тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности и разделить поровну на 3 куска. Сформировать из кусков теста длинные пряди и заплести в косы.

Концы сжать. Поместить косу на доску, застеленную пергаментной бумагой. Смазать молоком. Накрыть полиэтиленовой пленкой и оставить в холодильнике на ночь.

На следующий день, разогреть духовку до 180 °С. Снова смазать косу молоком, положить на противень и выпекать 40 - 45 минут. Оставить остывать на решетке.

Совет:

Хорошо упакованная хала остается свежей в течение 3-х дней.

Вариант:

- убрать замоченный изюм и посыпать косу перед выпеканием сахаром
- Сформировать из теста человечков (Weckmänner), зайчиков или булочки. В этом случае сокращается время приготовления до 20 - 25 минут.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Изюм	60				180
Апельсиновый сок	50				20
Мука тип 550	500				1725
Стручок ванили	½				
Дрожжи, свежие	18				50
Коровье молоко 1,5 % жирности	200	3,3		3,3	100
Сахар	75				300
Куриные яйца	1 шт.	5,6		5,6	80
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	100	80,0	66,0	14,0	720
Молоко 1,5 % жирности для смазывания					
Общее содержание		88,9	66,0	22,9	3175
Содержание в 100 г теста		8,9	6,6	2,3	315

Смородиновый торт

1 Базовый рецепт темной бисквитной массы

Ингредиенты для 1 торта (16 кусочков):

- Слоистый сыр
- Йогурт 1,5 % жирности
- Сахар
- Ванильный сахар
- Лимонный сок
- Желатин, размягченный и сцеженный
- Смородина, свежая
- Сахар
- Желатин, размягченный и сцеженный

Приготовление:

Приготовить по базовому рецепту темный бисквит и дать ему остыть. Перемешать слоистый сыр, йогурт, сахар, ванильный сахар и лимон-

ный сок до получения однородной массы. Замочить желатин в 2 столовых ложках горячей воды, чтобы растворить и медленно вмешать в крем. Положить бисквит на тарелку, закрыть на ней разъемную форму и влить крем и дать постоять около 1 часа в холодильнике. Промыть смородину, слить воду и удалить стебли. Затем подсластить сахаром. Замочить желатин в 2 столовых ложках горячей воды, чтобы растворить и медленно вмешать в смородину. Распределить смородину по тарту и оставить застывать. Затем осторожно вынуть торт из кольца и подавать.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Слоистый сыр	200	9,9			218
Йогурт, 1,5 % жирности	400	6,4			196
Сахар	75				304
Ванильный сахар	2 пакетик				65
Лимонный сок	1 ч. л.				
Желатин, размягченный и сцеженный	6 листов				41
Смородина, свежая	450				149
Сахар	100				405
Желатин, размягченный и сцеженный	6 листов				41
Базовый рецепт темной бисквитной массы		49,4	45,0	4,4	1589
Общее содержание		66,6	45,0	21,6	3008
Содержание в 1 штучке		4,2	2,8	1,4	188

Картофельные вафли

Ингредиенты для 4 порций

Ингредиенты:

- Картофель
- Лук репчатый
- Зеленый лук
- Крахмал
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Хлопья спельты
- Мускатный орех
- Куркума
- Соль, перец, сахар
- Рапсовое масло для выпечки

Приготовление:

Помыть и очистить картофель. $\frac{2}{3}$ картофеля натереть крупной квадратной терке и $\frac{1}{3}$ картофеля мелко. Вымыть зеленый лук и нарезать на тонкие кольца. Смешать все ингредиенты и приправить мускатным орехом, куркумой, солью, перцем и сахаром. Нагреть вафельницу до средней температуры и кисточкой смазать рапсовым маслом. Залить достаточное количество теста в вафельницу, так чтобы тесто не прилипло к вафельнице.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Картофель	650				475
Лук репчатый	50				14
Зеленый лук	100				23
Крахмал	25				88
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	30	27,3	27,0	0,3	246
Хлопья спельты	60	1,0			197
Мускатный орех	1 ч. л.				
Куркума	$\frac{1}{2}$ ч. л.				
Соль, перец, 1 щепотка сахара					
Рапсовое масло для выпечки	10	10,0		10,0	90
Общее содержание		39,1	27,0	12,1	1132
Содержание на одну порцию		9,8	6,8	3,0	283

Чизкейк

Ингредиенты:

- Пшеничная мука тип 405
- Сахар
- Ванильный сахар
- Разрыхлитель
- Куриные яйца
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Творог, обезжиренный
- Сахар
- Ванильный сахар
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Лайм, сок и цедра
- Яблочный мусс
- Коровье молоко 0,1 % жирности
- Порошок для пуддинга, ваниль

