

9 рецептов

ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕГО ПИТАНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ

*от Ольги Капустиной и выпускниц ее курса
Послеродовая доула*

1. Роллы с нутом и овощами

Автор: послеродовая доула Татьяна Зяблова

Нут - это источник растительного белка, который так необходим вегетарианцам, веганам и сыроедам. Кроме того, многие едят его и во время поста, ведь в нем содержится до 20% полноценного белка, что позволяет заменить мясо в рационе. Употребление нута предотвращает появление железодефицита, что особенно актуально для женщин.

1. Нут замочите на 6-8 часов, варите в течении часа в слегка соленой (по желанию) воде, остудите, при помощи погружного блендера превратите в пюре.
 2. Овощи (огурец свежий, перец, морковь (можно отварить), сельдерей) нарежьте тонкими дольками.
 3. Разложите лист нори, нем распределите пюре из нута , оставив 2 см с верхнего края. Нарезанные овощи выложите с нижнего края на нутовое пюре, можно добавить зелень. Закрутите ролл.
- Острым ножом порежьте на шесть частей, подавайте с соевым соусом, либо с соусом из перемолотых замоченных семечек подсолнуха.

2. Гуляш из трески

Автор: послеродовая доула Полина Ивахова

Из-за высокого содержания Омега-3 (1/10 г в 100 г) треска стала одним из самых рекомендуемых диетологами продуктов питания. Одним из главных достоинств трески является высокое содержание белка. В 100 г трескового мяса содержится до 17,5 г белка! Это больше, чем в баранине (16,3) и свинине (16,4), и почти столько же, как в говядине (18,9). Из белка состоят пролактин и окситоцин — два основных гормона, которые способствуют выработке у женщины молока.

«Я все кладу на глаз, все ингредиенты, кроме молока, заменяемы и не обязательны».

1. Обжарьте лук и чеснок (идеально - на масле гхи).
2. Добавьте порезанное филе трески (можно + креветки), тушите 5 мин.
3. Влейте кокосовое молоко (не alpro, лучше пожирнее и с "чистым" составом).
4. Добавьте порезанный помидор и запеченный сладкий перец, кинзу/петрушку, карри, куркуму.
5. Подавайте с рисом или киноа.

3. Паштет из куриной печени

Автор: послеродовая доула Евгения Демина @mamavtonuse

Печень - прекрасный способ пополнить запасы железа, которое маме после родов жизненно необходимо для восполнения объемов крови, потерянной в родах и для построения клеток грудного молока. Этот паштет с нежным мягким вкусом, его можно готовить без вина или добавить коньяк, чтобы усилить вкус. Вместо куриной печени можно использовать печень индейки или кролика. Быстро, просто и вкусно.

Ингредиенты: - куриная печень – 250 гр - лук – 100 гр - морковь – 100 гр - чеснок – 1 зубчик - тимьян (можно без) – 1 веточка - вино белое сухое (можно без) – 50 мл - сливочное масло - 80 гр - растительное масло - соль и перец - по вкусу.

Приготовление:

1. Очистите печень от пленок, прожилок и кровяных сгустков.
2. Нарежьте лук и морковь полукольцами. Ароматизируйте масло: обжарьте раздавленный зубчик чеснока и тимьян, добавьте овощи и доведите до румяного состояния. Выложите на бумажную салфетку, чеснок и тимьян уберите.
3. Обжарьте печень на этой же сковороде, она должна быть румяной, но нежно розовой внутри. Посолите, в конце добавьте вино или коньяк. Выпарите, чтобы ушел алкоголь, но остался аромат.
4. Пробейте блендером печень, овощи и сливочное масло. Соль и перец по вкусу. Можно протереть через сито, но и без этого будет прекрасно.

4. Суп-пюре из цветной капусты (или грибов)

Автор: послеродовая доула Элла Котлярова @doula_sochi

Цветная капуста лучше усваивается организмом женщины, чем все остальные виды этого овоща. В ней содержится в 3 раза больше витамина С и в 2 раза больше ценных аминокислот, чем в белокочанной капусте. По содержанию железа цветная капуста превосходит многие другие овощи, что делает ее ценным продуктом для питания женщин во время послеродового восстановления.

1. На растопленном масле прокалите в течение 1-2 мин. специи (куркума, кориандр, черный перец, мускатный орех), добавьте мелконарезанный лук и обжарьте до прозрачности. Затем добавьте нарезанную цветную капусту (либо грибы) и протушите под крышкой в течение 5 минут.
 2. В полученную смесь добавьте 250 мл. сливок 10 % (или молоко 6%) и доведите до готовности капусты (грибов).
 3. Добавьте соли по вкусу и пробейте в блендере до однородности.
- Подавать можно с тостами или гренками (жарьте их на сливочном масле).

