

**NUTRICIA**  
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

питание при муковисцидозе



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



Авокадо с тунцом.....	6
Салат “Чизбургер”.....	7
Салат “Кобб”.....	8
Салат с курицей.....	9
Паштет из кролика.....	10
Салат из брокколи и феты.....	12

### СУПЫ



Суп мексиканский.....	16
Суп.....	17

### ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Панкейки с сыром и ветчиной.....	20
Говядина вок.....	21
Бефстроганов говяжий/свиной.....	22
Мак энд чиз с цветной капустой.....	23
Тефтели.....	24
Тако в листьях.....	25
Мясная запеканка с сыром.....	26
Печенье перцы с курицей.....	27
Курица в панировке.....	28
Рыба в панировке.....	29
Хрустящая треска.....	30
Курица в сливочном соусе.....	32
Свинина с капонатой.....	33

### ДЕСЕРТЫ



Сырники.....	36
--------------	----





САЛАТЫ

САЛАТЫ



## АВОКАДО С ТУНЦОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Авокадо – 1 шт.
- Тунец (в собственном соку/масле) – 150 г
- Яйцо вареное (кубиками) – 1 шт.
- Огурец (кубиками) – 60 г
- Лук (кубиками) – 15 г
- Майонез – 1 ст. л.
- Горчица – 1 ст. л.
- Петрушка (нарубить)

100 г готового продукта содержит:

 <b>142,6 ккал</b>	 Приготовление/готовка <b>12 мин</b>
 Белки <b>10,7 г</b>	 Жиры <b>10,1 г</b>
 Углеводы <b>3 г</b>	

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Смешать все ингредиенты, кроме авокадо, и выложить в половинку авокадо.
- 2 Или нарубить авокадо кубиками и смешать все вместе.



Можно увеличить калораж блюда!  
Подробности на стр. 37



## САЛАТ “ЧИЗБУРГЕР”

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш – 180 г
- Хлебные сухари – 20 г
- Салатные листья – 30 г
- Помидоры – 70 г
- Маринованные огурцы – 50 г
- Соус чизбургер – 20 г
- Сыр – 20 г

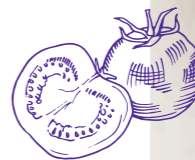


100 г готового продукта содержит:

 <b>156,2 ккал</b>	 Приготовление/готовка <b>15 мин</b>
 Белки <b>11,2 г</b>	 Жиры <b>13,9 г</b>
 Углеводы <b>2,2 г</b>	

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Фарш обжарить как котлету с двух сторон.
- 2 Салатные листья промыть и нарвать.
- 3 Помидоры нарезать.
- 4 Маринованные огурцы нарезать кружочками.
- 5 Сыр натереть на терке.
- 6 Собрать салат в большой миске и украсить кунжутом.







## САЛАТ “КОББ”



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 140 г
- Бекон – 30 г
- Помидоры – 60 г
- Яйцо – 2 шт.
- Салатные листья – 40 г
- Сыр – 30 г
- Масло оливковое или другое холодного отжима, льняное и т.д. – 15 г
- Уксус яблочный, винный или бальзамический – 5 г



Ккал

100 г готового продукта содержит:

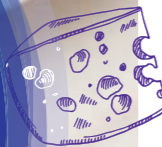


90,3 ккал

Приготовление/готовка  
30 минБелки  
14,2 гЖиры  
5,2 гУглеводы  
3,1 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Курицу отварить и нарезать кубиками.
- 2 Бекон нарезать кубиками и обжарить.
- 3 Помидоры помыть и нарезать кубиками.
- 4 Яйцо отварить и нарезать кубиками.
- 5 Салатные листья промыть и порвать.
- 6 Сыр с плесенью нарезать кубиками (другие сорта измельчить на терке).
- 7 Собрать на тарелке, заправить маслом и уксусом.



