Memorial Sloan Kettering
Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Советы по здоровому питанию при ограниченном бюджете

Эта информация может помочь вам сделать выбор в пользу здоровой пищи и сократить расходы на питание. Также тут представлены советы по планированию питания, покупкам и приготовлению пищи. В этом материале также представлен список полезных и недорогих продуктов, примерный план питания и рецепты.

При употреблении полезных продуктов ваш организм будет получать больше питательных веществ, необходимых ему для эффективной работы. При достаточном количестве питательных веществ в организме вы сможете в целом чувствовать себя лучше. Также это может помочь вам контролировать симптомы и вес во время лечения рака.

Для получения дополнительной информации о выборе продуктов питания во время лечения рака ознакомьтесь с *Правильное питание во время лечения*

рака (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Планирование

Планирование является залогом здорового питания при ограниченном бюджете. Вы можете составлять план питания, отслеживая скидки, составляя список покупок и избегая выбрасывания продуктов.

Отслеживание скидок

- Вы можете искать скидки на такие продукты:
  - свежие продукты (фрукты и овощи);
  - постный белок, например, рыба и птица (мясо курицы или индейки);
  - нежирные молочные продукты, такие как йогурт и обезжиренное или 1% молоко;
  - цельнозерновые продукты, такие как коричневый рис, ячмень, овсянка и цельнозерновой хлеб;
  - консервированный тунец, лосось и сардины;
  - сушеные или консервированные бобы;
  - продукты, которые вы часто используете или которые находятся в вашем списке покупок.
- Составляйте план питания на неделю из тех продуктов, которые можно купить со скидкой.

Планируйте приготовление блюд на основе свежих продуктов, нежирных белков, нежирных молочных и других продуктов, продаваемых со скидкой. Например, вы можете приготовить простое блюдо из нежирных сортов мяса или рыбы, овощей и цельнозерновых продуктов. Кроме того, вам может быть легче планировать приготовление блюд из одних и тех же ингредиентов.

- Если вам попадаются продукты со скидкой, делайте запасы, особенно это касается продуктов с длительным сроком хранения. Продукты с длительным сроком хранения — это те продукты, которые хранятся очень долго и не по портятся. Например, это может быть ореховое масло, консервированные бобы, рыбные консервы и макаронные изделия.

Советы по поиску скидок

- Проверяйте газеты, не выбрасывайте проспекты (листовки и рекламу) и сохраняйте веб-сайты, на которых предлагаются скидки и купоны.
- Скачайте и проверяйте приложения на наличие скидок. Магазины, у которых есть приложения:
  - Aldi
  - BJ’s

  - ShopRite
  - Stop & Shop
  - Walmart
  - Wegmans

  Интернет-площадки, у которых есть приложения:

  - Fresh Direct
  - Imperfect Foods
  - Instacart
  - Misfit Market
  - Shipt

- Ходите в разные продуктовые магазины в вашем районе и сравнивайте цены. Существуют также приложения, такие как Flipp, в которых можно сравнивать цены в магазинах в вашем районе. Один и тот же товар может в одном магазине стоить дороже, чем в другом.
- Если вам нужен определенный продукт, посетите веб-сайт компании, чтобы проверить, есть ли на него купоны.
- Постарайтесь сформировать привычку еженедельно проверять наличие скидок. Вы можете сравнивать цены и быть в курсе скидок.

Составление списка покупок

- Составьте список покупок на основе вашего плана питания на неделю. При совершении покупок не отклоняйтесь от списка.
- Тратьте большую часть своего бюджета на продукты питания на богатые питательными веществами овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, постный белок и цельнозерновые продукты. Дополнительные примеры см. в разделе «Недорогие продукты для создания полезных запасов».
- Старайтесь покупать сезонные продукты. Они более насыщенные по вкусу и их много. Они также обычно дешевле, чем продукты, купленные не в сезон. Посетите сайт www.seasonalfoodguide.org, чтобы узнать, какие сезонные продукты можно купить в вашем регионе.
- Если вам нужно купить несезонные продукты, покупайте их замороженными.
- Избегайте продуктов с добавлением сахара или соли. Проверяйте состав продукта, чтобы узнать, был ли добавлен сахар или соль.

