

Анастасия Фертикова

12+

Безопасная выпечка

(Практический
подход)
от Нутрициолога



Анастасия Фертикова

Безопасная Выпечка.

Практический подход

от нутрициолога

<https://litres.ru/74588578>

ISBN 9785007135085

Аннотация

Сколько раз вы отказывали себе в сладком? Сколько раз вы говорили себе: «Это вредно для моей фигуры»? Современный мир полон соблазнов и продуктов, которые, к сожалению, далеки от пользы. Но что, если я скажу вам, что можно наслаждаться любимой выпечкой без вреда для здоровья?

Эта книга — проводник в мир полезных сладостей! Здесь вы найдете рецепты десертов приготовленных без сахара! Приготовьтесь к сладкому путешествию, где вкус встречается с пользой, а десерты становятся частью вашей жизни!

Содержание

Автор	5
Введение	7
Хлеб	12
Хлебцы	19
Лепёшки	21
Хлеб гречневый	23
Хлеб льняной	25
Хлеб протеиновый	27
Хлеб ржано-отрубной	29
Хлеб чечевичный	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Безопасная Выпечка Практический подход от нутрициолога

Анастасия Фертикова

© Анастасия Фертикова, 2026

ISBN 978-5-0071-3508-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Автор

Здравствуйте, меня зовут Анастасия! Я — дипломированный практикующий нутрициолог, специалист по восстановлению ЖКТ, автор полезной литературы.

Благодаря своей деятельности:

Я знаю, как, питаясь экологично, можно настроить организм, чтобы в будущем избежать развития хронических заболеваний!

Я помогаю выстраивать отношения с едой, чтобы не скатиться в заедание и переедание!

Я анализирую сочетание продуктов, чтобы было проще составить именно сезонный рацион!

Я создаю авторские рецепты, чтобы читатели вкусно и просто готовили блюда, а также знали, что это БЕЗОПАСНО для их фигуры, а значит, и для здоровья в целом!

Как и многие из вас, я люблю сладенькое...

Купить или приготовить что-то вкусненькое...

Главное — получить тот самый быстрый дофамин! Но это ни к чему хорошему в конце концов не привело. Как это обычно бывает, мой путь к полезным десертам, к сожалению, начался не с любви, а с необходимости.

В своё время знания о безопасных (альтернативных) продуктах и мне очень помогли, когда я столкнулась с проблемами своей кожи...

Специалисты (врачи¹) долгое время не могли понять, в чём причина. Тогда я начала экспериментировать именно с выпечкой (в этой категории нашего рациона присутствуют продукты, вызывающие воспаление). А именно — заменять простые и знакомые нам продукты (пшеница, сахар, маргарин) на сложные и малознакомые (нут, амарант, стевия). Результаты не заставили себя долго ждать! Я сразу заметила, как стало преобразаться моё тело: ушла отёчность, кожа стала исцеляться, а главное — появился невероятный прилив энергии!

Что я сделала сразу и не пожалела? Как упомянула выше, убрала из своего рациона основные и вездесущие — сахар и глютен.

После многочисленных экспериментов, подбора пропорций и дегустаций моей семьёй я создала свои рецепты полезной выпечки, которыми с удовольствием делюсь с вами!

Вы можете найти мои другие книги: «Книга рецептов», «Как подружиться с железом?», если хотите познакомиться со мной ближе!

Десерты — это не только получение удовольствия, они могут быть частью здорового рациона!

¹ Уважаю традиционную медицину и специалистов, которые постоянно совершенствуют свои знания и навыки.

Введение

К счастью, в мире всё больше людей обращают внимание на своё питание и стремятся к здоровому образу жизни. Также многие стали задумываться о важности приёма витаминов и добавок, чтобы помочь организму справиться с усвоением пищи и тем самым закрыть дефициты.

Однако, несмотря на все свои старания, всё равно до конца не понимают, что значит **НОРМАЛЬНО ЕСТЬ**. Да, люди стали разбираться, что такое *жиры, белки и углеводы*, и на этом всё! Почти каждый считает, что во всём разобрался и питается правильно. На самом же деле практически всегда ошибается, и появляется такая проблема, как **ПЕРЕЕДАНИЕ**! Это вторая сторона медали «здорового питания»!

