



# КНИГА РЕЦЕПТОВ

при фенилкетонурии  
и гиперфенилаланинемии



Под редакцией Е.А. Шестопаловой, врач-генетик,  
высшая категория, ФГБНУ МГНЦ им Н.П. Бочкова  
(Руководитель Московского центра неонатального  
скрининга 2015-2020 г.)

## СОДЕРЖАНИЕ

### САЛАТЫ



Салат из свежих овощей.....6

### СУПЫ



Гаспаччо.....8

Луковый суп.....9

Грибной суп со шпинатом.....10

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Ньокки из картофеля и/или тыквы.....12

Хумус овощной на основе риса.....13

Паэлья с грибами.....14

Спагетти из цукини/кабачка.....15

Грибной паштет.....16

Морковная паста.....17

Паста в томатном соусе с тефтелями  
из баклажана.....18

Перцы фаршированные.....19

Стейк из цветной капусты.....20

Ризотто с кремом из цветной капусты..21

Паста с кремом из тыквы и моркови....22

Овощной хлеб.....23

### ДЕСЕРТЫ



Клецки в ягодном киселе.....26

Рисовый пудинг.....27

Запеченные яблоки с карамелью.....28

Оладьи.....29



**САЛАТЫ**

САЛАТЫ



## САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Томаты – 60 г
- Огурцы – 60 г
- Любая зелень – 80 г
- Лук – 30 г
- Чеснок – 10 г
- Соевый соус – 20 г
- Масло оливковое – 30 г
- Специи



100 г готового блюда содержит:



132 ккал



Фенилаланин  
60 мг



Приготовление/  
готовка  
10 мин



Белки  
1,2 г



Жиры  
11,2 г



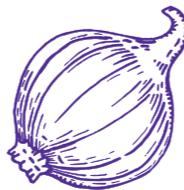
Углеводы  
3,4 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Овощи промыть и нарезать в посуду
- 2 Обжарить лук, обжарить мелкий чеснок, добавить соевый соус, выпарить и влить в салат



6



## СУПЫ



## ГАСПАЧЧО

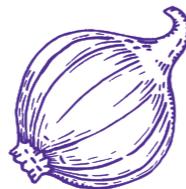
### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Томаты, перцы, огурцы, чеснок, лук – по 1 шт.
- Оливковое масло – 4 ст.л.
- Уксус яблочный – 1-2 ст.л.
- Сухие хлебцы – до 10 г на порцию

100 г готового блюда содержит:		
 85 ккал	 Фенилаланин 90 мг	 Приготовление/ готовка 10/20 мин
 Белки 1,8 г	 Жиры 7 г	 Углеводы 5 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Произвольно нарезать овощи, залить маслом, уксусом, солью. Дать настояться от 20 минут до нескольких часов. Для более густой текстуры можно добавить сухари.
- 2 Измельчить в блендере добавляя сахар, перец, соль по вкусу.
- 3 Подавать с зеленью, охлажденным.



## ЛУКОВЫЙ СУП

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук – 5 шт.
- Пшеничная мука обычная – 2 ст.л.
- Специи
- Овощной бульон – 700 мл
- Лимонный сок, сахар – 1 лимон, 1-2 ч.л. сахара
- Оливковое масло – 3 ст.л.

100 г готового блюда содержит:		
 59 ккал	 Фенилаланин 60 мг	 Приготовление/ готовка 20/65 мин
 Белки 1,2 г	 Жиры 1 г	 Углеводы 17 г

КБЖУ из расчета пшеничной муки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Поставить на средний огонь кастрюлю с толстым дном, добавить оливковое масло 2 ст.л.
- 2 В кастрюлю добавить тонко нарезанный лук (5 крупных луковиц), соль, перец. Накрыть крышкой и потушить, помешивая 15 минут, пока лук не размякнет, снять крышку и чуть увеличить огонь.
- 3 Добавить специи, 1 ст.л. оливкового масла, и 2 ст.л. пшеничной муки (3 ст.л. для густого супа), помешивать 5 минут.
- 4 Добавлять бульон понемногу, размешивая, не допустить комочков.
- 5 Варить на слабом огне 30-40 минут.
- 6 Добавить лимонный сок, сахар (лучше сделать коричневую карамель), соль, перец по вкусу.
- 7 Подавать со свежей зеленью.