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 °С. Для основания замесить все ингредиенты быстро в тесто, завернуть в полиэтиленовую пленку и оставить в холодильнике на 30 минут. Распределить тесто по дну разъемной формы, застеленной пергаментной бумагой. Формируя края высотой 2 см. Остальные ингредиенты смешать и вылить в разъемную форму. Выпекать пирог в течение примерно 60 минут. Если пирог станет слишком коричневым, накрыть крышкой из алюминиевой фольги. Дать пирогу остыть в форме.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Пшеничная мука тип 405	200				690
Сахар	100				400
Ванильный сахар	1 пакетик				
Разрыхлитель	¼ ч. л.				
Куриные яйца	1 шт.	5,6		5,6	80
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	75	60,0	49,5	10,5	540
Творог, обезжиренный	1000	2,5		2,5	730
Сахар	125				500
Ванильный сахар	1 пакетик				
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	75	67,5	67,5		615
Лайм, сок и цедра	½ шт.				
Яблочный мусс	100				80
Коровье молоко 0,1 % жирности	500	0,4		0,4	180
Порошок для пуддинга, ваниль	1 пакетик				140
Общее содержание		136,0	117,0	19,0	3955
Содержание на пирог (12 кусочков)		11,3	9,8	1,6	330



Персиково-сырный пирог

1 Базовый рецепт светлой бисквитной массы

Ингредиенты для 1 торта (16 кусочков):

- Слоистый сыр
- Йогурт 1,5 % жирности
- Сахар
- Ванильный сахар
- Лимонный сок
- Желатин, размягченный и сцеженный
- Консервированные персики



Приготовление:

Приготовить по базовому рецепту светлый бисквит и дать ему остыть. Сцедить персики, нарезать одну половину кубиками, а вторую дольками. Перемешать слоистый сыр, йогурт, сахар, ванильный сахар и лимонный сок до получения однородной массы. Замочить желатин в 2 столовых ложках горячей воды, чтобы растворить и медленно вмешать в крем. Поместить бисквит на тарелку, закрыть на ней разъемную форму. Распределить нарезанные кубиками персики по бисквитной основе и затем добавить сверху крем. Нарезанные ломтиками персики разложить веером поверх крема. Поставить торт в холодильник, пока не остынет и не застынет, приблизительно на 4 часа. Затем осторожно вынуть торт из кольца и подавать.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Слоистый сыр	200	9,9			218
Йогурт, 1,5 % жирности	400	6,4			196
Сахар	75				304
Ванильный сахар	2 пакетик				65
Лимонный сок	1 ч. л.				
Желатин, размягченный и сцеженный	6 листов				41
Консервированные персики (сухой вес)	450				288
Базовый рецепт светлой бисквитной массы		48,9	45,0	3,9	1578
Общее содержание		65,5	45,0	20,5	2690
Содержание в 1 штучке		4,1	2,8	1,3	168

Снежные шарики

Ингредиенты:

- Пшеничная мука тип 405
- Пищевой крахмал
- Сахарная пудра
- Ванильный сахар
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Грецкие орехи



Приготовление:

Нагреть духовку до 160 °С с верхним/нижним распределением тепла. Измельчить грецкие орехи. В миску просеять через сито муку, крахмал и сахарную пудру. Добавить ванильный сахар и маргарин Ceres СЦТ и быстро замесить руками. Затем вмешать грецкие орехи. Сформировать из теста шарики величиной с лесной орех и отсадить противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекать около 20 минут в духовке. Печенье должно оставаться светлым. Посыпать сахарной пудрой еще теплые печенки или обвалять в апельсиновом сахаре. Для этого ароматизировать сахар цедрой апельсина.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в целом 30,2 г.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Пшеничная мука тип 405	120				410
Пищевой крахмал	15				50
Сахарная пудра	30				120
Ванильный сахар	1 ч. л.				20
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	80	64,0	52,8	11,2	575
Грецкие орехи	40	28,2		28,2	285
Общее содержание		92,2	52,8	39,4	1460
Содержание в 100 г теста		30,7	17,6	13,1	485

Торт Белоснежка

1 Базовый рецепт светлой бисквитной массы

1 Базовый рецепт темной бисквитной массы

Ингредиенты для 1 торта (16 кусочков):

- Консервированные вишни

Приготовление:

Нагреть духовку до 170 °С с верхним/нижним распределением тепла. Покрывать дно разъемной формы пергаментной бумагой. Хорошо сцедить вишни. Сначала залить тесто для светлого бисквита, а затем распределить на нем тесто темного бисквита. Распределить на нем вишни. Выпекать приблизительно 50-60 минут. Остудить пирог.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Вишни из банки (350 г сухого веса)	1 стакан				291
Базовый рецепт светлой бисквитной массы		48,9	45,0	3,9	
Базовый рецепт темной бисквитной массы		49,4	45,0	4,4	
Общее содержание		99,0	90,0	9,0	3458
Содержание в 1 штучке		6,2	5,6	0,6	216

Шоколадные маффины (6 штук)

Ингредиенты:

- Пшеничная мука
- Сахар
- Какао для выпечки
- Сода
- Разрыхлитель
- Соль
- Стручок ванили
- Коровье молоко 1,5 % жирности
- Яблочный уксус
- **100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**