Мало разбираться в составе продуктов, важно ещё знать количество, **СВОЮ ПОРЦИЮ**. Не задумываясь о количестве, тех же самых *углеводов*, чаще всего переедаем их, и получаем исходы — от лишнего веса до диабета (первого и второго типов). Причина — *быстрые углеводы*², например, в той же выпечке!

Углеводы содержат моносахариды (сахар), которые при

² это углеводы, которые быстро расщепляются в организме, ему не нужно тратить много времени и сил на их переваривание, поэтому они сильно повышают уровень глюкозы в крови, и с одной стороны — дарят нам мгновенный прилив энергии, с другой — то, что нельзя людям с диабетом.

попадании в кровь повышают уровень глюкозы и в последствии инсулина. В результате, человек чувствует быстрое и недолгое насыщение. А ещё самое важное — быстрые углеводы способствуют увеличению жировых отложений!

На сегодняшний день, у нас есть возможность исследовать любую область нашего тела. Также можно найти и ознакомиться на любом медицинском сайте, о всевозможных исследованиях, например:

1. как большое употребление простых углеводов влияет на организм человека!?
2. как рафинированные/сладкие продукты способствует развитию хронических заболеваний!?
3. как употребление повышенного количества рафинированного сахара меняют наш состав тела!?

и тд.

Убедиться в том, насколько сахар бессмыслен в ежедневном употреблении...

Я столько раз отозвалась отрицательно о сахаре, и небеспочвенно! Есть и другие продукты, которые требуют более пристального внимания! Да, и далее речь пойдёт о сахарозаменителях, которые часто любят использовать вместо сахара, ссылаясь на их пользу... И да, после распада, они тоже в основе своей действуют как сахар на наш организм (превращаются в производное того же сахара). Сахарный заговор в общем!

Влияние сахарозаменителей на организм действительно

неоднозначен. С одной стороны, при правильном использовании они могут быть полезны, но при злоупотреблении или индивидуальной непереносимости способны нанести вред.

Что касается преимуществ:

1. *Контроль уровня глюкозы в крови;*

2. *Снижение калорийности;*

Низкокалорийные подсластители помогают уменьшить калораж пищи и напитков, что полезно, например при похудении или поддержании веса.

3. *Защита зубов от кариеса;*

Многие сахарозаменители (ксилит, сорбит, эритрит, стевия) не метаболизируются бактериями в полости рта и не способствуют выработке кислот, которые разрушают эмаль.

Недавно нашла исследования по поводу ксилита...

Доказали, что ксилит обладает антикариесным действием!

4. *Помощь в коррекции пищевых привычек;*

Для тех, кто пытается помочь себе снизить потребление сахаров в рационе — сахарозаменители помогают адаптировать вкусовые рецепторы к менее сладкой пище.

А вообще, кратко бы хотелось сказать про один сахарозаменитель, который я не только рекомендую, но и использую здесь в рецептах — это *стевия*³!

³ *Стевия* — это натуральный подсластитель, получаемый из листьев растения семейства Астровые, которое произрастает в Южной Америке. Сладость этого растения обеспечивают особые соединения — *стевигликозиды* (в частности, стевиозид и ребаудиозиды А), которые в 200—400 раз слаще сахарозы, но при



Кто читал мою первую книгу с рецептами «Практический подход от Нутрициолога» тот знает, что я уже описывала своё мнение на этот счёт!

В этой книге я продолжу придерживаться своей стратегии! Тем более, она посвящена любимой категории в нашем рационе — *выпечке*. Поэтому, как бы мне не было сложно, но я нашла способы приготовления вкусных лакомств, которые даже наоборот получаются вкуснее и насыщенней, чем на привычных нам белой пшеничной муке с рафинированным сахаром!

Здесь вы не найдете сложных и замысловатых рецептов. Все просто, доступно и, самое главное — полезно. Я использовала альтернативные виды муки (нутовая, гречневая, рисовая и овсяная), которые богаты всем необходимым для нас

этом практически не содержат калорий.

— *жирами, белками, сложными углеводами*⁴ и клетчаткой.