Не выбрасывайте еду

- Используйте скоропортящиеся продукты в начале

недели. Скоропортящимися продуктами являются рыба и морепродукты, салатная зелень, ягоды и свежая зелень. Оставьте продукты с более длительным сроком хранения на конец недели. Продукты с более длительным сроком хранения — это те, которые не портятся так быстро.

- Съедайте еду, оставшуюся после предыдущих приемов пищи, на обед.
- Готовьте новые блюда из оставшихся ингредиентов. Например, вы можете использовать остатки вареного мяса и овощей в качестве начинки для запеканки, фриттаты, рулета или супа.
- Замораживайте продукты или остатки, чтобы использовать их позже.

Покупки

Ниже приведены некоторые советы, как сделать закупку продуктов более организованной и недорогой.

- Не ходите в магазин за продуктами, когда вы голодны.
- Покупайте только те продукты, которые есть в вашем списке продуктов. Соблюдение списка поможет вам не тратить деньги на то, что вы не планировали покупать.

- Выбирайте бренды под торговой маркой магазина, а не известные бренды. Зачастую они стоят дешевле, а качество и вкус у них ничуть не хуже.
- Избегайте полуфабрикатов, таких как вымытые или нарезанные овощи и тертый сыр. Такие продукты стоят дороже. Если у вас есть время, лучше обработать продукты самостоятельно.
- Избегайте предварительно упакованных блюд. Они часто стоят дороже, чем приготовленные самостоятельно.
- Покупайте оптовые товары онлайн или в клубных магазинах-складах (таких как Sam's Club, Costco и BJ's). Покупайте только те продукты, которые вы точно используете до того, как они испортятся или истечет срок их хранения.
    - При покупке продуктов оптом может показаться, что это дорого, но на дистанции вы сможете сэкономить. Вы потратите большую сумму сразу, а это значит, что расходы с небольшими суммами не будут накапливаться.
- Записывайте, сколько потратили. Используйте калькулятор (например, в телефоне), чтобы отслеживать, сколько вы тратите во время покупок.
    - В Нью-Йорке большинство продуктов питания не

облагаются налогом. К продуктам, облагаемым налогом, относятся следующие:

  - разогретые продукты;
  - готовые к употреблению продукты, в том числе сэндвичи;
  - газированные напитки;
  - конфеты и сладости.

  Если вы покупаете эти продукты, обязательно учитывайте налог.

- Сравнивайте цену за единицу товара. Цена за единицу — это цена за установленный объем или вес. Обычно она указана на вкладке под товаром на полке. Проверять цену за единицу товара необходимо для того, чтобы сравнивать их стоимость в зависимости от размера.
- Проверяйте полки с товарами со скидкой.
- Проходите мимо полок с газировкой, чипсами, печеньем и конфетами, если удастся.
- Не покупайте сахаросодержащие напитки, такие как соки и газированные напитки. Вместо этого пейте воду дома.

Если вы часто ходите в один и тот же магазин, зарегистрируйтесь в их программе лояльности или

бонусной программе. Вы будете получать скидки, предназначенные только для участников, автоматически при оплате на кассе. По некоторым программам можно получить и другие преимущества, например, денежные поощрения для частых покупателей.

Приготовление пищи

- Используйте одни и те же ингредиенты и остатки для разных блюд. Например:
  - Приготовьте двойную порцию коричневого риса. Используйте его и на следующий день.
  - Нарежьте брокколи для картофельника. Остатки брокколи пожарьте.

Недорогие продукты для создания полезных запасов

Продукты, указанные в данном разделе, являются недорогими и полезными. Вы можете включить их в свой план питания на неделю, особенно когда на эти товары будут скидки.

Белки

• яйца; • Чечевица • Сыр тофу • Арахисовое масло	• Консервированные бобы (например, фасоль и нут)* • Сухие бобы (например, фасоль, нут и чечевица)*

* Фасоль и другие бобовые являются более дешевыми источниками белка, чем мясо и птица. Выбирайте сушеные бобовые, а не консервированные, особенно если у вас есть скороварка или мультиварка, например Crockpot® или Instant Pot®. Пакет сушеных бобов дешевле и содержит больше порций, чем банка бобов. Использование скороварки или мультиварки позволяет быстрее приготовить сушеные бобы.