## САЛАТ С КУРИЦЕЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 200 г
- Майонез – 40 г
- Горчица – 30 г
- Лук – 20 г
- Яйцо – 3 шт.
- Маринованные огурцы – 60 г
- Орехи – 30 г



Ккал

100 г готового продукта содержит:



165,2 ккал

Приготовление/готовка  
15 минБелки  
14,2 гЖиры  
7,3 гУглеводы  
1,1 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Курицу отварить и нарезать кубиками.
- 2 Яйцо отварить и измельчить.
- 3 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 4 Маринованные огурцы нарезать кубиками.
- 5 Орехи измельчить.
- 6 Все ингредиенты перемешать и заправить майонезом.





## ПАШТЕТ ИЗ КРОЛИКА

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кролик, ножки задние – 8 шт.
- Лук репчатый – 100 г
- Сливочное масло 82% – 100 г
- Растительное масло рафинированное – 80 г
- Чеснок – 5 г
- Тимьян свежий – 10 г
- Сливки 33 % – 250 мл
- Вода – 500 мл
- Соль/перец – по вкусу
- Фундук, жареный/очищенный – 100 г
- Хлеб/сдоба с изюмом или цукатами – 10 шт.



Ккал

100 г готового продукта содержит:



90,3 ккал

Приготовление/готовка  
30 минБелки  
14,2 гЖиры  
5,2 гУглеводы  
3,1 г

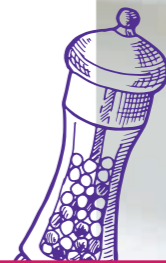
10



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Филе кролика промыть.
- 2 Лук нарезать произвольно.
- 3 Разогреть растительное масло и обжаривать чеснок + тимьян + лук + мякоть кролика обжаривать на среднем огне 3 минуты, затем ввести ½ части сливочного масла и обжаривать еще 3 минуты. Добавить сливки и по необходимости воду, специи и томить 10 минут.
- 4 Слегка охладить массу и переложить в блендер и измельчить до однородной массы. Попробовать на вкус, добавить остаток сливочного масла и измельчить еще.
- 5 Силиконовые формы смазать сливочным или растительным маслом, выложить в них готовый паштет и поставить в холодильник.
- 6 Орехи измельчить.
- 7 Сдобу разрезать на несколько частей и обжарить на сливочном масле до золотистой корочки.
- 8 Подавать охлажденный паштет, посыпанный орехами, с обжаренной сдобой.

11







## САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ И ФЕТЫ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брокколи – 200 г
- Орехи – 40 г
- Фета – 100 г
- НутриниДринк с нейтральным вкусом – 1 бут.



100 г готового продукта содержит:



110 ккал



Приготовление/готовка  
8/20 мин



Белки  
10,1 г



Жиры  
9,2 г



Углеводы  
3,2 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Брокколи отварить или приготовить на пару. Кусочки размером меньше яйца отваривать примерно 6-8 минут в кипящей воде, готовить на пару – 15-20 минут.
- 2 Сыр фета нарезать кусочками.
- 3 Смешать брокколи с орехами и фетой, заправить НутриниДринк.







СУПЫ

СУПЫ





## СУП МЕКСИКАНСКИЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина или свинина, фарш или мелкие кусочки – 200 г
- Перец болгарский – 1-2 шт.
- Томаты – 1-2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Фасоль консервированная белая или красная – 1 банка
- Бульон – по вкусу



100 г готового продукта содержит:



96,3 ккал



Приготовление/готовка  
30 мин



Белки  
8,4 г



Жиры  
4 г



Углеводы  
9,5 г

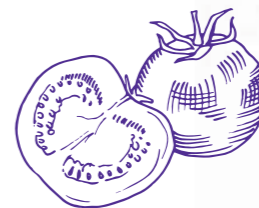
### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 В широкой кастрюле обжарить лук, морковь, картофель, перцы, мясо.
- 2 Добавить фасоль вместе с соком, томаты потушить.
- 3 Посолить, поперчить и добавить бульон, довести до кипения, кипятить в течение 10 минут.



