Ирина Суховеева

# 30 ОБЕДОВ

## С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА



~30 г БЕЛКА В КАЖДОМ РЕЦЕПТЕ

**Ирина Суховеева**

# Полезный обед: 30 вариантов для сытости, энергии и здорового питания

*https://litres.ru/74767519*
*SelfPub; 2026*

## Аннотация

30 ПП обедов: вкусно, сытно и с пользой для здоровья

Что приготовить на обед, чтобы было вкусно, полезно и сытно? Как получать достаточно белка, не тратя много времени на кухне?

В этой книге вы найдёте 30 рецептов сбалансированных обедов, каждый из которых содержит не менее 30 г белка.

Домашние, лёгкие и сытные блюда из доступных продуктов помогут разнообразить повседневное меню, поддерживать мышечную массу, дольше сохранять чувство сытости и легче придерживаться принципов здорового питания.

Вас ждут не только пошаговые рецепты, но и практические рекомендации по подбору порций, замене ингредиентов и составлению полноценного обеда.

Книга подойдёт тем, кто заботится о здоровье, следит за весом, ведёт активный образ жизни или просто хочет питаться правильно без строгих диет и сложных рецептов.

Здоровое питание может быть простым, разнообразным и по-настоящему вкусным!

Ирина Суховеева

# Содержание

ПОЧЕМУ ОБЕД ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ 5
КОГДА ЛУЧШЕ ОБЕДАТЬ? 7
ПОЧЕМУ БОЛЕЕ СЫТНЫЕ ПРОДУКТЫ УДОБНО ЕСТЬ ДНЁМ? 8
И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГЛАВНОМ 11
НАВИГАТОР ПО РЕЦЕПТАМ 12
30 вариантов для сытости, энергии и здорового питания 20
РАЗДЕЛ 1. КОГДА ХОЧЕТСЯ ПРИВЫЧНОГО ДОМАШНЕГО ОБЕДА 20
Конец ознакомительного фрагмента. 26

# Ирина Суховеева
# Полезный обед: 30 вариантов для сытости, энергии и здорового питания

## ПОЧЕМУ ОБЕД ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Обед - один из основных приёмов пищи в течение дня. Именно на него приходится большая часть периода нашей дневной активности, поэтому организму важно получить достаточно энергии и питательных веществ, чтобы продолжать работать, двигаться, концентрироваться и сохранять нормальное самочувствие во второй половине дня.

Хороший обед - это не просто возможность утолить голод. Он должен быть **достаточно полноценным и сытным**, чтобы восполнить значительную часть энергии, которую мы уже потратили за первую половину дня, и обеспечить организм «топливом» на несколько следующих часов.

При этом полноценный обед не означает огромную пор-

цию или тяжесть в желудке. Важнее его состав: **белок, овощи, сложные углеводы и небольшое количество полезных жиров**.

# КОГДА ЛУЧШЕ ОБЕДАТЬ?

Оптимально планировать обед примерно **с 12:00 до 14:00**, а если режим дня не позволяет, то постараться уложиться максимум до **15:00**.

Почему это удобно?

Если пообедать слишком рано, например в 11 часов, к вечеру может появиться сильный голод. Тогда становится сложнее дождаться ужина, возрастает желание постоянно что-то перекусывать, а сам ужин может превратиться в самый большой приём пищи за день.

Если же обед постоянно смещается на 16–17 часов, до ужина остаётся слишком мало времени. Человек либо совсем не успевает проголодаться и пропускает ужин, либо ужинает поздно, иногда уже непосредственно перед сном.

Поэтому промежуток между обедом и ужином тоже имеет значение.

**Обед в середине дня помогает распределить питание более равномерно и оставить достаточно времени для полноценного ужина без спешки и сильного вечернего голода.**

# ПОЧЕМУ БОЛЕЕ СЫТНЫЕ ПРОДУКТЫ УДОБНО ЕСТЬ ДНЁМ?

Есть продукты, которые дают особенно хорошее насыщение благодаря сочетанию белка, сложных углеводов и клетчатки.

