

# GLOBUS

ГОТОВИМ ВМЕСТЕ

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ и не только!



Фирменные рецепты  
от @kelin\_korea

Полезные советы от  
@tychina\_nutriciolog

Весна-пора, когда запасы осеннего урожая овощей и фруктов уже на исходе. А свежие еще только начинают появляться на прилавках. Именно сейчас нам нужна поддержка организма. Самые главные продукты, которые нам помогут пережить период авитаминоза:

### ИММУНИТЕТ



перец киви брокколи

### ЗРЕНИЕ И КОЖА



морковь печень

### КОСТИ



лосось (витамин D)

### НЕРВЫ И ЭНЕРГИЯ



яйца чечевица чеснок

### АНТИОКСИДАНТЫ И МОЛОДОСТЬ



орехи, семечки

### КРОВЬ И СОСУДЫ



шпинат (витамин K)

Полезное или вкусное? Доступное питание или здоровое? Нужно ли постоянно искать альтернативу или всё это можно успешно совмещать? Несомненно, можно! Наши постоянные эксперты фуд-блогер @kelin\_korea и нутрициолог Светлана Тычина объединились для того, чтобы рассказать, как сделать ваш рацион полезным, вкусным и без потерь для семейного бюджета. А заодно и развеять мифы, которые преследуют тех, кто решается перейти на ПП.

Светлана Тычина уже не первый год занимается тем, что помогает выстроить здоровый рацион, а значит знает о правильном и неправильном питании всё и даже больше. И она ответила на самые частые вопросы наших читателей.



## 1. ПОЛЕЗНО ЗНАЧИТ ДОРОГО?

«На самом деле — это миф. Правильное питание не равно «дорогое питание». Очень часто люди думают: нужны какие-то суперфуды, редкие продукты, всё органическое. Но по факту основа рациона — это самые простые продукты: крупы, яйца, овощи, бобовые.»

## 2. ЕСТЬ ЛИ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ВСЯ СЕМЬЯ МОЖЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ХОТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ПРИ ЭТОМ ОСТАВАЯСЬ ЗДОРОВЫМИ И СЫТЫМИ?

«На самом деле — это миф. Правильное питание не равно «дорогое питание». Очень часто люди думают: нужны какие-то суперфуды, редкие продукты, всё органическое. Но по факту основа рациона — это самые простые продукты: крупы, яйца, овощи, бобовые.»


## 3. ВАШ САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ВЫ БЫ МОГЛИ НАЗВАТЬ «СУПЕРФУДОМ»?

«Я всегда за то, чтобы «суперфуды» были доступными. Мой выбор — гречка. Это недорогой продукт, но при этом: содержит белок, даёт сытость, хорошо влияет на уровень энергии. Честно — это тот самый «наш локальный суперфуд», который многие недооценивают.»

## 4. НАПИШИТЕ НЕСКОЛЬКО ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМЫ.

«Таких замен очень много, и это сильно упрощает жизнь: киноа — гречка или булгур; лосось — скумбрия или сельдь; чиа — семена льна; авокадо — растительные масла (например, оливковое); кешью, миндаль, фундук — грецкие орехи.»

Смысл в том, что питание строится не на «мощных» продуктах, а на балансе. И этот баланс можно собрать абсолютно при любом бюджете.»



“ Я могу сказать, что здоровое питание — это не про деньги, это про грамотный выбор. Тем более, что всё, что необходимо для правильного питания можно найти на полках в Globus!



Если теорию правильного питания нам преподала Светлана, то практикой займется Людмила. **@kelin\_korea** ловко объединяет традиционные кыргызскую и корейскую кухню, чтобы приготовить полезный и вкусный ужин. А сегодня наши обе хозяйки объединились на одной кухне, чтобы Людмила приготовила привычный рацион, а Светлана разъяснила его с точки зрения нутрициолога.

“ В моей семье все очень любят бешбармак, а я стараюсь вносить многообразие и приобщать родных к разнообразному полезному питанию. Тем более, что это довольно просто: достаточно ввести в рацион побольше зелени, а к сытным блюдам добавить салатик или полезные закуски. Сама же я постоянно придерживаюсь правильного питания. Ведь оно не только полезное, но и очень-очень вкусное. ”



# ТОФУ С ГОВЯДИНОЙ И СОЕВЫМ СОУСОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тофу — 500 г
- Филе говядины — 300 г
- Лук — 1 шт.
- Чеснок — 3–4 зубчика
- Оливковое масло или масло гхи — для жарки
- Соевый соус — 2–3 ст. л.
- Кориандр — 1 ч. л.
- Паприка или красный перец — ½ ч. л.
- Соль — по вкусу
- Свежая кинза — для подачи

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Тофу нарежьте пластами и отварите в подсоленной воде 5–10 минут после закипания.
- 2 Готовый тофу остудите и нарежьте крупными кубиками.
- 3 Говядину нарежьте тонкой соломкой и обжарьте до готовности. Добавьте лук и готовьте до золотистого цвета.
- 4 Введите чеснок, соевый соус, кориандр и паприку (или острый перец). Перемешайте.
- 5 Выложите тофу на блюде, сверху распределите мясо с соусом.
- 6 Украсьте свежей кинзой и подавайте.

