ЛИТУРА®

Рекомендации по питанию при МКБ

Питание — один из ключевых инструментов в профилактике и лечении мочекаменной болезни.

Правильно подобранный рацион помогает снизить риск образования камней, замедлить их рост и предотвратить рецидивы. При этом пища должна быть не только полезной, но и вкусной — еда остаётся
важной частью качества жизни.

В этом разделе вы найдёте рецепты и рекомендации, которые соответствуют современным подходам к питанию при мочекаменной болезни

Они учитывают диетические особенности, но не требуют жертвовать удовольствием от еды.

Перед внесением изменений в рацион важно проконсультироваться с лечащим врачом или диетологом.

Питание должно быть адаптировано к вашему типу камней, состоянию почек и сопутствующим заболеваниям.

Основные принципы[1] питания при мочекаменной болезни

Не существует «волшебной диеты», которая гарантированно предотвратит образование камней.

Однако известно, что определённые пищевые привычки повышают риск их формирования. Поэтому подход к питанию должен быть системным.

Основные рекомендации

- **Контроль массы тела**
- **Достаточное потребление жидкости** (ориентир — 2–2,5 л в сутки и более, в зависимости от рекомендаций врача)
- **Ограничение продуктов с очень высоким содержанием оксалатов** (например, шпинат, щавель, ревень, тёмный шоколад)
- **Богатый рацион с овощами, фруктами и цельнозерновыми продуктами**
- **Умеренное потребление соли**
- **Сбалансированное потребление белка** — ни избытка, ни полного отказа
- **Адекватное потребление кальция** — преимущественно из молочных продуктов

Многим пациентам проще следовать списку «запрещённых продуктов», но в реальности подход должен быть иным.

Важно сосредоточиться не на том, что нужно исключить, а на том, что следует добавить в рацион, чтобы поддерживать здоровье почек и организма в целом.

Такой подход близок к принципам средиземноморской диеты и DASH-диеты.

Почему именно DASH-диета при мочекаменной болезни?

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) — это не узконаправленная диета, а полноценная система питания, изначально разработанная для контроля артериального давления.
Однако в последние годы она активно применяется и при других хронических заболеваниях, включая мочекаменную болезнь.

Исследования[1] показали, что соблюдение принципов DASH-диеты может вдвое снизить риск образования камней.
Кроме того, она способствует увеличению объёма суточной мочи, что
важно для профилактики МКБ.

Среди дополнительных эффектов:

- снижение массы тела,
- улучшение метаболических показателей,
- профилактика гипертонии, сахарного диабета 2 типа и даже некоторых видов онкологических заболеваний.

Основные компоненты DASH-диеты:

- **Овощи**
  Около 5 порций* в день
- **Фрукты**
  Около 5 порций в день
- **Орехи и семена**
  2–3 раза в неделю
- **Молочные продукты с пониженным содержанием жира**
  Около 2 порций в день
- **Зерновые (желательно цельные)**
  Около 7 порций в день
- **Постное мясо, птица или рыба**
  Не более 2 порций в день
- **Соль**
  Ограничение до менее 1,5 г натрия в сутки (примерно 3,75 г поваренной соли)

*Порция примерно размером с кулак.

Такой тип питания безопасен, хорошо переносится, разнообразен и легко адаптируется под привычки семьи.

Он подходит не только людям с мочекаменной болезнью, но и тем, кто заботится о здоровье в целом.

Рецепты при мочекаменной болезни (универсальные, вкусные и полезные)

Эти блюда подходят при разных типах камней, так как не содержат нежелательных продуктов, поддерживают водный баланс и способствуют нормализации обмена веществ.

Тыквенная каша с рисом

Ингредиенты:

- Рис — 50 г
- Вода — 150 мл
- Тыква — 100 г
- Мёд (по желанию) — 1 ч. л.

Приготовление:

1. Рис промыть и варить на медленном огне до готовности.
2. Тыкву нарезать кубиками, отварить до мягкости и добавить к рису.
3. Всё перемешать и, при желании, добавить немного мёда для сладости.

Завтрак с творогом и яблоком

Ингредиенты:

- 150 г нежирного творога
- 1 яблоко
- Корица по вкусу (по желанию)
- 1 чайная ложка меда

Приготовление:

1. Творог хорошо размягчить ложкой, чтобы он стал кремообразным.
2. Яблоко очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками.
3. Смешайте творог с яблоком, добавьте мед и немного корицы по вкусу.
4. Хорошо перемешайте и подавайте.

