Паста с индейкой, луком порей и песто в сливочном соусе

Шпаргалка — всё на один взгляд

Покупки

Мясо

- Бедро индейки (мякоть без кости и кожи) — **400 г**. Резать кубиками **1,5–2 см**. Грудинка даст меньше вкуса и быстрее сухнет; бедро мягче и жирнее.

Овощи

- Лук порей — **1 крупный стебель (~180 г)**. Только белый и светло-зелёный участок, тёмно-зелёные листья — в запас/бульон. Нарезать полукольцами **5–7 мм**, промыть: песок прятается между слоями.

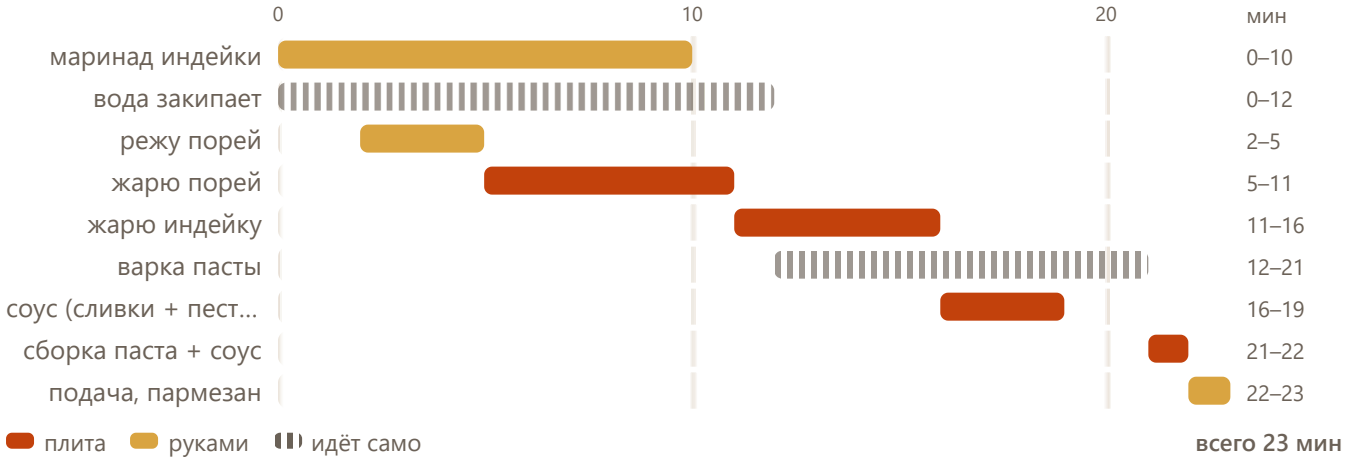
Бакалея

- Паста короткая (фузилли / пенье / фарфалле) — **280 г** сухой. Короткая форма лучше собирает густой соус.
- Песто готовое (банка) — **80 г (≈4 ч. л.)**. Брать классическое: базилик, кедровые, пармезан, оливковое масло. Не брать «песто с тонусом» / с томатами / без орехов.
- Сливки 20% — **150 мл**.

Специи и прочее (скорее всего есть дома)

- Французские травы (сушёные) — **½ ч. л.** (тимьян, розмарин, оригано, майоран).
- Уксус винный или яблочный — **1 ч. л.** (на маринад).
- Масло растительное (для обжарки) — **1 ст. л.**
- Соль — **~7 г в блюдо + 1 ст. л. на литр воды для пасты (4 л)**. Паста поглотит ~6 г, остальное уйдёт в слив. Итого в тарелке ~13 г на всё блюдо.
- Перец чёрный молотый — по вкусу в конце.
- Пармезан — **30 г** (на тарелку, терть крупно).

Тайминг



Этап	Длится	Таймер
Маринование индейки	10 мин	**да**
Вода закипает	10–12 мин	по виду
Резать порей	3 мин	нет
Обжарка порея	6 мин	по виду

Этап	Длится	Таймер
Обжарка индейки	5 мин	по виду
Варка пасты	по пачке –1 мин	**да**
Соус (сливки + песто)	3 мин	по виду
Сборка паста + соус	1 мин	нет

Шаги

1. Маринад.
2. Вода под пасту.
3. Лук.
4. Индейка.
5. Паста.
6. Соус.
7. Сборка.
8. Подача.

КБЖУ и микронутриенты

Готового блюда ~**1379 г**.

Кто ест	Порция	Хватит на
Мужчина, 35–45 лет, 75 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**350 г**	3,9 порций
Женщина, 30–40 лет, 50–60 кг, сидячая работа (КФА 1,4)	**280 г**	4,9 порций

Нутриент	На 100 г	Мужчина, 350 г	Женщина, 280 г
Калорийность	179,9 ккал	**630 ккал** (27%)	**504 ккал** (28%)
БЖУ + клетчатка			
Белки	9,9 г	34,6 г (43%)	27,7 г (44%)
Жиры	7,74 г	27,1 г (35%)	21,7 г (36%)
Углеводы	17,24 г	60,3 г (19%)	48,3 г (19%)
Клетчатка	0,99 г	3,4 г (11%)	2,8 г (9%)
Витамины и минералы			
Витамин C	2,65 мг	9,3 мг (9%)	7,4 мг (7%)
Витамин A	62,99 мкг	220,5 мкг (24%)	176,4 мкг (22%)
Витамин D	0,21 мкг	0,7 мкг (5%)	0,6 мкг (4%)
Витамин B12	0,31 мкг	1,1 мкг (36%)	0,9 мкг (29%)
Фолаты (B9)	15,02 мкг	52,6 мкг (13%)	42,1 мкг (11%)
Кальций	62,67 мг	219,4 мг (22%)	175,5 мг (18%)
Железо	1,11 мг	3,9 мг (39%)	3,1 мг (17%)
Магний	21,73 мг	76,1 мг (18%)	60,8 мг (14%)
Калий	156,35 мг	547,2 мг (16%)	437,8 мг (13%)
Цинк	1,09 мг	3,8 мг (32%)	3 мг (25%)
Вода и соль			
Вода	62 мл	217 мл (9%)	174 мл (9%)
Соль (натрий)	1,19 г	4,1 г (80%)	3,3 г (64%)

В скобках — доля суточной нормы, которую закрывает одна порция. Исключение — соль: у неё показана доля **предела**, 5 г в сутки по рекомендации ВОЗ. Её надо не добирать, а не превышать. Нормы нутриентов — МР 2.3.1.0253-21 (Роспотребнадзор, 2021), I группа физической активности. Предел соли — рекомендация ВОЗ, норма воды — EFSA: это другие источники, и это разные по смыслу величины.