Рецепт от  
[@kelin\\_korea](#)





советы от  
@ТУСНИА\_  
NUTRICIOLOG



«**Тофу с говядиной** — это удачный пример сбалансированного блюда, где сочетаются разные источники белка, полезные жиры и насыщенный вкус. Такой вариант подойдет для всей семьи: он сытный, разнообразный и легко вписывается в рацион. Главное — соблюдать простые правила: не злоупотреблять соевым соусом, выбирать качественное мясо и не перегружать блюдо жиром. Тогда еда будет работать на здоровье, а не против него.

Но есть одно, но, при заболеваниях щитовидной железы тофу не стоит употреблять в больших количествах — лучше соблюдать умеренность.»

# СПРИНГ-РОЛЛЫ В РИСОВОЙ БУМАГЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Листы рисовой бумаги
- Вога
- Салат айсберг
- Огурец — 1–2 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Консервированный тунец — 1 банка
- Варёные яйца — 2 шт.
- Репчатый лук — 1 шт.
- Квашеная капуста — по вкусу
- Чёрный перец — по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Листы рисовой бумаги поочерёдно опускайте в воду до размягчения.
- 2 С тунца слейте жидкость и разомните его вилкой.
- 3 Яйца нарежьте кубиками, лук — мелким кубиком. Смешайте с тунцом, добавьте перец.
- 4 На середину листа выложите: лист айсберга, огурец и морковь соломкой, затем начинку из тунца, квашеную капусту.
- 5 Аккуратно сверните ролл.
- 6 Подавайте с соевым соусом или арахисовой пастой (по желанию).

Рецепт от  
[@kelin\\_korea](#)



«**Спринг-роллы** — это прям лёгкий и полезный вариант перекуса. Там много свежих овощей — это клетчатка, которая помогает пищеварению и даёт лёгкость. Тунец и яйца добавляют белок, поэтому ты реально наедаешься, а не просто «что-то перекусила». Квашеная капуста — вообще плюс для кишечника и иммунитета. А рисовая бумага лёгкая, без лишнего жира.

Единственный момент — соусы: в соевом много соли, а арахисовая паста калорийная, поэтому лучше не перебарщивать. В целом это тот вариант, когда поела вкусно, сытно и без тяжести.»



советы от  
@TUSHINA\_  
NUTRICIOLOG





советы от  
@ТУСНИНА\_  
NUTRICIOLOG



«Проросший маш даёт организму доступный белок и клетчатку, а **джусай и специи** усиливают пищеварение. Благодаря минимальной термической обработке сохраняется максимум полезных веществ. Такой вариант салата, особенно хорош для ужина, в период восстановления или при желании снизить нагрузку на ЖКТ.»



# ПРОРОСШИЙ МАШ С ДЖУСАЕМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Проросший маш — 500 г
- Джусай — 1 пучок
- Чеснок — 3–4 зубчика
- Паприка или острый перец — ½ ч. л.
- Соевый соус — 2 ст. л.
- Кунжутное масло — 2 ст. л.
- Кориандр — ½ ч. л.
- Соль — по вкусу
- Репчатый лук — 1 шт.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Проросший маш отварите в подсоленной воде около 5 минут, затем откиньте на дуршлаг.
- 2 Джусай бланшируйте в кипящей воде, после чего отожмите лишнюю жидкость.
- 3 Соедините маш и джусай в глубокой миске.
- 4 Добавьте измельченный чеснок, кориандр, перец, соль, соевый соус и кунжутное масло.
- 5 Лук нарежьте полукольцами, обжарьте до золотистого цвета на масле гхи и добавьте к остальным ингредиентам.
- 6 Аккуратно перемешайте и подавайте.

Рецепт от  
[@kelin\\_korea](#)



# ХЛЕБ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Красная чечевица (сухая) — 350 г
- Оливковое масло (нерафинированное) — 5 ст. л.
- Псиллиум — 3 ст. л.
- Сода — 1 ч. л.
- Яблочный уксус — 1 ст. л.
- Соль и специи — по вкусу
- Кориандр — по вкусу
- Семена (кунжут, лен и др.) — по желанию

Рецепт от  
[@kelin\\_korea](#)



## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Замочите чечевицу на 8–12 часов, затем тщательно промойте и полностью слейте воду.
- 2 Измельчите чечевицу в блендере с оливковым маслом и солью до однородной массы.
- 3 Добавьте соду и уксус, перемешайте.
- 4 Введите псиллиум, тщательно перемешайте и оставьте на 10–15 минут.
- 5 Выложите тесто в форму, посыпьте семенами.
- 6 Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке около 55 минут.