16

## СУП



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш – 200 г
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Маслины – 1 банка
- Картофель – 2 шт.
- Томатный соус – 50 г
- Зелень – пучок
- Ликвиджен – 5 ст.л.



100 г готового продукта содержит:



109,3 ккал



Приготовление/готовка  
25 мин



Белки  
6,2 г



Жиры  
5,3 г



Углеводы  
2,4 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Морковь, лук, картофель промыть, очистить, нарезать кубиками.
- 2 В широкой кастрюле обжарить овощи минут 8-10, обжарить фарш, добавить томатную пасту или соус, маслины, порезанные пополам
- 3 Вскипятить в чайнике воду, добавить в кастрюлю и дать повариться минут 8-10.
- 4 Добавить измельченную зелень, специи.
- 5 Добавить сметану по вкусу.



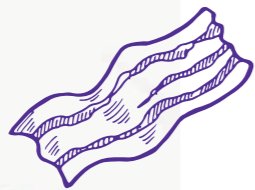
17











## ПАНКЕЙКИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Мука – 80 г
- Молоко – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Ветчина – 4 слайса
- Масло топленое или растительное – 15 г
- Сыр – 4 слайса
- Разрыхлитель – 4 г

100 г готового продукта содержит:



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Немного взбить яйцо, добавить муку, молоко, растительное или топленое масло, разрыхлитель и все перемешать.
- 2 Испечь толстые блины.
- 3 Завернуть в блины ветчину и сыр.



## ГОВЯДИНА ВОК

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина (убрать лишний жир, нарезать полосками) – 150 г
- Чили – по вкусу
- Перцы любые (нарезать соломкой) – 2-3 шт.
- Фасоль стручковая – 60 г
- Соевый соус, имбирь, чеснок
- Измельченная отварная цветная капуста – 100 г
- Лук (соломкой) – 1 шт. (маленькая)

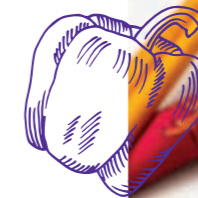


100 г готового продукта содержит:



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Замариновать мясо на 30 минут: соевый соус, чеснок, имбирь, 1 ч. л. крахмала.
- 2 Обжарить мясо в воке до золотистой корочки, откинуть на дуршлаг.
- 3 Обжарить лук, добавить фасоль, довести до готовности, перцы быстро обжарить.
- 4 Добавить мясо, сухой или свежий чили по желанию, перемешать все вместе.





## БЕФСТРОГАНОВ ГОВЯЖИЙ/СВИНОЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Говядина/свинина – 250 г
- Лук (соломкой) – 1 шт.
- Сметана – 100 г
- Сливки чем жирнее, тем лучше – 100 г
- Горчица – 1 ч.л.
- Солёный огурец – 1 шт.
- Грибы – 150 г
- Пюре картофельное – 150 г

<b>Ккал</b>	100 г готового продукта содержит:		<b>Приготовление/готовка 30 мин</b>
	<b>125,8 ккал</b>		
<b>Белки 8,7 г</b>	<b>Жиры 9,6 г</b> без пюре	<b>Углеводы 2,5 г</b>	

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Мясо промыть, убрать пленки, нарезать ломтиками, далее обжарить мясо небольшими порциями до золотой корочки, готовое мясо отложить.
- 2 Лук и грибы нарезать соломкой, обжарить грибы, добавить лук и еще раз обжарить.
- 3 Добавить бульон (или воду), сливки, сметану, горчицу.
- 4 Выпарить на среднем огне наполовину, добавить мясо, протушить 5 минут все вместе.
- 5 Подавать с гарниром (например с картофельным пюре).