Приготовление:

Нагреть духовку до 180 °С с верхним/нижним распределением тепла. Молоко смешать с уксусом и дать постоять несколько минут. Смешать все сухие ингредиенты в миске. Затем быстро вмешать растительное масло и молоко из растительного сырья ложкой или лопаточкой. Размешивать только пока все ингредиенты не смешаются, иначе тесто станет слишком плотным. Придать бумажным формочкам форму маффина и вылить тесто. Выпекать около 20 минут в духовке. Время от времени пробовать протыкать зубочисткой, чтобы проверить готовность теста. Вынуть противень из духовки и дать маффинам остыть. Маффины можно посыпать сахарной пудрой.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Пшеничная мука	85				290
Сахар	100				400
Какао для выпечки	15	3,0		3,0	50
Сода	½ ч. л.				
Разрыхлитель	½ ч. л.				
Соль	1 щепотка				
Стручок ванили	½				
Коровье молоко 1,5 % жирности	150	1,6		1,6	49
Яблочный уксус	½ ст. л.				
100 % растительное масло Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	20	18,0	18,0		165
Общее содержание		22,6	18,0	4,6	970
Содержание в 1 маффине		3,8	3,0	0,8	160

Выдавливаемое печенье

Ингредиенты:

- Пшеничная мука тип 405
- Пищевой крахмал
- Сахарная пудра
- Коровье молоко 0,3 % жирности
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**

Вариант:

- при помощи 5 г какао-порошка окрасить тесто в коричневый цвет
- 2 печенья склеить джемом

Приготовление:

Нагреть духовку до 175 °С с верхним/нижним распределением тепла. Смешивать маргарин с сахарной пудрой до кремообразной консистенции. В небольших количествах очень хорошо получается венчиком. Добавить остальные ингредиенты и перемешать до получения однородной консистенции. Размешивать только пока все ингредиенты не смешаются. Вылить смесь в кондитерский мешок и выдавливать печеньки на противень, застеленный пергаментной бумагой. Выпекать в духовке около 15 минут.

Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
Пшеничная мука тип 405	80				275
Пищевой крахмал	30				105
Сахарная пудра	30				120
Коровье молоко 0,3 % жирности	25	+		+	10
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	60	48,0	39,6	8,5	430
Общее содержание		48,0	39,6	8,5	940
Содержание в 10 г теста		2,2	1,8	0,4	40



Ореховые ромбики

Ингредиенты:

- 83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)
- Сахар
- Куриные яйца
- Пшеничная мука тип 405
- Разрыхлитель
- Джем, например, вишневый, смородиновый
- **83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)**
- Сахар
- Мед
- Сливки «Alpro Cuisine Soya Light» (или коровье молоко)
- Грецкие орехи
- Кукурузные хлопья

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 °С. Быстро замесить маргарин Ceres СЦТ с сахаром, яйцами, мукой и разрыхлителем в тесто, завернуть в полиэтиленовую пленку и положить в холодильник на 30 минут. Раскатать тесто на противне, застеленном пергаментной бумагой и придавить рукой. Проколоть вилкой. Предварительно выпекать тесто в духовке в течение 10 минут. Крупно измельчить грецкие орехи. Растопить в кастрюльке маргарин Ceres СЦТ. Добавить грецкие орехи, соевые

сливки, мед и довести до кипения. Вмешать кукурузные хлопья. Вынуть тесто из духовки и смазать джемом. Равномерно распределить ореховую массу и выпекать в духовке в течение примерно 30 минут. Дать немного остыть и еще теплым разрезать на куски.

Грецкие орехи обеспечивают незаменимыми жирными кислотами, в одном куске 3,8 г.



Продукты питания	Количество г/мл	Ж г	СЦТ г	ДЦТ г	Ккал
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	100	80,0	66,0	14,0	720
Сахар	60				240
Куриные яйца	1 шт.	5,6		5,6	80
Пшеничная мука тип 405	220				755
Разрыхлитель	¼ ч. л.				
Джем, например, вишневый, смородиновый	100				285
83 % маргарин Ceres СЦТ (со среднецепочечными триглицеридами)	50	40,0	33,0	7,0	360
Сахар	100				400
Мед	20				60
Сливки «Alpro Cuisine Soya Light» (или коровье молоко)	100	4,6		4,6	65
Грецкие орехи	200	141,2		141,2	1430
Кукурузные хлопья	75				270
Общее содержание		271,2	99,0	172,4	4665
(1 противень = 32 кусочка)					
Содержание в 1 кусочке		8,5	3,1	5,4	145

Заметки:

Dr. Schär Medical Nutrition GmbH
Dieselstrasse 23
D-61191 Rosbach v. d. Höhe
Германия

Телефон: +49 6003 9117 19
Факс: +49 6003 9117 50
info@drschar-medical.com

www.drskar-medical.com

CDE2717

