



Простые, лихие, искрометные, яркие, ароматные — прямо как в фильмах Кустурицы — блюда от **Метельской-Шереметьевой** не смогут оставить равнодушными абсолютно никого!



КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧТО-ТО, ЧТОБЫ ВСЕ
ПРОСТО СТОНАЛИ ОТ ВОСТОРГА
И НАХВАЛИВАЛИ ВАШИ КУЛИНАРНЫЕ
ТАЛАНТЫ... **ИНТЕРЕСНО?**

А это лишь маленькая толика
из сокровищницы рецептов талантливой женщины и отменного
кулинара — **ИННЫ МЕТЕЛЬСКОЙ-ШЕРЕМЕТЬЕВОЙ.**



ИННА
МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

ЛЕЧИМСЯ ВКУСНО!

ЕШЬТЕ
И ЛЕЧИТЕСЬ



РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ВЕДУЩИХ ДИЕТОЛОГОВ

УДК 641.55
ББК 36.997
М54

Метельская-Шереметьева, Инна.

М54 Лечимся вкусно! Рецепты и рекомендации ведущих диетологов / Инна Метельская-Шереметьева. — Москва : Эксмо, 2019. — 496 с. — (Кулинарное открытие).

В книге собраны рецепты очень вкусных и аппетитных блюд, которые помогут вам легко и с аппетитом преодолеть последствия острых заболеваний и поддержат при их хронической форме. Все рецепты проверены и рекомендованы ведущими диетологами.

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-163149-9

© Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Дорогие соотечественники, уважаемые читатели!

Наша российская медицина сегодня может решить до 90 % ваших проблем со здоровьем. Как главный врач федерального лечебно-реабилитационного центра Ростовской области, я могу это заявить с полным на то основанием.

Если посмотреть статистику только по одному из федеральных округов страны (нашему Южному федеральному округу), то окажется, что за последние пять лет мы добились потрясающих результатов: продолжительность жизни в регионе увеличилась до 72 лет (по России в среднем до 71,2 лет); восстанавливаемость после инсультов и инфарктов выросла в разы; реабилитация после пролеченных заболеваний ЖКТ составляет почти 100%!

Да, это победа отечественной медицины! Почти 600 человек нашего старейшего в России лечебно-реабилитационного центра (как и миллионы специалистов других лечебных учреждений страны) денно и нощно стоят на страже вашего здоровья, помогают миновать кризисы и полностью (или почти полностью) восстановить все функции организма. Вы выходите от нас помолодевшими, похорошевшими, восстановившимися и отдохнувшими, нацеленными на счастливую и полноценную жизнь...

Однако что происходит после того, как вы возвращаетесь из клиник, госпиталей, больниц и санаториев в привычные домашние условия? Рекомендации врачей быстро забываются, лечебное питание (полезное, вкусное, безопасное и эффективное) остается приятным воспоминанием. А ведь мы с вами договаривались о том, что отныне вы будете придерживаться наших рекомендаций и проживете до ста лет и дольше. Так что же вам мешает? Что стоит стеной между вашим здоровьем, долголетием и болезнями, которые мы с вами победили? Лень? Незнание? А возможно,



ваша предубежденность в том, что питаться правильно означает питаться безвкусно и аскетично?

Тогда позвольте вам порекомендовать книгу «Как лечиться вкусно»! Мы уверены, что все рецепты, которые собраны в книге и рекомендованы лучшими диетологами нашей страны, в том числе и специалистами нашего центра, позволят вам вкусно и здорово организовать режим лечебного питания, включив в него очень полезные, пробуждающие аппетит и восстанавливающие силы блюда: салаты, супы, гарниры, мясо и рыбу, овощи и фрукты и даже самые замечательные и полезные десерты.

Здоровый аппетит, трапеза с удовольствием — это то, о чем мы с вами договаривались, и то, что станет основой вашего здорового долголетия!

Только давайте договоримся, что вы не будете лениться, прочтете книгу от корки до корки, выберете все рецепты, в которых нет запрещенных для вас продуктов, обязательно посоветуетесь с лечащим врачом, который должен скорректировать ваш выбор, и далее станете готовить и есть с вдохновением и удовольствием, с пользой для здоровья!

Желаем вам не просто приятного чтения, но и успешной реабилитации по предложенным для ваших диетических столов рецептурам!

Главный врач
государственного бюджетного учреждения
Ростовской области
«Лечебно-реабилитационный центр № 2»
Т. Е. Пиктушанская



Обращение С.П. Моноха

диетолога (гастропатологии)

Уважаемые читатели!

К нам с супругой обратилась наша племянница, известная у вас в Москве писательница Инна Метельская. Мы решили, что с удовольствием проконсультируем ее, потому как в нашей практике вопрос лечебного питания всегда был камнем преткновения в борьбе с самой болезнью, с пациентом, который не придавал значения рекомендациям, а также с родственниками, у которых обычно были свои представления о том, как быстрее поставить болящего на ноги.