Грушевый салат с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

- Груша — 1 шт.
- Овсяные хлопья (мелкие) — 2 ст. л.
- Немного мёда (по желанию)
- Йогурт натуральный (без добавок) — 100 мл

Приготовление:

1. Грушу нарезать небольшими кусочками.
2. Овсяные хлопья немного размочить в йогурте (2–3 минуты).
3. Всё смешать и при желании добавить каплю мёда.

Фруктовый салат с йогуртом

Ингредиенты:

- Груша — ½ шт.
- Яблоко — ½ шт.
- Банан — ½ шт.
- Натуральный йогурт (без добавок) — 100 мл

Приготовление:

1. Фрукты нарезать небольшими кубиками.
2. Перемешать с йогуртом.

Овсянка с фруктами и орехами

Ингредиенты:

- 40 г овсяных хлопьев
- 150 мл воды или миндального молока (вместо обычного молока)
- 1 яблоко (разрешено при большинстве типов камней)
- 1 столовая ложка грецких орехов или кедровых орехов
- Немного меда (по желанию, если нужно добавить сладости)
- Немного корицы (по желанию)

Приготовление:

1. Овсянку готовьте, заливая овсяные хлопья водой или миндальным молоком. Варите на медленном огне 5-7 минут, пока не получится мягкая и кремообразная консистенция.
2. Нарежьте яблоко мелкими кубиками и добавьте в овсянку в конце приготовления. Перемешайте.
3. Добавьте орехи и по желанию немного меда для сладости.
4. При желании посыпьте корицей для дополнительного аромата и подавайте.

Яичный омлет с помидорами и зеленью

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 1 помидор (разрешен при большинстве типов камней)
- Соль (по вкусу)
- Несколько веточек петрушки или укропа
- 1 чайная ложка оливкового масла
- Черный перец (по желанию)

Приготовление:

1. В небольшой миске взбейте яйца с солью и перцем.
2. Нарежьте помидор кубиками и обжарьте на сковороде с оливковым маслом в течение 2-3 минут.
3. Залейте взбитые яйца поверх помидоров и готовьте на медленном огне до готовности, около 3-5 минут.
4. В конце добавьте нарезанную зелень, перемешайте и подавайте.

Рецепты при мочекаменной болезни (универсальные, вкусные и полезные)

Эти блюда подходят при разных типах камней, так как не содержат нежелательных продуктов, поддерживают водный баланс и способствуют нормализации обмена веществ.

Завтраки | Супы | Основные блюда | Салаты | Десерты

Тыквенная каша с рисом

Ингредиенты:
- Рис – 50 г
- Тыква – 100 г
- Молоко (по желанию) – 1 ч. л.
- Соль по вкусу

Приготовление:
1. Рис промыть и варить на медленном огне до готовности.
2. Тыкву нарезать кубиками, отварить до мягкости и добавить к рису.
3. Всё перемешать, и, при желании, добавить немного масла для отдыха.

Завтрак с творогом и яблоком

Ингредиенты:
- 150 г нежирного творога
- 1 яблоко
- Корица по вкусу (по желанию)
- 1 чайная ложка меда

Приготовление:
1. Творог хорошо размешать полной, чтобы он стал более однородным.
2. Яблоко очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками.
3. Смешайте творог с яблоком, добавьте мед и немного корицы по вкусу.
4. Хорошо перемешайте и подайте.

Грушевый салат с овсяными хлопьями

Ингредиенты:
- Груша – 1 шт.
- Овсяные хлопья (запечные) – 2 ст. л.
- Немного яблок (по желанию) – 100 шт.
- Йогурт натуральный (без добавок) – 100 мл

Приготовление:
1. Грушу нарезать небольшими кусочками.
2. Овсяные хлопья немного размягчить в воде (2–3 минуты).
3. Всё смешать и при желании добавить свежие яблоки.

Фруктовый салат с йогуртом

Ингредиенты:
- Груша – 1 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Банан – 1 шт.
- Натуральный йогурт (без добавок) – 100 мл

Приготовление:
1. Фрукты нарезать небольшими кубиками.
2. Перемешайте все ингредиенты.