Злаковые	
• Лепешки из кукурузной муки • Макаронные изделия • Лапша • Универсальная мука • Цельнозерновая мука • Овсяные хлопья	• Хлеб из цельнозерновой муки • Кукурузная крупа • Белый рис • Коричневый рис

Молочные продукты и растительное молоко

• Обезжиренное или 1% молоко • Несладкое ореховое молоко (например, миндальное или соевое) • Нежирный или 1% йогурт без наполнителей	• Соевый йогурт • Белый сыр • Сыр чеддер • Сыр моцарелла

Консервированные овощи	
• Измельченные помидоры • Томатная паста • Спаржа • Шпинат	• Кукуруза • Стручковая фасоль • Свекла • Морковь

Некрахмалистые овощи	
• Салат и другая зелень • Морковь • Сельдерей • Брокколи	• Перец • Томаты • Чеснок • Лук

Крахмалистые овощи	
• Картофель • Сладкий картофель • Мускатная тыква • Желудевая тыква	• Тыква • Плантан • Таро

Фрукты

• Яблоки • Бананы • Арбуз • Мускусная дыня • Дыня	• Кассаба • Апельсины • Лаймы • Лимоны

Замороженные фрукты и овощи	
• Ягоды • Горох • Спаржевая фасоль	• Кукуруза • Эдамаме

Продукты для усиления вкуса	
• Соевый соус с низким содержанием натрия • Соус чили с низким содержанием натрия • Кокосовое молоко • Рыбный соус с низким содержанием натрия • Мисо-паста с низким содержанием натрия	• Сардины • Анчоусы с низким содержанием натрия • Оливковое масло • Винный уксус

Специи	
• Сухой молотый чеснок • Хлопья чили • Тмин или семена тмина • Паприка или копченая паприка	• Сухой орегано • Сухая петрушка • Семена горчицы или молотая горчица

Примеры меню и рецептов

В этом разделе представлены примеры меню и рецепты, в которых используются недорогие ингредиенты.

В примерах указана средняя цена. Точная стоимость этих блюд зависит от того, где вы покупаете ингредиенты и есть ли на них скидки.

	Пример меню 1	Пример меню 2	Пример меню 3
Завтрак	Овощной омлет $1,30 на порцию	Овсянка с яблоком и корицей $1,03 на порцию	Тост с арахисовым маслом и бананом $0,34 на порцию
Обед	Картофель с брокколи и сыром $1,52 на порцию	Чили без мяса и коричневый рис $3,45 на порцию	Чашка калорийного тако $4,32 на порцию
Ужин	Крем-суп из чечевицы с коричневым рисом $0,94 на порцию	Испанская фриттата с зеленью $1,18 на порцию	Жареная курица с брокколи $2,72 на порцию

Общая стоимость	$3,76	$5,66	$7,38

Рецепты каждого из этих блюд приведены ниже.

Рецепты для завтрака

Овощной омлет

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	7 минут	2	$2,61

Ингредиенты

- 0,5 маленькой луковицы
- 1 помидор
- 1 чашка шпината
- 4 яйца
- С сильной проседью
- 1 столовая ложка оливкового масла или масла канолы

Инструкции

1. Нарежьте лук и помидор на кусочки по 0,5 дюйма (1,2 см). Крупно нарежьте шпинат. Отложите овощи в сторону, пока вы готовите остальные ингредиенты.
2. Разбейте яйца в миску. Приправьте их солью и перцем. Хорошо перемешайте вилкой.
3. Нагрейте масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем-сильном

огне.

4. Добавьте нарезанный лук и готовьте 3 минуты. Добавьте помидоры и готовьте еще 4 минуты, время от времени помешивая силиконовой или деревянной лопаточкой.
5. Добавьте шпинат и продолжайте готовить еще 2 минуты, периодически помешивая. Вылейте яйца в овощи и осторожно перемешивайте до готовности. Это займет от 3 до 5 минут, в зависимости от того, яйца какой степени готовности вы любите.