22



## МАК ЭНД ЧИЗ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Цветная капуста (сегменты) – 200 г
- Сыр (сорта более твердые и желтые, например пошехонский. Можно использовать плавленые сыры, например, дружба) – 50 г
- Масло сливочное – 30 г
- Лук – 20 г
- Молоко – 100 мл
- Мука

<b>Ккал</b>	100 г готового продукта содержит:		<b>Приготовление/готовка 15 мин</b>
	<b>124,2 ккал</b>		
<b>Белки 5,4 г</b>	<b>Жиры 9,6 г</b>	<b>Углеводы 4,2 г</b>	

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Разломать капусту на сегменты размером с горох. Опустить в кипящую воду на 3-4 минуты.
- 2 Лук нарезать кубиками и обжарить (можно без лука), добавить 1 ч.л. муки, обжарить до желтого цвета.
- 3 Добавить молоко, сливочное масло, сыр и размешать до однородной массы.
- 4 В этот соус добавить капусту и перемешать.

\*Можно добавить итальянские смеси трав в соус.







## ТЕФТЕЛИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш птицы – 150 г
- Молоко – 30 г
- Батон – 30 г
- Лук – 40 г

### ДЛЯ СОУСА:

- Томаты – 120 г
- Перцы – 50 г



Ккал

100 г готового продукта содержит:

Белки  
8,5 гЖиры  
1,9 гУглеводы  
6,5 г

75,7 ккал

Приготовление/готовка  
40 мин

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Обжарить крупными кусками лук и перцы, измельчить в блендере. Смешать с томатным соусом.
- 2 Фарш, мелко порезанный лук, мякиш, вымоченный в молоке – все смешать, отбить, сформировать тефтели.
- 3 Выложить в форму и отправить в духовку на 10-15 минут для запекания до корочки, затем добавить соус, и довести до готовности в течение еще 10 минут.



24



## ТАКО В ЛИСТАХ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш или кусочки мяса или птица – 130 г
- Перцы – 40 г
- Авокадо – 40 г
- Фасоль отварная – 30 г

- Кукуруза – 40 г
- Табаско, паприка, семена фенхеля – 10 г
- Масло растительное для обжарки – 10-15 г
- Листья салата “Романо” – 10 г



Ккал

100 г готового продукта содержит:

Белки  
11,2 гЖиры  
4,2 гУглеводы  
5 г

Ккал

99,4 ккал

Приготовление/готовка  
20 мин

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Обжарить фарш до золотистого цвета, добавить паприку и семена фенхеля. Уменьшить огонь и довести до готовности.
- 2 Обжарить лук в масле и добавить фасоль и кукурузу с небольшим количеством сока, загустить.
- 3 Смешать все вместе, добавить свежий авокадо, перцы, чили. Добавить Ликвиджен.
- 4 Выложить в листья салата “Романо”. Подавать с табаско, сметаной, йогуртом, томатным соусом.



25





## МЯСНАЯ ЗАПЕКАНКА С СЫРОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Фарш – 250 г
- Чеснок и лук порошок – 10 г/10 г
- Яйца – 6 шт.
- Специи
- Томатная паста – 50 г
- Горчица
- Сыр – 80 г

100 г готового продукта содержит:

 <b>197 ккал</b>	 <b>Приготовление/готовка 20/45 мин</b>
 <b>Белки 14 г</b>	 <b>Жиры 15,3 г</b>
 <b>Углеводы 1,1 г</b>	

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Обжарить на сковороде фарш 5 минут, слить лишнюю воду.
- 2 Яйца взбить с солью, специями, добавить чеснок, лук сухой, горчицу и томатную пасту. Добавить половину сыра.
- 3 Все смешать и выложить в форму, вторую половину сыра распределить сверху.
- 4 Запекать при 180-200 °С 25-30 минут. Оставить отдыхать на 15 минут.



26



## ПЕЧЕННЫЕ ПЕРЦЫ С КУРИЦЕЙ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 160 г
- Паприка – 4-5 г
- Перцы – 120 г
- Масло растительное – 15 г
- Лук – 60 г



100 г готового продукта содержит:

 <b>76,1 ккал</b>	 <b>Приготовление/готовка 15/20 мин</b>
 <b>Белки 10,7 г</b>	 <b>Жиры 3,2 г</b>
 <b>Углеводы 4,6 г</b>	

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Курицу нарезать небольшими кусочками и замариновать в паприке, соли и перце, сбрызнуть маслом.
- 2 Перец и лук нарезать соломкой.
- 3 Выложить на один противень курицу, перцы и лук, посолить овощи.
- 4 Запекать до готовности курицы, минут 20 при 180 °С.