Овсянка с фруктами и орехами

Ингредиенты:
- 40 г овсяных хлопьев
- 100 мл воды или молочного напитка (по желанию)
- 1 яблоко (рекомендуется большинством типов камней)
- Горсть ягод (черника, клубника, малина)
- Немного меда (по желанию, если хотите добавить сладости)
- Немного корицы (по желанию)

Приготовление:
1. Овсянку отварить, залить овсяные хлопья водой или молочным напитком. Варить на медленном огне 5–7 минут, пока хлопья не станут мягкими и однородными.
2. Нарежьте яблоко мелкими кубиками и добавьте в овсянку в конце приготовления. Перемешайте.
3. Добавьте ягоды и по желанию немного меда для сладости.
4. При желании посыпьте корицей для дополнительного аромата и подавайте.

Яичный омлет с помидорами и зеленью

Ингредиенты:
- 2 яйца
- 1 помидор среднего размера (большинство типов камней)
- Несколько веточек петрушки или укропа
- 1 чайная ложка оливкового масла
- Соль (по вкусу)
- Чайный перец (по желанию)

Приготовление:
1. В небольшой миске взбейте яйца с солью и перцем.
2. Нарежьте помидор кубиками и обжарьте на оливковом с оливковым маслом в течение 2-3 минут.
3. Залейте яйцами яйца поверх помидоров и слегка на медленном огне до готовности, около 3-5 минут.
4. В конце добавьте нарезанную зелень, перемешайте и подавайте.

Рецепты при мочекаменной болезни (универсальные, вкусные и полезные)

Эти блюда подходят при разных типах камней, так как не содержат нежелательных продуктов, поддерживают водный баланс и способствуют нормализации обмена веществ.

Завтраки | Супы | Основные блюда | Салаты | Десерты

Гречневый суп с курицей

Ингредиенты:
- Филе курицы – 100 г
- Гречка – 2 ст. л.
- Картофель – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Вода – 300 мл
- Немного соли
- Оливковое масло – 1 ч. л.
- Перец – по вкусу

Приготовление:
1. Курицу нарезать, залить водой, довести до кипения, снять пену.
2. Добавить промытый картофель, морковь и гречку. Варить 25 минут.
3. Добавить немного соли, оливковое масло и пошинить зеленью.

Рисовый суп с рыбой

Ингредиенты:
- Филе судака или трески – 200 г
- Рис – 2 ст. л.
- Картофель – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Вода – 300 мл
- Оливковое масло – 1 ч. л.
- Немного соли
- Зелень – по вкусу

Приготовление:
1. Рыбу нарезать, залить водой и довести до кипения.
2. Добавить нарезанный картофель, морковь и рис. Варить 25 минут.
3. Посолить, заправить оливковым маслом и пошинить зеленью.

Мясной бульон с овощами

Ингредиенты:
- Говядина без жира – 200 г
- Картофель – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Перловая крупа – 2 ст. л.
- Вода – 1,5 л
- Соль – по вкусу (не более 5 г в день)

Приготовление:
1. Говядину промыть, нарезать кусочками, залить холодной водой и довести до кипения.
2. Снять пену, варить снять и варить 30 минут.
3. Добавить промытую перловую крупу и варить еще 15 минут.
4. Добавить нарезанные картофель, морковь и лук. Варить до полной готовности овощей.
5. Посолить по вкусу, учитывая диетную норму соли.

Овощной суп с картофелем и морковью

Ингредиенты:
- 2 средних картофелины
- 1 средняя морковь
- 1/2 небольшой луковицы (если позволяет тип камней)
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1,5 литра воды
- Немного свежей зелени (петрушка или укроп)
- Соль по вкусу

Приготовление:
1. Картофель и морковь нарежьте кубиками, овощерезкой — небольшими кусочками.
2. В кастрюле разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте морковь и лук(если, чтобы они разрешены вкусу (по желанию).
3. Добавьте картофель, морковь и овощерезкой, залейте водой, доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите минут 20-30 минут, до мягкости овощей.
4. В конце варки добавьте соль по вкусу и измелчите зелень (петрушка или укроп).
5. Подайте горячим.

