25 простых рецептов для подготовки к колоноскопии

Подготовка к колоноскопии – самая важная часть исследования. Качественная очистка кишечника позволяет провести процедуру колоноскопии и поставить точный диагноз. Это важно, в первую очередь, при диагностике полипов и колоректального рака на начальной стадии. Для правильной подготовки к исследованию пациенту назначается бесшлаковая диета и приём специального слабительного средства.

Диету рекомендуется соблюдать в течение 3 дней перед колоноскопией. Она помогает размягчить каловые массы и облегчить очистку кишечника. В меню пациента включаются только нежирные кисломолочные продукты, нежирное мясо, птица и рыба, процеженные бульоны, сок без мякоти, чай и негазированная вода.

**Рисовая каша**

Ингредиенты:

Круглый рис – 75 г

Вода – 250 мл

Сливочное масло – 25 г

Соль – по вкусу

Приготовление:

Промойте рис несколько раз под водой, затем переложите его в кастрюлю. Залейте кипятком и посолите по вкусу.

Поставьте кастрюлю на плиту и включите максимальный нагрев. Доведите воду до кипения, снимите пенку и уменьшите нагрев до среднего.

Варите кашу без крышки в течение 20-30 минут – рис должен хорошо развариться. Затем выключите нагрев и добавьте сливочное масло. Тщательно перемешайте кашу, закройте кастрюлю крышкой и дайте постоять 5-7 минут.

Рисовую кашу можно подавать с кусочком сливочного масла или ложкой мёда.

**Творожная запеканка**

Ингредиенты:

Творог – 1 кг

Мука – 4 ст. л.

Сливочное масло – 20 г

Яйцо – 2 шт.

Сахар – 4 ст. л.

Ванилин – 1 пакетик

Соль – по вкусу

Приготовление:

Возьмите творог, он должен быть не очень жирный и рыхлый.

К нему добавьте сахар, ванилин, соль, просеянную муку и яйца.

Смешайте все ингредиенты до однородной массы. Выложите получившуюся массу в смазанную форму.

Когда духовка разогрелась до 200 °C, поставьте туда наш десерт.

Запекайте творожный десерт около 40 минут до тех пор, пока он не станет золотистого цвета и не увеличится в размере.

Когда увидите, что запеканка готова, достаньте ее из духового шкафа.

Дайте немного остыть прямо в форме, только после этого острым ножом можно разделить ее на порции и подавать к столу.

**Омлет Пуляр в духовке**

Ингредиенты:

Яйцо – 3 шт.

Соль – по вкусу

Сливочное масло – для смазывания формы

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 °C.

Отделите желтки от белков. Взбейте желтки с щепоткой соли.

Смажьте форму для запекания маслом и вылейте в неё желтки. Поставьте её в духовку на 5-7 минут.

Взбейте белки с щепоткой соли в крепкую пену.

Достаньте из духовки форму с желтками и выложите на них белковую пену. Разровняйте массу ложкой и отправьте форму в духовку ещё на 10 минут.

Готовый омлет выньте из формы, разрежьте на 2 равные части и сложите их друг на друга белками внутрь.

**Омлет с курицей в духовке**

Ингредиенты:

Яйцо – 4 шт.

Филе курицы – 100 г

Нежирный сыр – 50 г

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 °C.

Разбейте яйца в миску и хорошо взбейте венчиком. Натрите сыр на крупной тёрке, добавьте к яйцам и перемешайте.

Курицу нарежьте на мелкие кусочки и выложите в форму для запекания. Посолите и поперчите по вкусу и хорошо перемешайте.

Залейте курицу яично-сырной смесью. Поставьте омлет в духовку и выпекайте в течение 20 минут.

**Яичные блинчики с сырной начинкой**

Ингредиенты:

Яйцо – 2 шт.

Соль – по вкусу

Рикотта – 50 г

Приготовление:

Разбейте яйца в миску, добавьте соль по вкусу и взбейте с помощью венчика или блендера.