Совет по подаче: подавайте на тосте из цельнозерновой муки.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	239
Белки	6 г
Углеводы	17 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	2 г
Жиры	17 г
Насыщенные жиры	4 г
Натрий	140 мг

Овсянка с яблоком и корицей

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
5 минут	10 минут	2	$2,06

Ингредиенты

- 1 сочное и твердое яблоко, нарезанное кубиками
- 2 чайные ложки несоленого сливочного масла или растительного спреда
- 2 столовые ложки коричневого сахара
- ¼ чайной ложки молотой корицы
- 1 чашка овсяных хлопьев быстрого приготовления
- 2 чашки (16 жидких унций [450 мл]) обезжиренного, 1% молока или растительного молока
- Щепотка соли

Инструкции

1. Добавьте нарезанное кубиками яблоко, сливочное масло или растительный спред, коричневый сахар и корицу в литровую кастрюлю и поставьте на средний огонь. Готовьте, периодически помешивая ложкой, пока яблоки не станут мягкими (около 3–4 минут).
2. Добавьте в кастрюлю овсяные хлопья, молоко или

миндальное молоко и щепотку соли. Готовьте, постоянно помешивая, пока овсянка не станет кремообразной.

3. Можно подавать, посыпав сверху молотой корицей.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	374
Белки	13 г
Углеводы	61 г
Добавленные сахара	9 г
Пищевая клетчатка	6 г
Жиры	9 г
Насыщенные жиры	4 г
Натрий	175 мг

Тост с арахисовым маслом и бананом

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
5 минут	2–4 минуты	2	$0,69

Ингредиенты

- 2 ломтика хлеба из цельнозерновой муки
- 2 столовые ложки арахисового масла
- 1 банан, нарезанный ломтиками

Инструкции

1. Поджарьте хлеб.
   - Если вы используете духовку, предварительно разогрейте ее до 350 °F (177 °C). Положите хлеб на противень и выпекайте 4–5 минут. Достаньте противень и переверните хлеб. Положите его опять в духовку еще на 4–5 минут.
   - Если вы используете тостер, поджаривайте хлеб 2–3 минуты или до того состояния, которое вам нравится.
2. Нанесите арахисовое масло на оба кусочка тоста. Сверху положите ломтики банана.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	258
Белки	8 г
Углеводы	30 г
Добавленные сахара	2 г
Пищевая клетчатка	5 г
Жиры	9 г
Насыщенные жиры	1 г
Натрий	182 мг

Рецепты для обеда

Картофель с брокколи и сыром

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	30 минут	2	$3,03

Ингредиенты

- 2 картофелины Рассет Бербанк
- 2 столовых ложки растительного масла;
- С сильной проседью
- 2 чашки соцветий брокколи
- 2 зубчика чеснока, измельчить (нарезать небольшими кусочками)
- ¼ чашки тертого сыра чеддер
- 2 зеленые луковицы (шалот), нарезанные

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 400 °F (204 °C).
2. Вымойте и высушите картофель. Поместите его в блюдо, предназначенное для микроволновой печи. Каждый проколите вилкой в 2–3 местах. Поставьте в микроволновку на 4 минуты.
3. Аккуратно переложите картофель с блюда,

предназначенного для микроволновой печи, на противень. Запекайте от 10 до 15 минут.

4. Пока картофель запекается, разогрейте сковороду на среднем огне. Добавьте соцветия брокколи, измельченный чеснок и 2–3 столовые ложки воды. Перемешайте. Готовьте 2–3 минуты, пока не выпарится вода. Тушите брокколи по мере выпаривания воды.
5. Достаньте картофель из духовки. Разрежьте каждый вдоль по центру и используйте вилку или ложку для разделения. Сделайте небольшое отверстие в картофеле, удалив немного картофельной мякоти. Отложите мякоть, она вам еще понадобится.
6. Добавьте в каждую картофелину 1 столовую ложку оливкового масла. По желанию вы также можете добавить щепотку соли и перца. Разомните и слегка перемешайте. Смешайте дополнительную мякоть картофеля с брокколи и положите смесь поверх каждой картофелины. Добавьте тертый сыр. Снова поставьте в духовку и запекайте, пока сыр не расплавится (около 2 минут).
7. Сверху каждую картофелину посыпьте зеленым луком.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию (если вы использовали щепотку соли и перца).