«**Красная чечевица** - богатейший источник растительного белка и железа. А псиллиум в составе работает как натуральная клетчатка, улучшая пищеварение. Такой хлеб надолго насыщает, при этом совсем не откладывается на талии.»




«Это очень классная альтернатива обычному хлебу. Тут основа — **красная чечевица**, а это растительный белок и клетчатка, поэтому он лучше насыщает и не даёт резких скачков сахара в крови. **Псиллиум** помогает пищеварению и даёт ощущение сытости, плюс такой хлеб мягче влияет на кишечник. **Оливковое масло** — полезные жиры для кожи и гормонов.

**В итоге:** наедаешься меньшим количеством и больше не хочется перекусывать.

**Из нюансов** — может быть непривычен по вкусу и, если съесть много, может дать тяжесть из-за клетчатки. Но в целом это вариант, когда хлеб становится не «пустыми калориями», а нормальной частью полезного рациона.»





«**Ферментированные овощи** — это вообще супер вещь для кишечника. Там образуются полезные бактерии, которые помогают пищеварению, уменьшают вздутие и даже поддерживают иммунитет.

**Плюс сами овощи** — это клетчатка и витамины, поэтому получается двойная польза. После них обычно есть ощущение лёгкости, а не тяжести.

**Из нюансов** — в них есть соль и может быть непривычная реакция, если раньше не ела (лучше начинать понемногу).

Но в целом — это один из самых простых способов «прокачать» питание без сложных продуктов.»

советы от  
**@ТУСНИА\_**  
**НУТРИЦИОЛОГ**



# ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белокочанная капуста — ½ кочана
- Цветная капуста — 1 шт.
- Свёкла — 2 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Лук — 1–2 шт.
- Чеснок — 4 зубчика
- Кинза — 1 пучок
- Перец горошком — 10 шт.
- Лавровый лист — 2–3 шт.
- **Рассол:**
  - Вода — 1 л (тёплая);
  - Соль — 1,5 ст. л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Все овощи нарежьте: свёклу и морковь — мелче, остальные — средними кусочками.
- 2 Плотно уложите овощи в банку.
- 3 Приготовьте рассол: растворите соль в воде, добавьте перец и лавровый лист.
- 4 Залейте овощи рассолом.
- 5 Оставьте при комнатной температуре на 3–4 дня, слегка прикрыв крышкой (не герметично).
- 6 После появления кисловатого вкуса уберите в холодильник.

Рецепт от  
[@kelin\\_korea](#)



# А ЭТО НАСТОЯЩИЕ СУПЕРГЕРОИ НАШЕЙ КУХНИ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО НЕОБХОДИМЫХ ВИТАМИНОВ:

ПРОДУКТ	ВИТАМИН	СОДЕРЖАНИЕ (на 100 г)	СУТОЧНАЯ НОРМА	% ПОКРЫТИЯ
Брокколи	Витамин С	89 мг	75-90 мг	до 120%
Красный перец	Витамин С	190 мг	75-90 мг	до 250%
Морковь	Витамин А	835 мкг	700-900 мкг	до 100%
Шпинат	Витамин К	480 мкг	90-120 мкг	до 400%
Лосось	Витамин D	10-20 мкг	15 мкг	до 130%
Яйца	Витамин В12	1.1 мкг	2.4 мкг	45%
Миндаль	Витамин Е	25 мг	15 мг	160%
Авокадо	Витамин Е	2 мг	15 мг	15%
Чечевица	Витамин В9	180 мкг	400 мкг	45%
Апельсин	Витамин С	53 мг	75-90 мг	70%
Киви	Витамин С	90 мг	75-90 мг	100%
Чеснок	Витамин В6	1.2 мг	1.3-1.7 мг	70-90%
Картофель	Витамин В6	0.3 мг	1.3-1.7 мг	20%
Печень говяжья	Витамин А	6500 мкг	700-900 мкг	700%+
Семечки посолнечника	Витамин Е	35 мг	15 мг	230%





*Полезные советы от  
@tychina\_nutriciolog*

*Фирменные рецепты  
от @kelin\_korea*

Ну вот и узнали, что для того, чтобы приготовить здоровую и вкусную еду, не нужно ни больших усилий, ни больших затрат. Выбирайте любимые продукты вместе с **Globus!**

Пусть здоровое питание приносит не только пользу для организма, но и радует своим вкусом!