Разогрейте сухую сковороду на среднем огне и вылейте в неё яичную смесь. Обжаривайте блинчики в течение 1 минуты с каждой стороны.

Смажьте яичный блинчик рикоттой и заверните.

**Яичные блинчики с курицей и сметаной**

Ингредиенты:

Яйцо – 3 шт.

Отварная курица – 100 г

Сметана – 50 г

Приготовление:

Разбейте яйца в миску, добавьте соль по вкусу и взбейте с помощью венчика или блендера.

Разогрейте сухую сковороду на среднем огне и вылейте в неё яичную смесь. Обжаривайте блинчики в течение 1 минуты с каждой стороны.

Варёное филе курицы нарежьте на маленькие кусочки и выложите на сухую сковороду. Поставьте сковороду на плиту и включите средний нагрев. Добавьте сметану, посолите и поперчите по вкусу и тушите в течение 5-10 минут.

Выложите начинку на яичный блинчик и заверните.

**Рис с яйцом**

Ингредиенты:

Белый рис – 50 г

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 5 г

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Промойте рис несколько раз под холодной водой и положите в кастрюлю. Залейте его водой в соотношении 1:2 и посолите по вкусу.

Поставьте кастрюлю на плиту и включите максимальный нагрев. Доведите воду до кипения, снимите пенку и уменьшите нагрев до среднего. Варите рис без крышки в течение 20 минут, чтобы он хорошо разварился. В готовый рис добавьте масло и перемешайте.

Разбейте яйцо в миску, посолите и поперчите по вкусу и взбейте вилкой или венчиком.

Сухую сковороду разогрейте на среднем огне. Выложите рис и залейте его яйцом. Обжаривайте рис с яйцом, постоянно помешивая, в течение 3-5 минут.

**Рис с курицей и сметаной**

Ингредиенты:

Филе курицы – 250 г

Рис – 200 г

Сметана – 100 г

Сливочное масло – 1-2 ст. л.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Промойте рис несколько раз под холодной водой и положите в кастрюлю. Залейте его водой в соотношении 1:2 и посолите по вкусу.

Поставьте кастрюлю на плиту и включите максимальный нагрев. Доведите воду до кипения, снимите пенку и уменьшите нагрев до среднего. Варите рис без крышки в течение 20 минут, чтобы он хорошо разварился.

Куриное филе промойте под водой и высушите бумажным полотенцем. Измельчите курицу в фарш с помощью мясорубки или блендера.

Разогрейте сковороду на среднем огне и смажьте сливочным маслом. Обжарьте куриный фарш в течение 3-5 минут, постоянно помешивая. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте, закройте крышкой и тушите ещё 2 минуты.

Уменьшите огонь до минимального, добавьте сваренный рис и сметану. Перемешайте блюдо, закройте крышкой и тушите 3-5 минут.

**Картофельное пюре на гарнир**

Ингредиенты:

Картофель – 3-4 шт.

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 10 г

Нежирный сыр – 50 г

Соль по вкусу

Приготовление:

Картофель помойте и очистите от кожуры. Порежьте его пополам и положите в кастрюлю, залейте водой и посолите по вкусу. Варите картофель до готовности в течение примерно 30 минут.

Слейте воду с готового картофеля и разомните его с помощью толкушки или блендера. Добавьте яйцо и сливочное масло и взбейте блендером до однородности. Добавьте сыр и тщательно перемешайте.

**Курица на пару в мультиварке**

Ингредиенты:

Курица – 1 кг

Вода – 0,5 л

Соль – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу

Смесь итальянских трав – по вкусу

Базилик сушёный – 4 ветки

Приготовление:

Если у вас целая курица, разделите её на небольшие части.

Промойте курицу и высушите её бумажным полотенцем. Положите мясо в глубокую миску, добавьте соль, перец, смесь трав по вкусу и хорошо перемешайте, чтобы каждый кусочек был покрыт специями.