Калории	383
Белки	10 г
Углеводы	27 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	6 г
Жиры	23 г
Насыщенные жиры	4 г
Натрий	296 мг

Чили без мяса

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
20 минут	30 минут	6	$10,37

Ингредиенты

- 2 столовых ложки растительного масла;
- 2 столовые ложки универсальной муки
- 1 маленькая луковица (репчатый лук), нарезанная кубиками
- 0,5 чайной ложки морской соли
- 1 банка (15 унций [450 мл]) сушеной красной фасоли
- 1 банка (15 унций [450 мл]) сушеной фасоли пинто

- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 2 черешка сельдерея, нарезанные кубиками
- 3 зубчика измельченного чеснока (нарезать небольшими кусочками)
- 3 небольших моркови, порезанных тонкими пластинками
- 4 столовые ложки неострого порошка чили
- 1 чайная ложка молотой зиры
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 1 банка (28 унций [840 мл]) измельченных помидоров
- 0,5 чашки (4 жидких унции [115 г]) воды или овощного бульона
- Дополнительные начинки: нарезанный зеленый лук, нежирная сметана, коричневый рис, шпинат

Инструкции

1. Добавьте оливковое масло и муку в большую кастрюлю, поставьте на средний огонь. Хорошо перемешайте ингредиенты до пастообразного состояния, затем готовьте до получения золотисто-коричневого цвета.

2. Добавьте в кастрюлю лук, болгарский перец, сельдерей, чеснок и приправы (порошок чили, тмин, орегано и соль). Перемешайте и готовьте, пока овощи не станут мягкими (около 1–2 минут).
3. Добавьте в кастрюлю фасоль, помидоры и воду. Накройте кастрюлю крышкой и протушите около 20 минут.
4. Подавайте с начинкой на ваш выбор.

Все, что не съели, храните в герметичных контейнерах в холодильнике. До трех дней приготовленная еда будет оставаться свежей. Остатки также можно заморозить, но съесть их нужно будет в течение 3 месяцев.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию (без добавок).

Калории	283
Белки	12 г
Углеводы	45 г
Добавленные сахара	8 г
Пищевая клетчатка	10 г
Жиры	5 г
Насыщенные жиры	0 г
Натрий	520 мг

Чашка калорийного тако

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	3 минуты	1	$4,32

Ингредиенты

- 2 чашки измельченного шпината
- 1 чашка чили без мяса (см. рецепт выше)
- 2 столовые ложки тертого сыра чеддер
- 1 стебель зеленого лука (шалот), тонко нарезанный
- 1 цельнозерновая лепешка диаметром 6 дюймов (15 см)

Инструкции

1. Разогрейте чили в микроволновой печи или в кастрюле на плите, пока он не станет горячим. Если вы используете микроволновую печь, нагревайте около 3 минут. Если вы используете плиту, нагревайте в течение 5–10 минут.
2. Соберите тарелку для тако, выложив шпинат, чили, тертый сыр и зеленый лук слоями в тарелку для супа.
3. Подавайте с цельнозерновой лепешкой.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	442
Белки	20 г
Углеводы	62 г
Добавленные сахара	8 г
Пищевая клетчатка	12 г
Жиры	16 г
Насыщенные жиры	2 г
Натрий	580 мг

Рецепты для ужина

Крем-суп из чечевицы

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
15 минут	30 минут	6	$5,34

Ингредиенты

- 2 небольшие моркови или 1 морковь среднего размера
- 1 маленькая луковица (репчатый лук)
- 4 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка сухого орегано
- С сильной проседью
- 1,5 чашки сухой зеленой чечевицы, промытой
- 4 чашки (32 жидких унции [920 г]) овощного бульона с низким содержанием натрия
- 3 чашки (24 жидких унции [690 г]) воды