Например:

чечевица;

фасоль;

нут;

цельнозерновые крупы;

перловка;

гречка;

цельнозерновая паста;

овощи;

блюда, в которых сочетаются бобовые и крупы.

Такая пища может быть достаточно объёмной и перевариваться дольше, чем, например, лёгкий фруктовый перекус.

Именно поэтому **обед — удобное время для более плотных и богатых клетчаткой блюд**. В первой половине дня впереди ещё несколько часов активности, а до ночного отдыха достаточно времени.

Это особенно удобно для тех, кто любит бобовые. Чече-

вица, нут и фасоль не обязательно должны появляться только в небольших салатах. Их можно спокойно использовать как основу полноценного обеда.

При этом важно учитывать индивидуальную переносимость. Так если после большого количества бобовых вы чувствуете вздутие или тяжесть, количество лучше постепенно увеличивать и выбирать те продукты и способы приготовления, которые подходят именно вам. И еще нюанс, если готовите самостоятельно, тщательно снимайте пенку.

**ОБЕД НЕ ВРЕМЯ БОЯТЬСЯ «ТЯЖЁЛОЙ» ЕДЫ**

Иногда из стремления питаться правильно человек начинает делать обед слишком лёгким. Например, салат, немного овощей, фрукт или небольшой перекус.

На первый взгляд кажется, что это полезно. Но если такой еды недостаточно, через некоторое время возвращается голод, снижается энергия и появляется желание что-нибудь съесть между приёмами пищи.

Поэтому полноценный обед может и должен быть **нормальной едой**, а не диетическим перекусом.

Не бойтесь картофеля, круп, бобовых или цельнозерновых продуктов. При подходящей порции и правильном сочетании они прекрасно вписываются в здоровый рацион.

Главное — смотреть не на отдельный продукт, а на **всю тарелку целиком**.

**ФОРМУЛА ПОЛНОЦЕННОГО ОБЕДА**

Ориентир может быть очень простым и широко извест-

ным сегодня:

**½ тарелки — овощи**

**¼ тарелки — источник белка**

**¼ тарелки — сложные углеводы**

**+ небольшое количество полезных жиров**

Эта формула максимально подходит именно для обеда. Она не так актуальна для завтрака или ужина. Обед же по такой формуле поможет обеспечить организм всем необходимым.

Пример:

**рыба + гречка + большая порция овощей + оливковое (льняное или кунжутное) масло**

или

**чечевица + овощи + цельнозерновой хлеб + яйцо**

или

**индейка + картофель + овощное рагу + немного оливкового масла.**

Такой обед помогает получить разнообразные питательные вещества и при этом сохранить хорошее насыщение. При этом не забывайте о своих дневных нормах и сочетаниях продуктов. Например, не стоит есть яйца в обед, если они уже были на завтрак. Стремитесь не только к сбалансированности, но и к разнообразию.

# И НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ГЛАВНОМ

Здоровый обед — это не тот, после которого хочется ещё сильнее ограничивать себя. Это приём пищи, после которого вы **сыты, спокойны и полны энергии**, но не чувствуете тяжести.

И если после полноценного обеда вам не хочется думать о еде 3-4 часа, то есть до ужина, это значит, что вы нашли подходящий именно вам объём и состав.

Пусть обед будет настоящим приёмом пищи: вкусным, разнообразным, достаточно сытным и удобным для вашего режима дня.

# НАВИГАТОР ПО РЕЦЕПТАМ

Не знаете, какой обед выбрать сегодня? Не обязательно листать книгу от начала до конца. Ориентируйтесь на своё настроение, режим дня и задачу и сразу переходите к подходящим рецептам.

## 1. КОГДА ЗАВТРА НЕ БУДЕТ ВРЕМЕНИ ГОТОВИТЬ

Выбирайте блюда, которые удобно приготовить заранее на 1–2 дня или собрать из уже готовых продуктов.