Выложите курицу в чашу для пароварки, сверху положите веточки сушёного базилика.

Налейте в чашу мультиварки горячую воду и установите сверху пароварку. Готовьте на пару в течение 30 минут.

**Куриные грудки в сметане**

Ингредиенты:

Куриная грудка – 1 шт.

Сметана – 1/2 пачки

Соль, перец, неострые специи – по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 °C.

Промойте куриную грудку и высушите бумажным полотенцем. Выложите мясо в форму для запекания.

Смешайте сметану с солью и перцем и смажьте ей курицу со всех сторон.

Запекайте в течение 1 часа.

**Куриные котлеты, запечённые в духовке**

Ингредиенты:

Куриное филе – 300 г

Яйцо – 2 шт.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 190 °C.

Промойте курицу и высушите её бумажным полотенцем. Нарежьте филе средними кусочками и измельчите с помощью блендера. Добавьте яйца, соль по вкусу и смешайте блендером до однородности.

Застелите противень пергаментом. Сформируйте из фарша небольшие котлеты и выложите на противень. Запекайте в течение 15-20 минут.

**Лёгкое ризотто с курицей**

Ингредиенты:

Белый рис – 100 г

Курица – 300 г

Вода – 1 л

Сливочное масло – 25 г

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Сварите курицу. Процедите бульон, оставив 300 мл для риса.

Промойте рис несколько раз под холодной водой, затем переложите его в кастрюлю и залейте бульоном. Посолите, поперчите по вкусу.

Поставьте кастрюлю на плиту на сильный огонь. Когда бульон закипит, уменьшите огонь и закройте кастрюлю крышкой. Варите рис в течение 20-30 минут, пока он не разварится.

Затем выключите нагрев, добавьте в готовый рис масло и тщательно перемешайте.

Нарежьте курицу на крупные кусочки и добавьте в рис.

**Бефстроганов из говядины**

Ингредиенты:

Нежирная говядина – 300 г

Картофельный крахмал – 1 ст. л.

Сливочное масло – 5 г

Сметана – 50 г

Соль – по вкусу

Приготовление:

Говядину промойте и сварите до готовности.

Процедите бульон в отдельную ёмкость и отставьте в сторону.

Очистите мясо от плёнок и сухожилий и нарежьте мелкой соломкой.

Смешайте крахмал и 30 мл бульона. Смажьте маслом сковороду и разогрейте. Вылейте в неё смесь крахмала и бульона, добавьте сметану, перемешайте и выключите нагрев.

Полейте говядину готовым соусом.

**Говядина в сметанном соусе**

Ингредиенты:

Говядина – 200 г

Сметана – 1 ст. л.

Масло сливочное — 5 г

Нежирный сыр – 25 г

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Промойте мясо под водой и высушите бумажным полотенцем. Нарежьте длинными полосками.

Разогрейте сковороду на среднем огне, добавьте сливочное масло. Выложите мясо и накройте сковороду крышкой. Тушите говядину на медленном огне в течение 20 минут, пока она не даст сок. Откройте крышку и продолжайте тушить, выпаривая жидкость.

Когда сока станет меньше, добавьте сметану, посолите и поперчите по вкусу. Хорошо перемешайте мясо и тушите под крышкой ещё  
5-10 минут.

Добавьте к мясу сыр, тщательно перемешайте и выключите нагрев, оставив мясо доходить под крышкой.

**Говядина на пару**

Ингредиенты:

Нежирная говядина – 600 г

Соль – 1/2 ч. л.

Перец чёрный молотый – 1/5 ч. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Приготовление:

Говядину промойте и высушите бумажным полотенцем. Удалите косточки и плёнки, если они есть.

Нарежьте говядину на крупные стейки и натрите каждый солью и перцем. Оставьте мясо на 30 минут.

Чашу для пароварки застелите фольгой так, чтобы сок от мяса не смог вытечь. Смажьте маслом и выложите на фольгу говядину. Для аромата к мясу можно положить веточку розмарина. Готовьте мясо на пару в течение 45 минут.