## ГРИБНОЙ СУП СО ШПИНАТОМ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы – 120 г
- Специи, соевый соус – 1 г/25 г
- Картофель меньше 40 г на порцию – 30 г
- Масло растительное для обжарки – 20 г
- Шпинат – 80 г



24,6 ккал



Белки  
2,1 г

100 г готового блюда содержит:



Фенилаланин  
105 мг



Жиры  
0,6 г



Приготовление/  
готовка  
5/10 мин



Углеводы  
3,6 г

овощной бульон незначительно изменит КБЖУ

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 В кастрюле обжарить грибы до золотистого цвета на масле, можно добавить лук, картофель, нарезанный мелкими кубиками.
- 2 Развести овощным бульоном или водой.
- 3 Развести специи и соевый соус, перед подачей добавить шпинат и другую зелень.



ГОРЯЧИЕ  
БЛЮДА

## НЬОККИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И/ИЛИ ТЫКВЫ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Заменитель муки Nutricia Loprofin – 100 г
- Вареный или печеный картофель, печеная тыква – 80 г
- Мускатный орех или др. по вкусу, соль – 1,2 г

### ДЛЯ СОУСА:

- Оливковое масло – 10 г
- Чеснок – 5 г
- Чили – 5 г
- Петрушка – 5 г

100 г готового блюда содержит:		
 235 ккал	 Фенилаланин 80 мг	 Приготовление/готовка 10/40 мин
 Белки 1,6 г	 Жиры 6,7 г	 Углеводы 36,3 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Печеный картофель протереть, смешать с тыквой, вмешать заменитель муки, оставить на 10-30 минут под пленкой.
- 2 Сварить в кипящей подсоленной воде, помешивая, в течение 5-6 минут.
- 3 На сковороде поджарить лук в оливковом масле, добавить чеснок, ньокки, поджарить все вместе.
- 4 Подавать с рубленой петрушкой.

12



## ХУМУС ОВОЩНОЙ НА ОСНОВЕ РИСА



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Лук, перцы, чеснок, баклажан, томат, оливки – по 1 шт.
- Специи, кайенский перец, зира, кориандр – по 1 ч. л.
- Сок половины лимона
- Отварной низкобелковый рис Nutricia Loprofin – 200 г

### 100 г готового блюда содержит:

 250 ккал	 Фенилаланин 35 мг	 Приготовление/готовка 10/30 мин
 Белки 0,7 г	 Жиры 6 г	 Углеводы 50 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Запекать овощи 30-40 минут до золотистого цвета, дать остыть.
- 2 В блендере взбить отварной рис, чеснок и оливковое масло до однородной массы.
- 3 Добавить овощи, взбить до однородной массы. Добавить специи, лимонный сок.
- 4 Для более мягкой текстуры можно добавить оливковое масло или овощной бульон.
- 5 Добавить соль и перец по вкусу, подавать охлажденным до комнатной температуры.

13





## ПАЭЛЬЯ С ГРИБАМИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Низкобелковый рис Nutricia Loprofin – 100 г
- Грибы – 60 г
- Белое вино – 20 г
- Лук, чеснок, лимон (сок) – 20 г/5 г/5 г
- Специи: паприка, перец, тимьян – 2 г/2 г/2 г

### 100 г готового блюда содержит:

 270 ккал	 Фенилаланин 100 мг	 Приготовление/ готовка 8/8 мин
 Белки 2,4 г	 Жиры 0,6 г	 Углеводы 55 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Отварить рис почти до полной готовности (8 минут).
- 2 На оливковом масле поджарить грибы, лук и чеснок. Засыпать рис, прогреть.
- 3 Вливаем белое вино и овощной бульон или воду.
- 4 Добавить специи, выпарить бульон.