5. Овсяное печенье

Автор: послеродовая доула Элла Котлярова @doula_sochi

Овсяное печенье - отличный перекус после родов, ведь организму нужно восстановить силы и вырабатывать молоко. Вот некоторые полезные свойства овсянки:

- Витамин В улучшает процесс переваривания пищи.
- Фосфор и кальций очень важен при грудном вскармливании.
- Железо предотвращает анемию, помогает при усталости и раздражительности.
- Калий и магний снижают мышечную усталость.

И ещё овсянка хороший антиоксидант! После бессонной ночи овсяное печенье с чаем - лучший быстрый завтрак.

1. 1 стакан овсяных хлопьев перемелите в блендере, добавьте 50 гр слив.масла, 2 ст.ложки меда, разрыхлитель и тщательно перемешайте.
2. Выложите ложкой на пергамент и выпекайте 15 минут на 180 градусах.
3. При желании в тесто можно добавить изюм, орехи или цукаты

6. Шоколад от мексиканской акушерки

Анхелины Мартинез Миранда

Какао после родов - традиционный мексиканский напиток.

Растительный белок, жиры, углеводы, сахара, органические и насыщенные жирные кислоты — всего не перечислить! Богатый состав какао переводит его в категорию одного из самых полезных для напитков.

По факту это какао, на базе воды, муки и специй.

Ингредиенты:

3 литра воды

2 палочки корицы

100 гр. какао-бобов или 100 гр. какао-порошка и 1 ст. л. масла гхи

3 ст. л. кукурузной(любой другой муки)

Сахар/мед

В большой кастрюле вскипятите 3 литра воды с парой палочек корицы.

В сковороде обжарьте муку до появления золотистого цвета. Лучше кукурузную, но если такой нет - пшеничную.

100 гр. сырых какао-бобов обжарьте на сковороде. Через 5-7 мин, они начинают издавать запах, потрескивать и становятся маслянистыми. Охладите, снимите шкурку.

Можно и не снимать, а процедить процедить.

Затем перемалываем их . Можно погружным блендером с добавлением небольшого количества воды.

Если у вас какао порошок, то пропорции те же, но не забудьте добавить столовую ложку масла гхи, т.к. в какао-порошке нет какао-масла.

Всыпьте какао в кипящую воду, доведите до кипения. Аккуратно добавьте жареную муку, 3 ст. ложки, понемножку, все время перемешивая.

Доведите еще раз до кипения, 3-4 мин и готово!

Ваш волшебный шоколад! Сахар по вкусу, можно мед.

7. Имбирный чай с розмарином и ягодами

Автор: послеродовая доула Евгения Демина@mamavtonuse

Ягоды - хороший источник витамина С, и многих других. Теплое питье помогает быстрее восстанавливаться телу, согревая его изнутри.

1. В термосе заварите веточку розмарина, несколько пластинок имбиря с кожурой, добавьте ягоды (можно замороженные). Идеально подходит клюква (т.к. она обладает антибактериальным эффектом) и облепиха (отличный источник витамина С).
2. Подсластите по вкусу и залейте кипятком, дайте настояться хотя бы часа 2 в термосе. Пейте в течении дня.

8. Имбирный чай с апельсином и лимоном

Автор: послеродовая доула Ольга Капустина, ведущая курса @mrs_kapustina

Имбирь повышает иммунитет, помогает расслабиться, избавиться от стресса, согревает и поднимает настроение.

1 ч.л. сушёного имбиря, 1/2 ч.л. корицы, 1/2 апельсина, 1/2 лимона, 3/4 стакана воды, 1/2 стакана кипятка

Сок из половинок выдавить и смешать, добавить имбирь и корицу, залить водой. Добавить полстакана кипятка. По желанию: мяту, базилик

9. Аюрведический чай для живота

Автор: послеродовая доула Евгения Демина@mamavtonuse

«Это чай-конструктор, который можно интуитивно изменять по запросу тела: добавить имбирь для противовоспалительного и согревающего эффекта, или траву манжетку, которая спасает от отеков, пажитник, который помогает от вздутия у мамы и малыша, успокаивает кишечник и согревает изнутри».

1. По 1 чайной ложке кумина, кориандра и фенхеля залей 1 литром воды
2. Дайте настояться в термосе минимум 30 минут
3. Пейте в течение дня горячим