*Классическая пшеничная мука высшего сорта — из-за длительного процесса обработки лишается всех полезных компонентов, поэтому в моих рецептах вы её не увидите!

*Рафинированный сахар я заменила также натуральными продуктами (листовая стевия, фрукты, сухофрукты).

Первая и самая основная на мой взгляд глава — это про ХЛЕБ. Почему? Расскажу дальше.

⁴ это углеводы, особенность которых в том, что организму требуется время, чтобы расщепить их. Благодаря такому «медленному» расщеплению, сложные углеводы обеспечивают постепенное и стабильное поступление энергии, без резких скачков уровня сахара в крови.

Хлеб

«Хлеб — всему голова» — фраза имеет огромное значение для славянского народа! Он занял важное место в рационе питания людей. Кто-то дополнял им прием пищи, а кто-то вообще питался только им. Когда именно наш народ узнал о хлебе точно не известно. Некоторые писания, которые говорят о том, что пшеницу начали употреблять в XV веке до н. э. Но это лишь домыслы!

Настал прогресс и люди стали перебивать пшеницу в муку. Правда по началу использовалась она не для того, чтоб испечь хлеб. Люди готовили муку в жидком виде, так называемая похлебка. Брели муку и смешивали ее с горячей водой, пока не получалась жидкая масса. И, соответственно однажды посуда с такой похлебкой оказалась в печи. Люди попробовали то, что получилось, тот самый хлеб, и им понравилось!

Но, все-таки нигде нет точной даты или определенного промежутка времени. Существуют еще некоторые письменные подтверждения того, что хлеб существовал в Древнем Египте. Но, к сожалению, когда именно он там появился, никто так и не смог до конца узнать.

На Руси хлеб всегда был в почёте! Люди выпекали хлеб, используя закваску. Она была получена из хлебных остатков, и тем самым люди немало экономили и на качество это никак

не влияло.

Существовали даже специальные «хлебные дома». В них производили качественный хлеб только по индивидуальному рецепту. Рецепт хранился в тайне, его могли передать только следующему поколению. И, никогда не случалось так, чтобы хлеб из разных мест имел одинаковый вкус! Интересно правда!?

«Если человек хочет придерживаться правильного питания, то лучше отказаться от *быстрых углеводов* в пользу *медленных*» — говорят нам из всевозможных источниках информации, будь то соцсети или специалисты! И, да это правильное решение, я сама частенько произношу эту фразу на своих консультациях. Но после того, как человек слышит подобное — он теряется! Не представляет, чем и как заменить его привычные продукты, за которыми он заходит каждый день в магазин, по пути домой с работы! Это касается в первую очередь всех хлебобулочных изделий. Я бы даже сказала, что по большей степени именно хлеба!

Хлеб и его собраты — хлебобулочные — повторюсь, древнейшая еда. Я предполагаю, что даже в самые голодные времена люди всегда мечтали не о роллах с лососем или смузи из шпината, а о самой обычной «краюхе». И отказ от вкуса и запаха хлеба, привычного нам вот уже на протяжении многих веков, не представляет возможности для многих! Почти сразу мозг погружает нас в самый негативный сценарий, и это нормально. Так работают нейронные связи, которые вы-

страивались у нас в детстве благодаря нашим родителям, а у них — за счёт своих родителей, а у тех — за счёт своих... и тд. Такую связь трудно сломать! Но нет ничего невозможного.

Если отказаться от классического хлеба СЛОЖНО, то можно заменить его на более полезные сорта, которые не только не опасны (при соблюдении норм потребления) для вашего организма, но и станут полезным дополнением к рациону.

Ведь в них высокое содержание:

- клетчатки
- витаминов
- минералов
- аминокислот
- полезных жиров

Такой хлеб поможет поддерживать организм в тонусе, обеспечит оптимальную работу ЖКТ, укрепит иммунитет, снизит уровень холестерина и сахара в крови. Но и здесь важно соблюдать нормы потребления! В среднем достаточно 2—3 небольших кусочка в день. Это поможет получить все питательные вещества, уложиться в норму калорий и удовлетворить свою потребность в выпечке.