**Подойдут:**

22 Фасоль, гречка и овощи

23 Чили с фасолью и индейкой

25 Чечевичная похлёбка

27 Рыба, гречка и большая порция овощей

29 Салат с нутом, яйцом и тахини

**Лайфхак:** приготовьте заранее крупу, бобовые, яйца или несколько порций белкового продукта. Тогда полноценный обед можно собрать за несколько минут.

## 2. КОГДА ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ БЕЛКА

Если сегодня особенно хочется белкового и сытного обеда, выбирайте блюда с хорошей порцией рыбы, птицы, морепродуктов, яиц, бобовых или сочетанием нескольких источников белка.

**Подойдут:**

1 Курица + гречка + овощной салат
2 Индейка + булгур + овощи
3 Гречка с курицей и грибами
8 Рыбные котлеты + картофель + салат
11 Рыба + киноа + брокколи
12 Тунец + цельнозерновая паста + овощи
15 Креветки + киноа + овощи
16 Большой салат с курицей и киноа
20 Тёплая тарелка с индейкой, овощами и киноа

**Ориентир:** в большинстве рецептов книги мы стремимся примерно к **25–30 г белка на порцию**. Но это практический ориентир, а не обязательная норма для каждого человека. О том, как рассчитать свою индивидуальную норму белков, жиров и углеводов, учитывая все свои особенности я подробно рассказала в своей книге "Основы здорового питания (нутрициологии)".

## 3. КОГДА ХОЧЕТСЯ ТОЛЬКО РАСТИТЕЛЬНЫЙ ОБЕД

В этой книге есть достаточно вариантов без мяса, рыбы, морепродуктов и других продуктов животного происхождения.

**Подойдут:**

14 Тофу + рис + овощи

19 Тёплый салат с чечевицей и овощами

21 Чечевица с овощами

22 Фасоль + гречка + овощи — если убрать яйцо

24 Тушёная чечевица с овощами и тофу

26 Боул с тофу, эдамаме и рисом

При необходимости яйца в некоторых рецептах можно заменить на тофу, темпе или дополнительную порцию бобовых.

## 4. КОГДА ХОЧЕТСЯ СНИЗИТЬ ВЕС

Для снижения веса совсем не обязательно превращать обед в маленькую тарелку овощей с кусочком белка.

**Можно оставить тот же полноценный состав обеда, но немного уменьшить общую порцию**, особенно количество крупы, картофеля или других калорийных компонентов.

При этом не стоит полностью исключать сложные углеводы. Это не физиологично.

Обед для снижения веса всё равно должен оставаться **сытным и полноценным**: овощи + белок + разумная порция сложных углеводов + немного полезных жиров.

**Подойдут:**

1 Курица + гречка + овощной салат

5 Индейка с овощным рагу и рисом

7 Тефтели из индейки + гречка + овощи

11 Рыба + киноа + брокколи

16 Большой салат с курицей и киноа

17 Салат с тунцом и фасолью

19 Тёплый салат с чечевицей и овощами

20 Тёплая тарелка с индейкой, овощами и киноа

**Важно:** снижение веса не требует постоянного чувства голода. Если после обеда вы через час снова ищете еду, возможно, вы слишком сильно уменьшили порцию.

**5. КОГДА ХОЧЕТСЯ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ**

Если сегодня хочется свежей или тёплой овощной тарелки, выбирайте:

11 Рыба + киноа + брокколи

13 Тёплый боул с нутом, овощами и яйцом

16 Большой салат с курицей и киноа

17 Салат с тунцом и фасолью

18 Салат с креветками и цельнозерновой пастой

20 Тёплая тарелка с индейкой, овощами и киноа

29 Салат с нутом, яйцом и тахини

**6. КОГДА ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО ТЁПЛОГО И ДО-**

**МАШНЕГО**

Иногда организму и настроению хочется именно горячей еды, а не салата.