Куриный бульон с брокколи и картофелем

Ингредиенты:
- 1 куриное бедро (без кожи, предпочтительно для диетического варианта)
- 2 картофелины
- 100 г брокколи
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка
- 1,5 литра воды
- 1 чайная ложка оливкового масла
- Соль по вкусу

Приготовление:
1. Куриное бедро нарежьте на небольшие кусочки. В кастрюле залейте воду, кипящей водой и доведите до кипения. Варите около 30 минут, периодически снимая пену.
2. Пока курица варится, нарежьте картофель и морковь кубиками, брокколи разделите на соцветия.
3. Когда курица будет готова, добавьте в бульон картофель и морковь, варите еще 15-20 минут.
4. Затем добавьте брокколи и перварите пол, готовые еще 5-7 минут до мягкости овощей.
5. Добавьте соль по вкусу и подавайте горячим.

Суп-пюре из тыквы и картофеля

Ингредиенты:
- 300 г тыквы (без кожицы)
- 2 средних картофелины
- 1 морковь
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка
- 1,5 литра воды
- Соль по вкусу
- Свежая зелень (петрушка или укроп) для украшения

Приготовление:
1. Тыкву, картофель и морковь нарежьте крупными кусками. Слегка разрежьте оливковым маслом.
2. В кастрюле разогрейте оливковое масло и слегка обжарьте морковь и лук(если, чтобы они разрешены вкусу (по желанию).
3. Добавьте тыкву, картофель и морковь, залейте водой и доведите до кипения. Затем уберите огонь и варите до мягкости овощей (около 25-25 минут).
4. Когда все овощи будут готовы, измельчите блендером для образования пюре на основе. Если суп слишком густой, добавьте немного кипяченой воды.
5. Посолите по вкусу и украсьте зеленью перед подачей.

Рецепты при мочекаменной болезни (универсальные, вкусные и полезные)

Эти блюда подходят при разных типах камней, так как не содержат нежелательных продуктов, поддерживают водный баланс и способствуют нормализации обмена веществ.

Завтраки | Супы | Основные блюда | Салаты | Десерты

Запеченная рыба с гречневой кашей

Ингредиенты:
- Филе трески – 200 г
- Гречневая крупа – 100 г
- Вода – 200 мл
- Растительное масло – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу (не более 5 г в день)
- Специи по желанию

Приготовление:
1. Гречневую крупу промыть, залить водой, добавить щепотку соли и варить до готовности.
2. Филе трески солить, выложить на противень, полить оливковым маслом и обрызнуть растительным маслом.
3. Запекать в разогретой до 180°С духовке 20 минут.
4. Подавать рыбу с гречневой кашей.

Тушёные кабачки с рисом

Ингредиенты:
- Кабачок – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Рис (лучше белый) – 80 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Вода – 200 мл
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Немного соли

Приготовление:
1. Рис промыть, отварить до готовности.
2. Кабачок и морковь нарезать небольшими кусочками.
3. В сковороде разогреть оливковое масло, слегка прогреть морковь, затем добавить кабачок, залить немного воды и тушить 10–15 минут.
4. Смешать овощи с рисом, добавить лимонный сок и немного соли.

Овощное рагу с курицей

Ингредиенты:
- Филе курицы – 150 г
- Кабачок – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Вода – 100 мл
- Немного соли
- Перец – по вкусу

Приготовление:
1. Курицу нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить на оливковом масле.
2. Добавить нарезанные кабачок, морковь и перец.
3. Влить немного воды, накрыть крышкой и тушить 20 минут на средним огне.
4. Перед подачей посолить специи укропом.

Тушеная курица с овощами

Ингредиенты:
- 2 куриных бедра (без кожи)
- 1 морковь
- 1 картофелина
- 1 небольшой кабачок
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль по вкусу
- Специи (если разрешены (петрушка или укроп)

Приготовление:
1. Куриные бедра нарежьте на небольшие кусочки.
2. Морковь и картофель нарежьте кубиками, кабачок — полукольцами.
3. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте курицу до золотистой корочки.
4. Добавьте в сковороду морковь, картофель и кабачок. Залейте овощи небольшим количеством воды, посолите по вкусу и тушите под крышкой на медленном огне около 25-30 минут, пока овощи не станут мягкими.
5. Подайте блюдо, посыпав зеленью.