27





## КУРИЦА В ПАНИРОВКЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 200 г
- Яйцо – 1 шт.
- Мука – 30 г
- Лук/чеснок порошок/перец – 10 г/10 г/5 г
- Острый соус из чили, например шриача – 20 г
- Масло сливочное – 50 г
- Масло растительное для жарки – 40 г

100 г готового продукта содержит:



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Нарежьте курицу на полоски, если используете целую грудку. Курицу обсушить и приправить солью и перцем.
- 2 Взбить яйцо с 1 столовой ложкой острого соуса.
- 3 В средней миске взбить муку, чесночный порошок, луковый порошок, паприку и перец до однородного состояния.
- 4 Окунуть нарезанную курицу в яйцо, затем погрузить в смесь муки. Повторять, пока вся курица не будет покрыта.
- 5 В большой сковороде разогреть растительное масло в течение 2-3 мин до горячего состояния. Поместить курицу в сковороду, партиями, и жарьте в течение 3-4 минут с каждой стороны в зависимости от толщины вашего цыпленка. Готовить, пока курица не станет хрустящей и золотисто-коричневой, но сочной в центре. Поместить на полотенце, чтобы слить лишнее масло.
- 6 В кастрюле разогреть сливочное масло до полного расплавления. Взбить в стакане острый соус и довести до кипения.
- 7 Добавить курицу и перемешать, чтобы она покрылась соусом.
- 8 Положить на тарелку и сразу подавать.

## РЫБА В ПАНИРОВКЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Белая рыба (филе без костей)
- Мука – 75 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сухари или хлебные крошки – 75 г

100 г готового продукта содержит:



### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 В первую тарелку высыпать заменитель муки, соль и перец. Во вторую взбить яйцо, в третью насыпать хлебные крошки.
- 2 В большой сковороде разогреть оливковое или растительное масло, рыбу обвалить в муке, стряхнуть излишки и опустить во взбитое яйцо, а затем обвалить хлебных крошках.
- 3 Рыбу положить на сковороду, обжарить до золотистого цвета по 2-3 минуты с каждой стороны.
- 4 Выложить на бумажные полотенца, подавать с картофелем, долькой лимона.

## ХРУСТЯЩАЯ ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТОМЛЕННЫМИ СЛИВКАМИ И ШПИНАТОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 10 ПОРЦИЙ):

- Тесто фило – 1 рулон
- Мука – 200 г
- Сливочное масло 82% – 100 г
- Оливковое масло – 100 г
- Треска мурманская филе/ спинка – без костей и кожи – на порцию 120 г
- Яйцо – 2 шт.
- Шпинат листовой с/м – 1 кг
- Чеснок 1 долька
- Сливки 33% – 500 мл
- Соль/перец по вкусу
- Черри томаты на ветке – 1 кг
- Оливковое масло – 200 мл

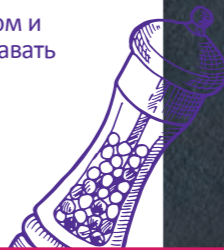
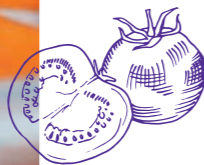


100 г готового продукта содержит:

 Ккал	 156 ккал	 Приготовление/готовка	 20/15 мин
 Белки	 19,2 г	 Жиры	 6,4 г
		 Углеводы	 4,3 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Филе нарезать на порции, посолить и обвалять в муке.
- 2 Прижарить с одной стороны на оливковом масле, перевернуть и ввести сливочное масло и жарить до полуготовности.
- 3 Переложить на салфетку рыбу, охладить.
- 4 Чеснок мелко нарезать.
- 5 Шпинат разморозить и хорошо отжать.
- 6 На сливочном масле прижарить слегка чеснок, ввести шпинат, сливки и специи и выпарить на среднем огне 5 минут.
- 7 Охладить.
- 8 Развернуть тесто, смазать его яйцом, уложить треску и сверху охлажденную массу из шпината. Завернуть, придавая форму конверта, смазать яйцом и поставить в духовку на 5 минут при 180 °С.
- 9 Помидоры на ветке сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку на 3 минуты при 180 гр. Подавать вместе с рыбой.