Инструкции

1. Поставьте терку на разделочную доску. Потрите морковь на крупной терке. Будьте осторожны, чтобы не травмировать руки и пальцы. Продолжайте, пока длина моркови не достигнет около 2 дюймов (5 см). Нарежьте лук кусочками по ¼ дюйма (0,6 см). Измельчите чеснок.
2. Добавьте оливковое масло в большую кастрюлю, поставьте на средне-сильный огонь. Добавьте лук, тертую морковь, чеснок, орегано, соль и перец. Тщательно перемешайте. Готовьте, периодически помешивая, в течение нескольких минут, пока овощи

не станут мягкими.

3. Добавьте чечевицу и перемешайте. Добавьте овощной бульон. Варите суп, пока чечевица не станет мягкой, а суп не достигнет кремообразной консистенции (около 30 минут).

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	209
Белки	14 г
Углеводы	37 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	11 г
Жиры	6 г
Насыщенные жиры	0 г
Натрий	150 мг

Испанская фриттата с зеленью

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
10 минут	16 минут	4	$4,70

Ингредиенты

- 8 яиц
- ½ чайной ложки соли
- Перец черный молотый (по вкусу)
- 1 чайная ложка неострого порошка чили
- 3 столовые ложки молока или йогурта без наполнителей
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 2 чашки измельченного шпината
- 1 луковица, нарезанная
- 2 жареных картофеля, нарезанных на куски размером 1 дюйм (2,5 см)
- ¼ чашки тертого сыра чеддер

Инструкции

1. Разогрейте духовку до 425 °F (218 °C).
2. Разбейте яйца в большую миску. Добавьте соль, перец, порошок чили и молоко или йогурт. Хорошо перемешайте венчиком или вилкой и отставьте в сторону.
3. Добавьте оливковое масло, шпинат и лук в сковороду диаметром 10 дюймов (25 см) и жарьте на среднем огне. Готовьте, периодически помешивая, в течение 5 минут, пока лук не станет золотисто-коричневым. Добавьте картофель и равномерно

распределите его по сковороде с другими овощами.

4. Вылейте яичную смесь в сковороду. Посыпьте сыром чеддер. Готовьте смесь на плите от 30 секунд до 1 минуты.
5. Поставьте сковороду в предварительно разогретую духовку и запекайте, пока яйца не поднимутся до готовности (около 7–14 минут). Центр фриттаты должен немного покачиваться при легком встряхивании.
6. Выньте сковороду из духовки и дайте ей остыть.

Совет по подаче: подавайте со свежей зеленью или салатом.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию

Калории	317
Белки	17 г
Углеводы	15 г
Добавленные сахара	0 г
Пищевая клетчатка	3 г
Жиры	18 г
Насыщенные жиры	5 г
Натрий	433 мг

Жареная курица с брокколи

Время на подготовку	Время приготовления	Количество порций	Общая стоимость
5 минут	15 минут	2	$5,44

Ингредиенты

- 0,5 средней луковицы
- 0,5 зеленого болгарского перца
- 1 куриная грудка без костей и кожи (около 6 унций [180 г]), нарезанная кубиками
- 1 чайная ложка сухого молотого чеснока
- Молотый черный перец
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1,5 столовых ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия
- 1 чайная ложка коричневого сахара
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 3 чашки соцветий брокколи

Инструкции

1. Нарежьте лук и перец на кусочки по 0,5 дюйма (1,2 см).
2. Приправьте курицу, нарезанную кубиками, сухим молотым чесноком и молотым черным перцем.
3. Смешайте уксус, соевый соус, коричневый сахар и

оливковое масло в небольшой миске. Отставьте в сторону.

4. Поставьте большую сковороду на сильный огонь. Нагревайте в течение 1–2 минут. Добавьте курицу, нарезанную кубиками, и равномерно распределите ее по сковороде. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны, не перемешивая.
5. Добавьте в сковороду брокколи. Тщательно перемешайте. Добавьте лук и перец и перемешивайте еще 1–2 минуты.
6. Добавьте смешанный соус, перемешивая в течение нескольких минут. Продолжайте готовить, часто перемешивая, пока курица не будет полностью готова. Мясо должно легко разламываться лопаткой или кухонной ложкой.