Запеченная рыба с картофелем и зеленью

Ингредиенты:
- 2 филе белой рыбы (например, трески или судака)
- 2 картофелины
- 1 лимон
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Специи (зелень (укроп, петрушка) по вкусу
- Соль по вкусу

Приготовление:
1. Рыбное филе промыть, обсушить и выложить в форму для запекания.
2. Картофель нарезать тонкими кусочками и выложить вокруг рыбы.
3. Полить рыбу и картофель оливковым маслом, посолить по вкусу.
4. Лимон нарезать тонкими кусочками и выложить на рыбу.
5. Запекать в разогретой до 180°С духовке около 25-30 минут, пока рыба не станет мягкой и картофель не подрумянится.
6. Перед подачей украсить свежей зеленью.

Куриные котлеты на пару с картофельным пюре

Ингредиенты для котлет:
- 2 куриных грудки
- 1 яичный белок
- 1/2 столовой ложки оливкового масла
- 1 маленькая луковица
- Специи (по желанию)

Ингредиенты для пюре:
- 3 картофелины
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль по вкусу

Приготовление:
1. Для котлет куриные грудки и морковь пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.
2. В фарш добавить яйцо, оливковое масло и специи. Хорошо перемешать.
3. Сформировать котлеты и приготовить на на пару около 20 минут.
4. Пока котлеты готовятся, отварить картофель, нарезанный его на крупные куски. После того как он станет мягким, измельчите его в пюре, добавьте оливковое масло и немного соли.
5. Подавайте котлеты с картофельным пюре.

Рецепты при мочекаменной болезни (универсальные, вкусные и полезные)

Эти блюда подходят при разных типах камней, так как не содержат нежелательных продуктов, поддерживают водный баланс и способствуют нормализации обмена веществ.

Завтраки | Супы | Основные блюда | Салаты | Десерты

Морковно-яблочный салат с орехами

Ингредиенты:
- Морковь – 1 шт.
- Яблоко (желтое) – 1 шт.
- Грецкие орехи – 1 ст. л.
- Натуральный йогурт (без сахара) – 2 ст. л.
- Корица – щепотка

Приготовление:
1. Морковь и яблоко натереть на крупной терке.
2. Грецкие орехи измельчить ножом.
3. Смешать все ингредиенты, заправить йогуртом и добавить корицу.

Салат с огурцами и зеленью

Ингредиенты:
- 2 огурца
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Небольшая горсть свежей зелени (укроп, петрушка)
- Немного соли по вкусу

Приготовление:
1. Огурцы тщательно промыть и нарезать тонкими ломтиками.
2. Петрушку нарезать ножом.
3. В миске смешайте огурцы и зелень, добавьте оливковое масло и немного соли, посолите по вкусу.

Тёплый салат с индейкой и авокадо

Ингредиенты:
- Филе индейки – 100 г
- Авокадо – 1 шт.
- Листья салата (рукола, шпинат или другие) – 100 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Огурец – 1 шт.
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу (не более 5 г в день)
- Специи (черный перец, базилик) – по вкусу

Приготовление:
1. Филе индейки нарезать небольшими кусочками, слегка посолить и обжарить на сухой сковороде или запечь в духовке при 180°С 15 минут.
2. Авокадо нарезать кубиками, огурец – тонкими кусочками.
3. Листья салата порвать руками.
4. Смешать все ингредиенты, заправить оливковым маслом и лимонным соком, добавить специи.

Тёплый салат с запеченными овощами

Ингредиенты:
- Кабачок – 1 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Листья салата – горсть
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Травы (базилик, орегано) – по вкусу

Приготовление:
1. Овощи нарезать крупными кусочками, обрызгать оливковым маслом и запечь в духовке при 180°С 20 минут, пока они не станут мягкими.
2. Листья салата порвать руками.
3. Запеченные овощи выложить на тарелку, сверху добавить свежие листья салата.
4. Полить лимонным соком и посыпать травами.

Салат с отварной свеклой и орехами

Ингредиенты:
- 2 свеклы (средного размера)
- 1/4 стакана грецких орехов (надробные орехи тоже подойдут)
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Немного соли по вкусу

Приготовление:
1. Свеклу отварить до готовности, остудить и очистить. Нарезать кубиками или на овощерезке кубики или кусочки на крупной терке.
2. Орехи слегка подрумянить на сухой сковороде, чтобы они стали более ароматными, и мелко порубить.
3. В миске смешайте свеклу и орехи, добавьте оливковое масло, посолите и аккуратно перемешайте.
4. Подавайте остывшим.