**Телятина в рукаве**

Ингредиенты:

Телятина – 800 г

Смесь перцев – 1 ч. л.

Соль – 1 ч. л.

Приготовление:

Разогрейте духовку до 245 °C.

Промойте телятину под водой и высушите бумажным полотенцем.

Натрите мясо со всех сторон солью и смесью перцев и оставьте в холодильнике на 2-3 часа.

Переложите говядину в рукав для запекания, завяжите рукав с обеих сторон и с помощью зубочистки сделайте несколько дырочек для выхода пара.

Поставьте противень с мясом в духовку и запекайте в течение 1,5-2 часов, пока оно не станет мягким. Затем разрежьте рукав сверху, чтобы сок не вытек наружу, и запекайте ещё 15-20 минут.

Готовое мясо выньте из духовки и дайте немного остыть, затем разрежьте телятину на ломики.

**Тефтели из судака**

Ингредиенты:

Филе судака – 400 г

Белый рис – 40 г

Яйцо – 2 шт.

Соль – по вкусу

Приготовление:

Промойте рис несколько раз под холодной водой и положите в кастрюлю. Залейте его горячей водой в соотношении 1:3 и включите сильный нагрев. Доведите воду до кипения, затем уменьшите нагрев и варите рис до полной готовности, чтобы он начал развариваться.

Измельчите филе судака с помощью мясорубки. Добавьте к фаршу охлаждённый рис, яйца, соль и тщательно перемешайте.

Сформируйте из получившейся массы небольшие тефтели. Варите их на пару в течение 20 минут или запекайте в духовке при 180 °C.

**Рыбные котлеты на пару**

Ингредиенты:

Филе трески – 200 г

Белый рис – 100 г

Яйцо – 1-2 шт.

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Сварите рис до полной готовности – он должен быть разваренным.

Промойте филе рыбы и высушите бумажным полотенцем. Измельчите филе через мясорубку или с помощью блендера.

Смешайте рыбный фарш, рис и яйцо, посолите и поперчите по вкусу и тщательно перемешайте. Сформируйте котлеты руками или ложкой и выложите их в чашу пароварки.

Готовьте котлеты в течение 15-20 минут.

**Щука, запечённая в фольге**

Ингредиенты:

Щука – 1 шт.

Сметана – 3 ст. л.

Молотый чёрный перец – по вкусу

Соль – по вкусу

Молотая паприка – по вкусу

Молотый кориандр – по вкусу

Сушёная петрушка – по вкусу

Молотый тимьян – по вкусу

Сушёный майоран – по вкусу

Сушёный базилик – по вкусу

Сушёный укроп – по вкусу

Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 °C.

Очистите щуку от чешуи и внутренностей, промойте под водой и высушите бумажным полотенцем.

В отдельной миске смешайте сметану и специи. Смажьте получившимся соусом щуку с обеих сторон. Застелите противень фольгой и положите на неё рыбу.

Заверните фольгу плотно, чтобы во время запекания сок не вытекал наружу.

Отправьте противень в духовку и запекайте рыбу в течение 20 минут. Затем разверните фольгу, чтобы сок не вытек, и запекайте ещё 10-15 минут.

**Треска на пару**

Ингредиенты:

Стейки трески – 400 г

Кориандр – 4 ст. л.

Соль – 1 щепотка

Перец – 1 щепотка

Приготовление:

Промойте рыбу и высушите её бумажным полотенцем.

Разогрейте сухую сковороду и подсушите семена кориандра в течение пары минут.

Смешайте соль, перец и кориандр.

Натрите рыбу специями со всех сторон.

Выложите стейки в чашу пароварки и готовьте на пару в течение 30 минут.

**Лёгкий куриный суп с яйцом**

Ингредиенты:

Филе курицы – 200 г

Яйцо – 1 шт.