**Выбирайте:**

3 Гречка с курицей и грибами

5 Индейка с овощным рагу и рисом

6 Индейка, тушённая с овощами и картофелем

7 Тефтели из индейки + гречка + овощи

8 Рыбные котлеты + картофель + салат

23 Чили с фасолью и индейкой

24 Тушёная чечевица с овощами и тофу

25 Чечевичная похлёбка

**7. КОГДА ХОЧЕТСЯ НАДОЛГО СОХРАНИТЬ СЫТОСТЬ**

В первую очередь обращайте внимание на блюда, где сочетаются **белок + клетчатка + сложные углеводы**.

Особенно хорошо подойдут:

21 Чечевица с овощами

22 Фасоль + гречка + овощи

23 Чили с фасолью и индейкой

24 Тушёная чечевица с овощами и тофу

25 Чечевичная похлёбка

26 Боул с тофу, эдамаме и рисом

29 Салат с нутом, яйцом и тахини

**8. КОГДА ХОЧЕТСЯ РЫБУ ИЛИ МОРЕПРОДУКТЫ**

Для тех дней, когда хочется чего-то более лёгкого, но при этом питательного:

4 Рыба с перловкой и овощами

8 Рыбные котлеты + картофель + салат

11 Рыба + киноа + брокколи

12 Тунец + цельнозерновая паста + овощи

15 Креветки + киноа + овощи

17 Салат с тунцом и фасолью

18 Салат с креветками и цельнозерновой пастой

27 Рыба + овощи + гречка

## 9. КОГДА ХОЧЕТСЯ ОБЕДА С КРУПОЙ ИЛИ КАРТОФЕЛЕМ

Не обязательно отказываться от привычных гарниров, чтобы питаться правильно.

**Выбирайте:**

гречку — 1, 3, 7, 22, 27

булгур — 2, 9

перловку — 4

рис — 5, 14, 26

киноа — 11, 15, 16, 20

цельнозерновую пасту — 12, 18

картофель — 6, 8

## 10. КОГДА ХОЧЕТСЯ ПРИГОТОВИТЬ СРАЗУ НА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Некоторые блюда особенно удобно готовить большими порциями.

**Хороший выбор:**

25 Чечевичная похлёбка

6 Индейка, тушённая с овощами и картофелем

7 Тефтели из индейки

23 Чили с фасолью и индейкой

24 Тушёная чечевица с овощами и тофу

Приготовьте основу заранее, а свежие овощи и заправку добавляйте непосредственно перед едой. Так один и тот же обед не будет надоедать.

**11. КОГДА НЕ ХОЧЕТСЯ ГОТОВИТЬ ПО РЕЦЕПТУ**

Тогда открывайте **30 «Универсальная тарелка. Собери свой обед»**.

Это не один рецепт, а формула, которая позволяет собрать полноценный обед практически из любых продуктов, которые уже есть дома.

**Овощи + белок + сложные углеводы + немного полезных жиров.**

И всё — обед готов.

**МОЖНО НЕ СЛЕДОВАТЬ РЕЦЕПТУ БУКВА В БУКВУ**

Эта книга создана не для того, чтобы вы каждый день строго повторяли написанные рецепты.

Используйте их как **основу и источник идей**.

Нет брокколи — возьмите цветную капусту. Нет гречки — приготовьте булгур. Вместо индейки используйте рыбу.

Вместо нута — фасоль. Вместо свежих овощей — запечённые.

Самое главное — сохранять общий принцип полноценной тарелки. **Так 30 рецептов легко превращаются в сотни вариантов обеда.**

# 30 вариантов для сытости, энергии и здорового питания

## РАЗДЕЛ 1. КОГДА ХОЧЕТСЯ ПРИВЫЧНОГО ДОМАШНЕГО ОБЕДА

Иногда совсем не хочется экспериментировать — хочется простой, знакомой и домашней еды. Гречки с курицей, рыбы с овощами, ароматного рагу или тёплого блюда, которое напоминает о домашней кухне.