Салат с отварной курицей и огурцом

Ингредиенты:
- 150 г отварной куриной грудки
- 1 свежий огурец
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль по вкусу
- Зелень по вкусу (укроп, укропчик)

Приготовление:
1. Куриную грудку отварить до готовности и нарезать кубиками или волокнами.
2. Огурец нарезать тонкими кусочками или полукольцами.
3. В миске смешайте курицу и огурец.
4. Добавьте оливковое масло, соль, немного и мелко сбитую, тщательно перемешайте.

Рецепты при мочекаменной болезни (универсальные, вкусные и полезные)

Эти блюда подходят при разных типах камней, так как не содержат нежелательных продуктов, поддерживают водный баланс и способствуют нормализации обмена веществ.

Завтраки | Супы | Основные блюда | Салаты | Десерты

Яблочное суфле

Ингредиенты:
- Яблоки (любимые, несладкие) – 2 шт.
- Яичный белок – 1 шт.
- Мёд – 1 ч. л.
- Ванель – на кончике ножа

Приготовление:
1. Яблоки очистить от кожуры, нарезать кусочками и запечь в духовке при 180°С до мягкости (около 15-20 минут).
2. Размять запеченные яблоки в пюре и остудить.
3. Взбить яичный белок до устойчивых пиков.
4. Осторожно смешать яблочное пюре с белком и ванилью.
5. Выложить массу на противень и запекать при 180°С около 10 минут.
6. Готовое суфле можно полить чайной ложкой мёда.

Запечённые яблоки с овсяной и медом

Ингредиенты:
- Яблоки (несладкие, кислые) – 2 шт.
- Овсяные хлопья (запечные) – 2 ст. л.
- Мёд – 1 ч. л.
- Корица – по вкусу
- Вода – 50 мл

Приготовление:
1. Разогреть духовку до 180°С.
2. У яблока срезать верхушку и аккуратно удалить сердцевину, оставив небольшой остаток. 1 см.
3. Смешать овсяные хлопья, мёд, корицу и немного воды, чтобы получилась рассыпчатая масса.
4. Наполнить яблоки овсяной массой, в форму налить на дно немного воды.
5. Запекать 20–25 минут до мягкости.

Грушевый мусс с овсяными хлопьями

Ингредиенты:
- Груша (не слишком спелая) – 1 шт.
- Овсяные хлопья (без добавок) – 2 ст. л.
- Натуральный йогурт (без сахара) – 100 мл
- Корица – по вкусу

Приготовление:
1. Грушу очистить, нарезать кубиками и слегка запечь в духовке (180°С, 10 минут) или прогреть на паре.
2. Овсяные хлопья слегка подсушить на сухой сковороде.
3. Затем грушу измельчить в пюре, добавить йогурт и корицу, перемешать.
4. Получится мусс овсяными хлопьями перед подачей.

Грушевый мусс с лимоном

Ингредиенты:
- 1 груша
- 50 мл воды
- Сок половины лимона
- 1 чайная ложка меда (по желанию)

Приготовление:
1. Грушу очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать мелкими кусочками.
2. В блендере измельчите грушу вместе с лимонным соком и водой.
3. Перемешайте до получения однородной массы.
4. Перелейте мусс в стаканчики и охладите в холодильнике на 1-2 часа.

Яблочно-морковный десерт с орехами

Ингредиенты:
- 1 яблоко
- 1 морковь
- Щепотка корицы
- 1 столовая ложка меда (по желанию)
- 1 ст.л грецких орехов или подобные)

Приготовление:
1. Морковь натереть на мелкой терке.
2. Яблоко нарезать кубиками или натереть.
3. В миске смешайте тертую морковь, яблоко, мед (если используете) и тертые орехи.
4. Добавьте корицу и дайте в течение 5 минут.
5. Хорошо перемешайте и подавайте охлажденным.

Стевия йогуртовое суфле с клубникой

Ингредиенты:
- 150 г натурального йогурта
- 5-6 свежих клубники
- 1 чайная ложка стевии (или по вкусу)
- 1 столовая ложка желатина

Приготовление:
1. Желатин растворите в небольшом количестве теплой воды и дайте набухнуть.
2. В миске взбейте йогурт с стевией до полной пены.
3. Клубнику нарежьте кусочками и аккуратно добавьте в йогуртовую массу.
4. Влейте растворенный желатин в йогурт и тщательно перемешайте.
5. Перелейте суфле в чашки и поставьте в холодильник на 3-4 часа, чтобы оно застыло.