Для выпекания такого хлеба используется мука крупного помола, получаемая из цельных зёрен. Например, самая распространённая — это *ржаная обдирная*, как ещё пишут на упаковке — *обойная*. Да, в ней сохраняются все полезные

компоненты, включая витамины, микро- и макроэлементы, ферменты. Хлеб на ее основе отличается в первую очередь приятным вкусом и повышенным содержанием клетчатки, что способствует естественному очищению организма, выведению вредных для нас шлаков и токсинов, которые скапливаются у нас в кишечнике, в общем, правильной работе ЖКТ. Отличная альтернатива пшеничной выпечке из муки первого сорта!

Калорийность конечно, выше, чем у хлеба из зеленой гречки, поэтому допустимая дневная порция составляет не более 20 гр (2—3 кусочка). По желанию можно для вкуса добавить в ржаной хлеб добавки: овощи (морковь, сельдерей, черемшу), семена и пряные травы.

Еще хотелось бы рассказать немного о выпечке с отрубями — одна из самых низкокалорийных зерновых смесей, всего 200 ккал на 100 гр. Когда для муки первого сорта зерна очищают, твердую оболочку (отруби) не выбрасывают, а используют в других целях, например, фасуют в упаковки и продают. Для нас! Чтобы мы могли приобрести и использовать чудо продукт в благих целях — готовить собственный вкусный хлеб с отрубями.

Ведь если взять даже любой из нижеприведенных рецептов хлеба, и добавить в тесто молотые отруби, то, а) однозначно увеличим количество клетчатки, б) усовершенствуем вкус хлеба.

Преимущество отрубей в том, что:

- они быстро и надолго утоляют голод
- улучшают метаболизм
- выводят шлаки и токсины (благодаря большому содержанию клетчатки очищают кишечник)

Отруби, также являются источником микроэлементов, растительных жирных кислот (Омега-3 и Омега-6).

Витамины и микроэлементы:

- B_1 , B_2 , B_3 , B_5 , B_6 , E, K
- калий
- фосфор
- магний
- кальций
- железо
- цинк

Поэтому, отрубной хлеб очень популярен в рационах вегетарианцев, и конечно людей, соблюдающих ОСОЗНАННОЕ питание.

Что касается других видов хлеба, например, из зеленой гречки.

Это тоже отличная безглютеновая альтернатива привычному хлебу из пшеничной муки первого сорта. Хлеб получается плотным, с хрустящей корочкой и нежным, влажным мякишем, напоминающим ржаной. Готовить его можно как с использованием дрожжей, так и без них, на основе ферментации⁵ крупы.

⁵ подъем теста происходит за счёт естественных молочнокислых бактерий и

Основа — именно необжаренные зерна гречихи, которые благодаря способности к прорастанию хорошо поддаются естественной ферментации. В обжаренной же крупе разрушены все вещества, которые помогают брожению. Хлеб из нее получается более плотным и суховатым нежели из сырой!

Также бы хотелось выделить и льняную муку, которая отличается своей колоссальной пользой;

Клетчатка нормализует пищеварение, создаёт долгое чувство насыщения и служит пребиотиком.

Омега-3 поддерживает здоровье сердца, мозга и суставов.

Лигнаны — природные антиоксиданты.

Растительный белок содержит все незаменимые аминокислоты.

Хлеб из льняной муки получается плотным, с характерным ореховым ароматом и плотной, немного рыхлой текстурой. Также он не содержит глютена.

А еще, можно спокойно готовить хлеб из разных видов смесей, например; гречневой, тыквенной, пшенной, кукурузной и муки зеленой гречки, такая булочка заслуживает отдельного внимания. Такой продукт содержит в себе все вышеперечисленные макро- и микроэлементы. В мультизлаковом хлебе рекордное количество *растительных белков*, что делает продукт ценнее особенно для вегетарианцев. Благо-

даря пшеничной муке в нем присутствуют *жирные кислоты* — *олеиновая и линолевая*. Большое количество *грубых волокон* (*клетчатки*), положительно сказывается на процессе пищеварения.

Но, иногда бывали такие случаи в практике, когда рекомендовалось заменить хлеб на хлебцы! Например, при большом весе, человек имеет цель стремительно похудеть, и это может быть дело вообще не в эстетики, а в состоянии здоровья! И, как раз здесь могут выручить хлебцы! Их готовят путем экструзии (выпаривания воды из зерен), в результате чего получают легкий, питательный и диетический продукт.