Но привычный обед вполне может быть не только вкусным, но и полноценным. В этом разделе я собрала простые рецепты из продуктов, которые легко найти в обычном магазине и которые не требуют сложных кулинарных навыков.

В каждом блюде есть всё необходимое для полноценного обеда: **источник белка, овощи и подходящий гарнир**. А небольшие подсказки помогут упростить приготовление и сэкономить время.

Выбирайте то, что хочется именно сегодня, и не бойтесь повторять любимые блюда — здоровое питание не должно превращаться в ежедневную борьбу с собой и бесконечную

готовку. Просто, вкусно, сытно и без лишних сложностей.

**1. КУРИЦА + ГРЕЧКА + ОВОЩНОЙ САЛАТ**

**Время приготовления:** 25 минут **Порции:** 1 **Белок:** около 30 г

## Ингредиенты

куриная грудка — 120–130 г
гречка сухая — 50 г
огурец — 100 г
помидор — 100 г
зелень — небольшой пучок
оливковое масло — 1 ч. л.
лимонный сок — 1 ч. л.
соль, перец — по вкусу
паприка или сушёные травы — по желанию

## Приготовление

Гречку промыть, залить водой и сварить до готовности.

Куриную грудку посолить, поперчить, добавить паприку или травы.

Обжарить на сухой сковороде или приготовить под крышкой до готовности. Можно также запечь.

Огурец, помидор и зелень нарезать.

Заправить салат оливковым маслом и лимонным соком.

Подать курицу с гречкой и большой порцией овощного салата.

## Чем можно заменить?

курицу индейкой;
гречку булгуром, перловкой или бурым рисом;
свежие овощи сезонными овощами.

## Как сделать сытнее?

Если после такого обеда вы быстро чувствуете голод, увеличьте количество овощей и немного увеличьте порцию гречки. Также можно добавить 1–2 ч. л. семян или немного авокадо в салат.

## Как сделать приготовление легче и быстрее?

**Вариант на скорую руку:** сварите сразу 2–3 порции гречки и приготовьте несколько порций курицы заранее. Тогда в день обеда останется только собрать тарелку и нарезать овощи.

Можно использовать готовую охлаждённую курицу домашнего приготовления, а гречку просто разогреть.

## Совет Ирины

Не обязательно каждый день придумывать совершенно новые блюда. Иногда самый полезный обед — это простое сочетание привычных продуктов, которое легко приготовить и удобно повторять.

**2. ИНДЕЙКА + БУЛГУР + ОВОЩИ**

**Время приготовления:** 25 минут **Порции:** 1 **Белок:** около 30 г

## Ингредиенты

филе индейки — 130 г
булгур — 50 г в сухом виде
болгарский перец — 80 г
огурец — 100 г
помидор — 100 г
оливковое масло — 1 ч. л.
лимонный сок — 1 ч. л.
паприка — ½ ч. л.
сушёные травы, соль и перец — по вкусу

## Приготовление

Булгур приготовить согласно инструкции на упаковке.

Индейку нарезать небольшими кусочками.

Добавить паприку, травы, соль и перец.

Обжарить на хорошо разогретой сковороде до готовности.

Овощи нарезать крупными кусочками.

Выложить на тарелку булгур, индейку и большую порцию овощей.

Овощи сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.

## Чем можно заменить?

Индейку можно заменить курицей, а булгур — гречкой, киноа или перловкой.

## Как сделать сытнее?

Добавьте немного авокадо к овощам или увеличьте порцию булгура, если ваша потребность в энергии выше.

## Как сделать приготовление легче и быстрее?

**Вариант на скорую руку:** используйте булгур, приго-

товленный заранее. Индейку можно нарезать и замариновать с вечера — тогда её приготовление займёт всего несколько минут.

## Совет Ирины

Если хочется сделать обычный гарнир интереснее, не обязательно добавлять много соусов. Свежая зелень, лимонный сок, специи и небольшое количество хорошего масла уже значительно меняют вкус блюда.

# 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.