## КУРИЦА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Курица – 200 г
- Грибы – 100 г
- Масло сливочное – 50 г
- Чеснок – 10 г
- Вино белое сухое – 30 мл
- Фасоль стручковая – 120 г



Ккал

100 г готового продукта содержит:

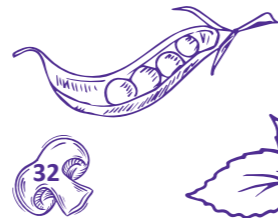


127,8 ккал

Приготовление/готовка  
15 минБелки  
10 гЖиры  
9,3 гУглеводы  
1,1 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Обжарить курицу на сковороде, добавить грибы и сливочное масло, чеснок и вино.
- 2 Добавить стручковую фасоль и тушить под крышкой.



## СВИНИНА С КАПОНАТОЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свинина – 200 г
- Баклажан – 1 шт.
- Цукини – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Каперсы, маслины
- Перец – 1 шт.
- Томат – 1 шт.



Ккал

100 г готового продукта содержит:

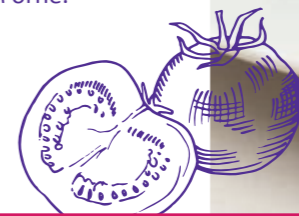


134,6 ккал

Приготовление/готовка  
25 минБелки  
8 гЖиры  
9,8 гУглеводы  
3,7 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Нарезать баклажан, цукини, лук, перцы кубиками.
- 2 Обжарить в одной сковороде баклажан и цукини, лук, перцы.
- 3 Добавить томаты, каперсы.
- 4 Отдельно обжарить мясо, добавить к овощам и потомить под крышкой 10-15 минут на средне-сильном огне.





**ДЕСЕРТЫ**





## СЫРНИКИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 9% – 120 г
- Мука – 20 г
- Масло сливочное – 20 г
- Яйцо – 1 шт.

100 г готового продукта содержит:

	199,8 ккал		Приготовление/готовка 5/8 мин
	Белки 13,9 г		Жиры 12,6 г
			Углеводы 8 г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

- 1 Взбить венчиком яйцо, добавить творог и масло, перемешать. Добавить муку, перемешать еще раз.
- 2 Обжарить на сковороде.



36



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы готовите на всю семью и для одного из членов семьи нужен повышенный каллораж блюда, то вы можете добавить в готовые блюда продукты на выбор:

1. Ликвиджен
2. НутриДринк Нутризон Эдванс сухой
3. НутриниДринк с пищевыми волокнами жидкий.

Каллораж и содержание белков, жиров и углеводов во всех блюдах указаны без добавления данных продуктов, таким образом, вы можете легко понять, на сколько вы увеличиваете каллораж конкретного блюда:

Ликвиджен	Ккал	Жиры, г	НутриДринк Нутризон Эдванс, сухой	Ккал	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г	НутриниДринк с ПВ, жидкий	Ккал	Белки, г	Углеводы, г	Жиры, г
25 мл	112,5	12,5	100 г	463	18,2	56,6	18,2	25 мл	38,5	0,85	4,7	1,7
50 мл	225	25	4,3 г (1 мерная ложка)	19,9	0,78	2,43	0,78	50 мл	77	1,7	9,4	3,4
100 мл	550	50						100 мл	153	3,4	18,8	6,8

**Важно помнить, что выше указанные продукты нельзя подвергать термической обработке, но можно добавлять в уже готовые блюда.**



37