Вода – 500 мл

Приготовление:

Сварите яйцо вкрутую. Остудите и очистите его, порежьте пополам.

Промойте куриное филе, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Посолите и поперчите по вкусу и поставьте на сильный огонь.

Когда вода закипит, снимите пену и уменьшите огонь. Варите при слабом кипении 20-30 минут.

Выключите нагрев. Достаньте курицу, остудите и мелко нарежьте.

Процедите бульон, добавьте в него кусочки курицы и яйцо.

**Лёгкий куриный суп с яйцом**

Ингредиенты:

Филе курицы – 200 г

Картофель – 1 шт.

Вода – 1,5 л

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Промойте куриное филе и высушите бумажным полотенцем. Измельчите курицу в мясорубке или с помощью блендера. Посолите и поперчите фарш и сформируйте мокрыми руками фрикадельки среднего размера.

Вскипятите воду. Посолите по вкусу и положите в неё фрикадельки. Варите 15-20 минут.

Помойте и очистите картофель. Нарежьте его на небольшие кубики, добавьте в бульон и варите ещё 10-15 минут, пока он не приготовится. Затем выключите нагрев.

**Лёгкий рисовый суп**

Ингредиенты:

Рис – 50 г

Куриный бульон – 500 мл

Варёная курица – 100 г

Приготовление:

Промойте куриное филе, положите в кастрюлю и залейте 600 мл холодной воды. Посолите и поперчите по вкусу и поставьте на сильный огонь.

Когда вода закипит, снимите пену и уменьшите огонь. Варите при слабом кипении 20-30 минут.

Достаньте курицу, остудите и мелко нарежьте.

Промойте рис под холодной водой несколько раз. Переложите его в бульон и поставьте на большой огонь. Когда бульон закипит, уменьшите огонь и варите рис в течение 20-30 минут, чтобы он хорошо разварился.

Добавьте кусочки курицы и выключите нагрев.

**Лёгкий рыбный суп**

Ингредиенты:

Филе нежирной рыбы – 200 г

Яйцо – 2 шт.

Вода – 2 л

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Положите филе рыбы в кастрюлю и залейте холодной водой. Посолите и поперчите по вкусу. Варите на среднем огне в течение 20-25 минут.

Выньте варёное филе рыбы и процедите бульон. Нарежьте рыбу на маленькие кусочки и положите обратно в бульон. Поставьте кастрюлю на плиту на средний огонь.

Разбейте яйца в миску и взбейте венчиком. Влейте взбитые яйца в рыбный суп тоненькой струйкой, постоянно помешивая бульон. Варите суп ещё 5 минут.

**Примерный план питания для подготовки к колоноскопии**

День 1

Завтрак: рисовая каша

Обед: рис с курицей и сметаной

Ужин: бефстроганов из говядины с рисом

День 2

Завтрак: яичные блинчики с сырной начинкой

Обед: курица на пару с картофельным пюре

Ужин: тефтели из судака

День 3

Завтрак: творожная запеканка

Обед: треска на пару с картофельным пюре

Ужин: лёгкий куриный суп с яйцом

**Что нельзя есть перед колоноскопией кишечника**

Категорически запрещены следующие продукты:

жирное мясо;

сосиски, колбаса;

свежая сдоба;

черный хлеб;

ягоды с косточками;

маринады;

пряности;

копчености;

фастфуд;

сладости (шоколад, торты, конфеты);

зелень (шпинат, щавель);

свежие овощи (белокочанная капуста, редис, морковь, редька и другие);

бобовые культуры (горох, чечевица, маш, фасоль);

консервы;

цельное молоко;

грибы;

орехи;

семена (мак, кунжут и прочие);

пшено, перловка, геркулес;

газированные напитки;

крепкий кофе;

квас;

алкоголь.

Накануне обследования последний приём пищи должен быть не позднее 12.00 дня. Можно пить чай, минеральную или простую воду. На ужин разрешается только чай. Колоноскопия в условиях общей анестезии проводится натощак!