Вы можете есть в жареном виде или подавать с коричневым рисом или цельнозерновой лапшой.

Информация о питательных свойствах

Питательные свойства на 1 порцию (без риса и лапши).

Калории	261
Белки	24 г
Углеводы	19 г
Добавленные сахара	4 г

Пищевая клетчатка	5 г
Жиры	8 г
Насыщенные жиры	1 г
Натрий	517 мг

Дополнительные материалы

Ресурсы MSK

Ресурсы о пищевых продуктах во время пандемии COVID-19 (Food Resources During the COVID-19 Pandemic)

В этом материале перечислены ресурсы, которые помогут выбрать продукты питания во время пандемии COVID-19. Вы можете найти его на сайте www.mskcc.org/pe/food_covid или попросить копию у члена вашей команды по уходу.

Программа центра MSK «Кладовая продуктов» (MSK Food Pantry Program)

646-888-8046

Программа центра MSK «Кладовая продуктов» предоставляет продукты питания длительного хранения малообеспеченным пациентам во время лечения рака. Для получения дополнительной информации проконсультируйтесь с врачом-диетологом или социальным работником, либо позвоните по телефону, указанному выше.

Кулинарные книги

«Хорошо и дешево: хорошо питайтесь за 4 доллара в день» (Good and Cheap: Eat Well on $4 a Day), Линн Браун
Бесплатную онлайн-версию этой кулинарной книги можно найти на сайте www.leannebrown.com/good-and-cheap.pdf.

«Готовьте постоянно: вкусные, питательные рецепты до, во время и после лечения рака» (Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before, During, and after Cancer Treatment), Энн Огден Гаффни

Веб-сайты и блоги

«Новая американская тарелка: приготовлению блюд для предотвращения рака» (New American Plate: Setting your Table to Prevent Cancer)
www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate
На этом сайте есть рецепты и советы по питанию.

Программы и услуги для пациентов Американского онкологического общества (ACS) (American Cancer Society (ACS) Patient Programs and Services)
www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html
В этой группе есть программы и услуги, помогающие людям находить информацию о профилактике, лечении

и восстановлении при раке.

Сеть Cancer Hope
www.cancerhopenetwork.org
Эта группа помогает предоставить пациентам и лицам, осуществляющим уход, ресурсы, программы и поддержку, чтобы облегчить жизнь пациентов с раком.

Организация Cancer*care*
www.cancercare.org
Эта группа предлагает бесплатные услуги профессиональной поддержки для лиц, осуществляющих уход, ли близких родственников. Услуги доступны онлайн, по телефону и лично. Также там можно получить информацию по уходу и другие ресурсы.

Сеть Cancer Hope
www.cancerhopenetwork.org
Добровольцы из этой группы предлагают бесплатную конфиденциальную поддержку по телефону для больных раком и членов их семей.

Сеть Caregiver Action
www.caregiveraction.org
Эта группа поддерживает и обучает лиц, осуществляющих уход, и помогает им общаться с другими лицами, осуществляющими уход. Членство для

лиц, осуществляющих уход, является бесплатным.

NeedyMeds
www.needymeds.org
Эта группа делится информацией о программах медицинской помощи, доступных бесплатно для нуждающихся.

План дополнительной социальной помощи (Social Security Extra Help Plan)
www.ssa.gov/benefits/medicare/prescriptionhelp
Эта программа помогает людям с ограниченным доходом и ресурсами оплачивать расходы программы Medicare на рецептурные препараты, такие как страховые взносы, франшизы и совместное страхование.

Программа Meals on Wheels
www.mealsonwheelsamerica.org
Эта программа обеспечивает пожилым людям полноценное питание.

Программа Mom's Meals
www.momsmeals.com/our-food/nutrition/cancer-support
Программа Mom's Meals предлагает варианты меню, разработанные для удовлетворения пищевых потребностей больных раком.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Tips for Healthy Eating on a Budget - Last updated on October 3, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center