

# МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Средиземноморская диета при остеоартрите



## 1 Треска с помидорами

Время приготовления  
**15 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ (3 порции)

Филе трески .....	<b>600 г</b>
Оливковое масло .....	<b>3 ст. ложки</b>
Лимон.....	<b>1 штука</b>
Петрушка .....	<b>60 г</b>
Помидоры черри .....	<b>12 штук</b>
Соль .....	<b>по вкусу</b>
Молотый черный перец .....	<b>по вкусу</b>

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- В шесть жаропрочных пакетов для жарки в духовке разложить по куску трески, по столовой ложке рубленой петрушки, по четыре помидора, разрезанных пополам, по соку четверти лимона и столовой ложке масла.
- Завязать герметично пакет, посолив, поперчив содержимое, и положить на пятнадцать минут в духовку, разогретую до 180 градусов.

Источник: <https://eda.ru>



## КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена  
для поддержания здоровья суставов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.  
Телефон: +7 495 783 29 01.

R1187552-08082023-НСП-СХ

# МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Средиземноморская диета при остеоартрите



## 2 Суп-пюре из чечевицы

Время приготовления  
**30 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ (3 порции)

Красная чечевица.....	<b>150 г</b>
Репчатый лук.....	<b>0,5 головки</b>
Помидоры.....	<b>0,5 штуки</b>
Морковь.....	<b>1 штука</b>
Чеснок.....	<b>1 зубчик</b>
Корень имбиря.....	<b>5 г</b>
Белый хлеб.....	<b>1,5 куска</b>

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Чечевицу отварить.
- Лук и помидоры крупно нарезать.
- Морковь крупно натереть на терке. Имбирь — мелко.
- Мелко нарубить чеснок.
- Все овощи поджарить на сковородке.
- Добавить в кастрюлю к чечевице.
- Варить на медленном огне 10–15 минут.
- Все измельчить блендером.

Источник: <https://eda.ru>



## КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена для поддержания здоровья суставов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.  
Телефон: +7 495 783 29 01.

R1187552-08082023-НСП-СХ

# МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Средиземноморская диета при остеоартрите



## 3 Куриный салат с цитрусовыми

Время приготовления  
**30 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ (3 порции)

Куриное филе .....	240 г
Мягкий сыр .....	120 г
Апельсины .....	1,5 штуки
Куриное яйцо .....	2,5 штуки
Чеснок .....	2 зубчика
Майонез .....	по вкусу
Измельченный укроп .....	по вкусу

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Отварить курицу (нижняя половина), остудить, снять шкуру, разобрать, удалить кости.
- Яйца отварить, охладить и очистить.
- Апельсины очистить, удалить пленки. Указанные ингредиенты мелко порезать.
- Сыр мягких сортов натереть на средней терке, 2 зубчика чеснока — на мелкой.
- Все хорошо перемешать, заправить майонезом, посыпать мелкорубленным укропом.

Источник: <https://eda.ru>



## КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена для поддержания здоровья суставов

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ  
ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.  
Телефон: +7 495 783 29 01.

R1187552-08082023-НСП-СХ

# МЕНЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ

Средиземноморская диета при остеоартрите



## 4 Свиные отбивные с кориандром

🕒 **Время приготовления 20 минут**

### ИНГРЕДИЕНТЫ (3 порции)

Свиные отбивные.....	<b>3 штуки</b>
Жареный кумин (зира)...	<b>1,5 ст. ложки</b>
Семена кориандра.....	<b>1,5 ст. ложки</b>
Чеснок.....	<b>4,5 зубчика</b>
Оливковое масло.....	<b>3 ст. ложки</b>
Кинза.....	<b>0,5 пучка</b>
Соль.....	<b>по вкусу</b>
Молотый черный перец.....	<b>по вкусу</b>
Лайм.....	<b>1,5 штуки</b>

### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- Грубо размолотые семена жареного кумина и кориандра смешать с мелко порубленным или давленным чесноком и 1 столовой ложкой оливкового масла.
- Свиные отбивные посыпьте солью с черным перцем и густо обмажьте с обеих сторон ранее приготовленной смесью масла со специями.
- В большой неглубокой сковороде разогрейте масло на умеренно высоком огне и, пока оно не стало куриться, начните готовить отбивные, поджаривая с каждой стороны по 5-7 минут.
- Готовые отбивные подавайте с грубо порубленной кинзой и дольками лайма.

Источник: <https://eda.ru>



## КАРТИЛОКС

**современный комплекс пептидов коллагена для поддержания здоровья суставов**

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «Др. Редди'с Лабораторис» 115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1. Телефон: +7 495 783 29 01.

R1187552-08082023-НСП-СХ