Собственно, правила несложные и понятные каждому здравомыслящему человеку:

- не следовать модным диетам, потому что их усиленно рекламируют подруги;*
- не воспринимать свою болезнь как приговор, а относиться к ней с уважением и легкой долей иронии — здоровье победит;*
- не загонять себя в очень жесткие рамки, подавляя, уничтожая, коверкая свое пищеварение и свой аппетит. Если ваш доктор вам что-то запретил, это не означает, что вы даже понюхать этого продукта не можете. Нюхайте! Лизните, кусните его, но только самую малость. В противном случае, выйдя из клиники, лишившись постоянного надзора медицинского персонала и жестко сбалансированного питания, вы рискуете сорваться в клинч, зависнуть на «запретном», переестъ,*



до кишечной колики или сердечного приступа, того, что вам длительное время было запрещено;

— ешьте всегда с аппетитом! Мы и поддержали идею этой книги потому, что аппетит — важнейший показатель вашего выздоровления. Все блюда должны вызывать желание их немедленно съесть, а не выбросить в мусорное ведро, потому что это совсем невкусно и неинтересно.

Мы рекомендовали нашей племяннице рецепты (сборники) коллег, написанные еще в 60–70 годы прошлого века, да и в период с 1984 по 1998 год, в вашей стране и у нас, на Украине, вышло достаточно много интересных, хоть и специализированных сборников. Она их изучила и адаптировала под современные технологии и даже современную бытовую технику. Пользуйтесь на здоровье тем, чего раньше не было, — мультиварками, пароварками, СВЧ-печами. Это не запрещено!

Внимательно изучите список разрешенных/запрещенных для вашего стола продуктов и так же внимательно читайте рецепты ВСЕЙ книги, а не только вашего стола. Я могу с уверенностью сказать, что 70% блюд лечебного питания подходят практически к любому столу. Ограничьте себя только в тех 30%, которых нельзя категорически!

И не болейте. Болеть глупо и скучно!



Инструкция

для талантливого читателя

Дорогие друзья!

В связи с отсутствием перекрестных ссылок обращайтесь внимание на ингредиенты в рецептах. При совпадении со списком разрешенных продуктов вашей диеты забирайте рецепт себе в актив.

Старайтесь не читать (особенно в интернете) списки запрещенных продуктов для вашей диеты (стола). Мои уважаемые консультанты-диетологи и их коллеги психологи убеждены, что при любом запрете организм выбирает установку: «Хочу именно этого, и побольше!» В каждой диете (в каждом вашем столе) достаточно много продуктов, из которых можно готовить 365 разных блюд, то есть каждый день года что-то новенькое. Вот на них и ориентируйтесь!

Создайте на компьютере вордовский документ, скопируйте туда свою диету (стол) и в соответствующие разделы добавляйте подходящие вам первые, вторые, закусовые и десертные блюда. Не будьте скучны, грустны и слишком серьезны. Давайте блюдам свои домашние забавные имена и прозвища. Вы должны подружиться со своей диетой, а не воспринимать ее как наказание.

Ну, а со всем остальным разберетесь при чтении.

В добрый путь! Отменного вам аппетита и здоровья!

Во благо!



Содержание

Инструкция для талантливого читателя	9
Введение	20

ДИЕТА (стол) № 1

СУПЫ

Хлебный суп «Тыковка»	25
Французский крем-суп «Лазурный берег»	26
Суп с авокадо	27
Английский овсяный супчик	28
Рисовый суп с волшебной тыковкой	29
Восточный суп из кураги на рисовом отваре	29
Рисовый тирольский суп с мясным суфле	30
Томатный суп с перловкой «Артек»	31
Литовский суп с рыбными фрикадельками	32
Суфле-суп из курицы	33
Томатный суп-крем с рисом	34
Десертный суп «Клубника со сливками»	36

ВТОРЫЕ БЛЮДА И ГАРНИРЫ

Соте духовое из кабачков	37
Запеканка из картофеля и обезжиренного творога	38
Ступп бельгийский диетический	39
Барселонские говяжьи паки (на пару или в соусе)	41
«Рыжие бестии» на пару	42
Паштет «Мечта язвенника»	43

Суфле из кролика	44
Рыбные галки	45
Рыбные «ледяные» зразы с морковью	46
Курица по-японски	47
Курица с яблоками	48

САЛАТЫ

Салат с индейкой и рисом	49
Салат крестьянский	50
Бирманский теплый постный салат	50
Рыбный средиземноморский салат	51

ДЕСЕРТЫ

Творожный пудинг с ягодным муссом	52
«Клубничное чудо»	53
Смородиновое желе	53
Сладкие «снежки»	54
Грушевый пудинг	55

ДИЕТА (стол) № 2

СУПЫ

Суп-лапша на курином бульоне	57
Картофельный суп с фрикадельками	58
Щи обычные	58
Суп с рисом «Из детства»	59
Мясной суп с мясными кнелями	60
Суп с яичной лапшой на овощном отваре	60