## СПАГЕТТИ ИЗ ЦУКИНИ/КАБАЧКА



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

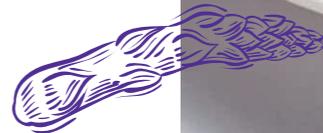
- Кабачок, цукини – 120 г
- Сок лимона – 10 г
- Оливковое масло – 10 г
- Сельдерей – 30 г
- Перец, базилик – 2, 10 г
- Чеснок, лук – 5, 15 г

### 100 г готового блюда содержит:

 103,9 ккал	 Фенилаланин 20 мг	 Приготовление/ готовка 5/8 мин
 Белки 0,4 г	 Жиры 9,3 г	 Углеводы 4,6 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Нарезать на китайской или специальной терке цукини длиной соломкой, как спагетти.
- 2 На сковороде обжарить сельдерей, лук, по желанию – чеснок в оливковом масле
- 3 Добавить спагетти из цукини, слегка обжарить, добавить лимонный сок, перец, базилик, соль.





## ГРИБНОЙ ПАШТЕТ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Грибы – 300 г
- Лук – 80 г
- Специи. Масло – 2 г/20 г

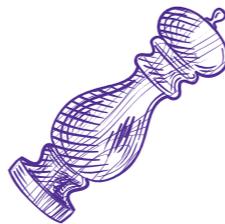


100 г готового блюда содержит:		
32,6 ккал	Фенилаланин 250 мг	Приготовление/ готовка 10/30 мин
Белки 5 г*	Жиры 0,8 г	Углеводы 2,8 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 На одном противне запечь крупными кусками грибы, лук – средними кусками, чеснок целиком. Полить маслом, подсолить. Добавить специи тимьян, розмарин, шалфей.
- 2 Измельчить в блендере до однородной массы. Добавить масло, зелень по желанию.

\* в зависимости от вида грибов, белок не менее 5 г



## МОРКОВНАЯ ПАСТА



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь – 300 г
- Лук, чеснок – 30 г/3 г
- Сок лимона – 10 г
- Специи

100 г готового блюда содержит:		
35,1 ккал	Фенилаланин 65 мг	Приготовление/ готовка 15/10 мин
Белки 1,3 г	Жиры 0,3 г	Углеводы 7,4 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Нарезать морковь с кожей толстыми шайбами, обжарить до золотистого цвета в сковороде, добавить лук, чеснок, обжарить до золотистого цвета.
- 2 В блендере смешать с лимонным соком, маслом.
- 3 Добавить специи по вкусу, кориандр или имбирь.



## ПАСТА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ТЕФТЕЛЯМИ ИЗ БАКЛАЖАНА

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Низкобелковые «Спиральки» Nutricia Loprofin – 100 г
- Томатный соус или томаты – 60 г
- Баклажан и лук – 200 г/20 г
- Специи

#### 100 г готового блюда содержит:

 236 ккал	 Фенилаланин 40 мг	 Приготовление/ готовка 20/12 мин
 Белки 0,8 г	 Жиры 1,5 г	 Углеводы 67 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Запечь баклажан вместе с нарезанным луком, измельчить блендером, добавить соль, перец. Смазать руки маслом и скатать шарики, обжарить на сковороде на растительном масле.
- 2 Отварить пасту по рецепту, положить в томатный соус, добавить «тефтели» и прогреть все вместе.



18



## ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перцы – 2 шт.
- Низкобелковый рис Nutricia Loprofin – 100 г
- Острый перец, морковь, лук – 5/25/20
- Специи

#### 100 г готового блюда содержит:

 290 ккал	 Фенилаланин 35 мг	 Приготовление/ готовка 10/10 мин
 Белки 0,7 г	 Жиры 2 г	 Углеводы 62,3 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Перцы промыть, обработать, удалить серединки.
- 2 Обжарить морковь натертую, добавить лук, обжарить, добавить пасту томатную (натереть помидоры) и жарить все вместе.
- 3 Добавить соль, сахар, перец, специи, зелень.
- 4 Смешать с отваренным низкобелковым рисом (по инструкции), нафаршировать перцы.
- 5 Тушить фаршированные перцы в кастрюле с добавлением 100 мл воды в течение 10 минут.