Ну а теперь к делу! Далее сами рецепты...

Хлебцы

Ингредиенты:

- ржаная мука — 100 гр
- отруби (ржаные) — 80 гр
- овсяные хлопья (быстрого приготовления) — 80 гр
- семечки подсолнечника — 4 ст. л
- кунжут — 4 ст. л
- щепотка соли
- вода

Приготовление:

1. В большой миске смешать муку, отруби, соль, хлопья, семена
2. Постепенно, помешивая, влить воду, до образования мягкой липкой массы
3. Выложить полученную массу на противень с пергаментом, разровнять и нарезать на нужный размер полоски (хлебцы)
4. Выпекать (200 грд) 20 минут



Лепёшки

Ингредиенты:

- ржаная мука — 300 гр
- отруби (ржанные) — 50 гр
- йогурт — 350 гр
- соль — 1 ч. л
- оливковое масло — 1 ст. л
- семена льна
- щепотка разрыхлителя, соли
- специи по вкусу

Приготовление:

1. В миске смешать кефир с маслом, добавить остальные ингредиенты, перемешать (масса должна быть вязкой и не упругой) и оставляем тесто на 20 минут
4. Влажными руками сформировать несколько небольших лепешек и выложить на противень с пергаментом
5. Вилкой сделать проколы на каждой лепешке, украсить семенами льна
6. Выпекать (220 грд) 15 минут



Хлеб гречневый



Ингредиенты:

- гречневая мука — 100 гр
- молотое пшено — 100 гр
- щепотка разрыхлителя, соли
- специи по вкусу

Приготовление:

1. Замочить зеленую гречку на ночь
2. После слить воду, промыть и проблендерить (довести консистенцию до густой сметаны, можно добавить воду)

3. Миску с гречневой массой поставить в теплое место на пару часов для брожения и появилась естественная закваска, только после добавить разрыхлитель, соль и специи

4. Выпекать (200 грд) 30 мин

Хлеб льняной

Ингредиенты:

- льняная мука — 300 гр
- закваска (ржаная) — 100 гр
- вода
- оливковое масло — 2 ст. л
- щепотка разрыхлителя, соли
- специи по вкусу

Приготовление:

1. В миске смешать муку с закваской, добавляя постепенно воду чтобы вымесить тесто
2. Тесто собрать в кучу прямо в миске и добавить масло, накрыть пищевой плёнкой и оставить до увеличения объёма на 4—5 часов
3. После, тесто обмять и сформовать батончик, поместить его в форму с пергаментом, снова накрыть плёнкой и оставить на пару часов для расстойки
4. Духовку разогреть (180 грд) и установить на нижнюю полку лист с водой, а хлеб на среднюю
5. Выпекать 45 минут. Готовность определяется по корочке



Хлеб протеиновый

Ингредиенты:

- гречневая мука — 100 гр
- яичные белки — 4 шт
- щепотка разрыхлителя, соли
- специи по вкусу

Приготовление:

1. Белки взбить миксером до крепких пиков с солью
2. Добавить остальные ингредиенты к белкам, аккуратно

замешать тесто

3. Вылить тесто в форму с пергаментом и выпекать (170 грд) 25 минут



Хлеб ржано-отрубной



Ингредиенты:

- ржаная мука — 250 гр
- отруби (овсяные) — 50 гр
- закваска — 200 гр
- мед — 1 ст. л
- вода — 200 мл
- оливковое масло — 2 ст. л
- щепотка соли
- специи по вкусу

Приготовление:

1. Отдельно соединить муку, отруби и соль
2. В миску с закваской добавить одну часть масла и в несколько приемов сухую смесь, замешать тесто
3. Оставить тесто в теплом месте для подъема на 2 часа (тесто должно увеличиться в 2 раза)

4. После, тесто разделить на 2 части, выложить в формы и оставить еще на 40 минут в теплом месте для подъема

5. Выпекать (220 грд) 15 минут, далее температуру уменьшить до 170 и выпекать ещё 25 минут

Хлеб чечевичный

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.