



130
РЕЦЕПТОВ



СТОЛ №5

с рекомендациями специалиста

БЛЮДА
В АЭРОГРИЛЕ
ВСЕХ ТИПОВ



Диетические столы. Здоровое
меню по рекомендациям врачей

**Стол № 5. Блюда в
аэрогриле всех типов. С
рекомендациями специалиста**

«ЭКСМО»

2026

УДК 641.56
ББК 36.996

Стол № 5. Блюда в аэрогриле всех типов. С рекомендациями специалиста / «Эксмо», 2026 — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей)

ISBN 978-5-04-248114-7

Хотите упростить процесс приготовления диетической пищи? Тогда эта книга станет для вас лучшим помощником — в ней вы найдете всю информацию по приготовлению еды в аэрогриле, а именно: - список рецептов: блюда из рыбы, творога, мяса, яиц, выпечка и праздничные угощения; - предисловие от автора с объяснением основных принципов стола №5 и достоинств приготовления еды в аэрогриле; - пошаговые рецепты с указанием КБЖУ, времени приготовления и количества порций. Никаких сложных вычислений и ежедневных поисков: книга подскажет, аэрогриль приготовит, за вами остается только покупка продуктов! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.56

ББК 36.996

ISBN 978-5-04-248114-7

, 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Предисловие	5
Что такое аэрогриль и почему он подходит для щадящего питания	5
Общие положения «Стола № 5»	6
Какие продукты и блюда можно готовить в аэрогриле	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Стол № 5

Блюда в аэрогриле

Предисловие

Что такое аэрогриль и почему он подходит для щадящего питания

Аэрогриль – многофункциональный настольный электроприбор – по праву занял достойное место на домашних кухнях. В нем пища готовится за счет циркуляции горячего воздуха внутри камеры. Нагревательный элемент повышает температуру, а встроенный вентилятор обеспечивает постоянный обдув продукта. По сути, это компактная конвекционная печь. Такой способ обработки позволяет получить эффект запекания без погружения продукта в масло и без контакта с раскаленной поверхностью.

Для щадящего питания это важно по нескольким причинам. Во-первых, при приготовлении в аэрогриле обычно требуется значительно меньше жира, чем при жарке. Во-вторых, равномерный нагрев позволяет довести продукт до готовности без избыточного зажаривания. В-третьих, аэрогриль дает возможность точно задавать температуру и время, а значит, лучше управлять процессом приготовления.

С практической точки зрения аэрогриль удобен для приготовления небольших и средних порций. В нем можно готовить филе птицы, рыбу, овощи, творожные запеканки, печеные фрукты, суфле и другие блюда, которые входят в рацион щадящего питания. В отличие от классической жарки, где продукт часто контактирует с большим количеством жира и высокими температурами, в аэрогриле можно использовать более мягкие режимы. Это делает прибор особенно полезным в тех случаях, когда важны не только вкус и текстура, но и характер тепловой обработки.

Следует учитывать, что аэрогриль не делает любое блюдо автоматически диетическим. Его польза зависит от выбора продуктов, температуры, длительности приготовления и состава рецепта. Например, жирное мясо, острые маринады, избыток масла или слишком интенсивное запекание не соответствуют задачам лечебного питания даже при использовании современной техники.

Общие положения «Стола № 5»

Диета «Стол № 5» – это система лечебного питания, разработанная в отечественной клинической диетологии для пациентов с заболеваниями печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Ее традиционно применяют при хроническом гепатите вне обострения, хроническом холецистите, желчнокаменной болезни вне острого приступа, а также в период восстановления после острых заболеваний печени и желчевыводящей системы. Основная цель такого питания – уменьшить функциональную нагрузку на печень, способствовать нормальному желчеотделению и обеспечить организму полноценный, но щадящий рацион.

«Стол № 5» не является голодной или резко ограничительной диетой. Он предусматривает достаточное поступление белков и углеводов при умеренном ограничении тугоплавких животных жиров, жареной пищи, грубых раздражителей и продуктов, которые усиливают химическую нагрузку на печень и желчевыводящую систему. В рационе сохраняются привычные продукты, но меняются их выбор, кулинарная обработка и степень жирности.

Ключевой принцип диеты – щадящие способы приготовления. Предпочтение отдается варке, тушению, приготовлению на пару и запеканию без грубой корки. Исключаются блюда, приготовленные во фритюре, сильно зажаренные продукты, жирные подливы, острые приправы, копчености, большое количество экстрактивных веществ и тяжелые кулинарные жиры. Обычно также ограничивают продукты, которые могут провоцировать спазм желчевыводящих путей, тяжесть после еды и выраженный диспепсический дискомфорт.

Важен и режим питания. При «Столе № 5» обычно рекомендуют регулярные приемы пищи небольшими порциями без длительных перерывов. Это связано с тем, что равномерное поступление пищи лучше переносится пищеварительной системой и помогает избежать избыточной нагрузки после редких и обильных приемов еды. Таким образом, «Стол № 5» – это не только перечень разрешенных и запрещенных продуктов, но и система организации рациона в целом.

Какие продукты и блюда можно готовить в аэрогриле

В рамках «Стола № 5» в аэрогриле целесообразно готовить прежде всего белковые продукты с невысоким содержанием жира. К ним обычно относят куриное филе, филе индейки, кролика, постную телятину. Эти продукты являются источником полноценного белка и при правильном приготовлении хорошо вписываются в лечебный рацион. Перед запеканием мясо желательно очищать от видимого жира, пленок и грубых соединительных тканей. Это улучшает и состав блюда, и его консистенцию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.