19



## СТЕЙК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста – 120 г
- Соус терияки – 20 г
- Заменитель муки Nutricia Loprofin – 20 г
- Чеснок – 10 г

100 г готового блюда содержит:

 59,2 ккал	 Фенилаланин 150 мг	 Приготовление/ готовка 12 мин
 Белки 3 г	 Жиры 4,5 г	 Углеводы 7,2 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Обвалить половинки цветной капусты в муке.
- 2 Обжарить до золотистого цвета.
- 3 Добавить терияки, чеснок, немного воды, все перемешать.



## РИЗОТТО С КРЕМОМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Низкобелковый рис Nutricia Loprofin – 80 г
- Низкобелковый молочный напиток Nutricia Loprofin – 40 г
- Цветная капуста – 120 г
- Топленое масло – 20 г

100 г готового блюда содержит:

 247,2 ккал	 Фенилаланин 150 мг	 Приготовление/ готовка 15/10 мин
 Белки 3 г	 Жиры 15 г	 Углеводы 67,1 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Почти сваренный рис (5 минут) смешать с пюре из цветной капусты и топленным маслом.
- 2 Помешивая, довести до густоты, посолить по вкусу.



## ПАСТА С КРЕМОМ ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

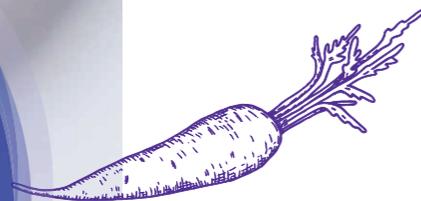
- Низкобелковые "Спиральки" Nutricia Loprofin – 80 г
- Тыква – 50 г
- Морковь – 40 г
- Чеснок – 10 г
- Томаты – 60 г
- Специи

100 г готового блюда содержит:

 162 ккал	 Фенилаланин 30 мг	 Приготовление/готовка 10/10 мин
 Белки 0,6 г	 Жиры 1,2 г	 Углеводы 78,2 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Отварить морковь/тыкву, измельчить в блендере до консистенции крема.
- 2 Обжарить чеснок и лук, добавить крем из моркови/тыквы.
- 3 Добавить отварную пасту, специи, затем - томаты.



## ОВОЩНОЙ ХЛЕБ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

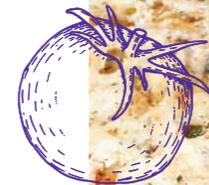
- Заменитель муки Nutricia Loprofin – 350 г
- Низкобелковый молочный напиток Nutricia Loprofin + вода в пропорции 1:1 – 75+75 мл
- Брокколи, шпинат, томаты чери, лук – 200 г в сумме на выбор
- Дрожжи – 8 г

100 г готового блюда содержит:

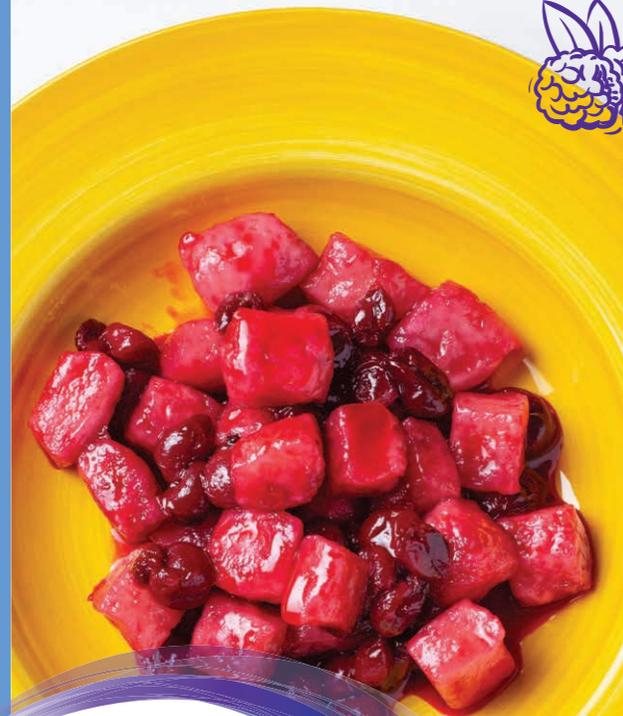
 319 ккал	 Фенилаланин 20 мг	 Приготовление/готовка 20/35 мин
 Белки 0,4 г	 Жиры 0,3 г	 Углеводы 88 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Замесить тесто: мука, вода, дрожжи. Добавить измельченные на терке овощи.
- 2 Сформировать из теста батон или булочки и выложить на пергамент (тесто липкое, руки смазать маслом), подождать пока тесто увеличится в 1,5-2 раза.
- 3 Запекать 25-35 минут, смазать соевым соусом для цвета корочки.







## КЛЕЦКИ В ЯГОДНОМ КИСЕЛЕ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Низкобелковый молочный напиток Nutricia Loprofin – 150 г
- Ягоды мороженые и крахмал – 100/10 г
- Заменитель муки
- Дрожжи, масло – 2 г/10 г

100 г готового блюда содержит:

300 ккал	Фенилаланин 130 мг	Приготовление/ готовка 15/40 мин
Белки 2,6 г	Жиры 1,2 г	Углеводы 80 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Смешать муку, дрожжи и соль. Добавить низкобелковый молочный напиток и масло, замешивать до однородности.
- 2 Тесто раскатать колбасками толщиной 1-1,5 см.
- 3 Накрывать пленкой минут на 15, пока размер не увеличится в 1,5 раза.
- 4 Нарезать подушечками, отварить 5 минут в кипятке. Смешать с горячим соусом.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА:

Ягоды довести до кипения, добавить сахар по вкусу. 1/2 чайной ложки крахмала размешать в 100 мл холодной воды, медленно влить в ягоды. Довести до кипения.



## РИСОВЫЙ ПУДИНГ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

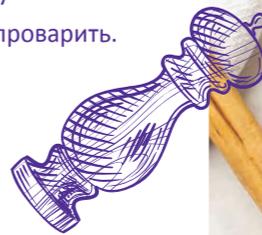
- Низкобелковый рис Nutricia Loprofin – 60 г
- Заменитель молока Nutricia Loprofin + кокосовый напиток (не обязательно) – 90 г
- Пюре из яблока или яблоко – 70 г / 1 шт.
- Сладкие специи, корица, кардамон, ваниль, сахар – по вкусу

100 г готового блюда содержит:

280 ккал	Фенилаланин 25 мг	Приготовление/ готовка 15 мин
Белки 0,5 г	Жиры 2 г	Углеводы 50 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 В сотейник всыпать рис, на среднем огне прогреть, добавить горячую воду 1/1,5, варить 6-7 минут.
- 2 Добавить мелко натертое яблоко или пюре, проварить. Добавить специи, сахар.
- 3 Добавить низкобелковый молочный напиток либо смесь с кокосовым напитком.





## ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ С КАРАМЕЛЬЮ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоки – 2 шт.
- Сахар – 80 г
- Низкобелковый молочный напиток Nutricia Loprofin – 80 г

100 г готового блюда содержит:		
 175,2 ккал	 Фенилаланин 20 мг	 Приготовление/ готовка 10/20 мин
 Белки 0,4 г	 Жиры 1,5 г	 Углеводы 41 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Из яблок вырезать серединку.
- 2 Приготовить карамель на низкобелковом молочном напитке (растопить сахар в кастрюле на среднем огне, уменьшить до слабого огня. Когда сахар будет янтарного цвета, влить горячий заменить молока. Размешать до однородной массы, прогреть еще раз.
- 3 Запечь в духовке в зависимости от размеров яблока 10-20 минут.



## ОЛАДЫ С ЯБЛОКОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Заменитель муки Nutricia Loprofin – 100 г
- Низкобелковый молочный напиток Nutricia Loprofin – 50 г
- Яблоки – 60 г
- Разрыхлитель – 2 г

100 г готового блюда содержит:		
 130 ккал	 Фенилаланин 25 мг	 Приготовление/ готовка 15/15 мин
 Белки 0,5 г	 Жиры 1,2 г	 Углеводы 45 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Яблочное пюре или яблоко, натертое на терке, смешать с мукой, низкобелковым молочным напитком, сахаром, специями и разрыхлителем.
- 2 Оставить тесто на 10 минут.
- 3 Обжарить на сковороде.



# ДЛЯ ЗАМЕТОК

