

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

ПЕРЕ- ЗА- ГРУЗ- КА

РЕЦЕПТЫ
И РЕКОМЕНДАЦИИ

РУКОВОДСТВО
К ДЕЙСТВИЮ





Юлия Высоцкая

Перезагрузка.
Рецепты и рекомендации

Руководство к действию

Фотографии Екатерины Деминой

хлеб*соль®

Москва 2023

Хочу сразу предупредить: у меня нет никакого чудодейственного рецепта типа «что бы такое съесть, чтобы похудеть». Начинать, мне кажется, правильно с того, чего именно мы хотим. Могу сказать о себе. Я хочу осознавать, что все, что я делаю, приносит мне удовольствие. Понимать, что все, что я делаю, я делаю минимум на 120%, а лучше на 1200%. Что я себя люблю и уважаю за то, как работаю, общаюсь с людьми, добиваюсь своих целей. Я хочу быть эффективным человеком. Эффективность — это не только эмоциональная мотивировка, но и физиология.

Стресс со знаком плюс и стресс со знаком минус, как ни удивительно, — это одинаково сильная встряска для организма. Пусть мы счастливы, когда влюблены, но с выработанным во время влюбленности адреналином наш организм разбирается точно так же, как с выброшенными в кровь во время ссоры гормонами. Для кого-то стресс — не выспаться, для кого-то — пробки, для кого-то — начальник, зарплата, вообще работа, у кого-то стресс вызывает просто взгляд на себя в зеркало. И конца-края этому не видно. Мне помогает одно — осознание того, что со стрессом бороться не надо. Мудрые китайцы говорят: «Побеждает тот, кто не борется». Не стоит бороться с собой, надо разобраться в себе.

Что влияет на правильное соотношение уровней адреналина и инсулина у меня в крови? Как избежать неправильной нагрузки в питании и физических упражнениях? Как сделать так, чтобы все, что сыпется на меня: дождь, снег, любовь или ненависть — уже меньше влияло на мое здоровье, а также на внутреннее и внешнее состояние?

Чтобы ответить на эти вопросы, начать надо с самого начала, с того, как все устроено в нашем организме. И разговор у нас пойдет не о наших килограммах, а о том, как мы себя чувствуем.

Искренне Ваша,
А.В. Антонов



Содержание

Вступление	12
------------	----

Всё, что можно есть	24
---------------------	----

Базовые рецепты для всех фаз	26
------------------------------	----

Чесночное масло	26	Аджика	27
Майонез		Овощной бульон	28
из белой фасоли	26	Куриный бульон	28
Соус песто		Мусс из авокадо,	
из тыквенных семечек	26	киви и орехов	28
Соус тофу	27	Крекер из батата	29
Сальса верде	27	Крекер из кабачков	29

Фаза 1	30
--------	----

Завтраки	32
----------	----

Ягодный смузи с овсяными хлопьями	32
Каша из полбы с печеными яблоками	35
Биточки из киноа с бататом	36
Оладьи из кабачка и батата с зеленым салатом	39
Панна котта на рисовом молоке с киноа	
и овсяными хлопьями	41
Каша из полбы на рисовом молоке	42
Вафли из овсяной муки с ягодным кули	45

Обеды

48

Минестроне с сальсой верде и овощными крекерами	48
Суп из чечевицы с овощными крекерами	49
Суп из перловки, шиитаке и комбу	50
Куриная грудка на шпажках с бурым рисом и овощами	53
Зеленая киноа с овощами и соусом песто	54
Бурый рис с брокколи и цветной капустой	57
Пряное филе сибаса	58
Пшенка с цветной капустой, сладким перцем и кабачком	61
Авокадо, фаршированное пюре из батата, с аджикой	63

Десерты

66

Ежевичный мармелад	66
Яблочный мармелад	67
Мармелад из манго	69
Батончики с малиной	70
Овсяные батончики с финиками	73
Овсяный пудинг а-ля смузи	74

Ужины

78

Суп из батата с крекерами из кабачков	78
Суп из корня сельдерея с крекерами из кабачков	80
Запеченный чеснок	81
Салат из полбы с помидорами	83
Фасоль, полба и чечевица с запеченными овощами	84
Табуле из киноа	86
Салат из фасоли «Черный глаз»	87
Филе черной трески с салатом из помело и манго	89

Фаза 2 92

Завтраки 94

Кускус из цветной капусты	95
Белковый омлет с запеченным сладким перцем	96
Белковый омлет с брокколи и кальмарами	98
Омлет из яичных белков с грибами и шпинатом	100
Ванильная панна котта с тофу на соевом молоке	101

Обеды 104

Стейк из тунца а-ля Нисуаз	104
Бургеры из индейки с артишоками и сладким перцем	107
Овощной суп с куриным филе	108
Запеченные куриные грудки с грибами и шпинатом	111
Палтус с кенийской фасолью и помидорами черри	112
Салат с цыпленком по-тайски	115

Десерты

118

Лимонный мусс с тофу и мятой	119
Ежевичное желе	120
Черносмородиновое желе	123
Желе из манго	125
Панна котта на соевом молоке с тофу и клубникой	126
Лимонные чипсы	129

Ужины

132

Салат из индейки, моркови и дайкона	132
Кролик в имбирно-горчичном соусе с томлеными овощами	135
Сладкий перец, фаршированный помидорами, кабачком и куриным фаршем	136
Сладкий перец с салатом и тунцом	137
Рулет из индейки и спаржи на подушке из тушеных грибов	138
Треска, запеченная по рецепту махараджи	141

Фаза 3

144

Завтраки

146

Семена чиа с ячменем	146
Яйца бенедикт с лососем	149
Семена золотого льна с ячменем и ягодами годжи	150
Бисквитный омлет с соусом песто	153
Запеканка из сладкого картофеля и рисовой муки на кокосовом молоке	154
Омлет с помидорами и цветной капустой	157
Мини-киш со шпинатом, красной рыбой и тофу	158
Фриттата со сладким перцем и зеленым горошком	161
Чечевичные маффины с тыквенными семечками	162
Перец на пару, фаршированный муссом из лосося и тофу, с яйцом пашот	165
Армянский завтрак с французской заправкой	166
Оладьи из батата	169
Блинчики из овсяной муки с клубникой и папайей	170

Обеды

174

Сэндвич из лосося на овсяных оладьях	175
Кебабы с диким рисом, семечками и салатом из грейпфрута	176
Цыпленок, маринованный в мисо-пасте, с гречневой лапшой	179
Чечевица с овощами и яйцами пашот	180
Суп-крем из шпината, цукини и киноа	183
Салат из зеленой чечевицы с тофу и сладким перцем	184
Лобио с говядиной	187
Миёккук	188
Пряные котлеты из индейки и телятины на листьях романо	190

Красная чечевица с помидорами и спаржей	193
Бургер из лосося на помидорах гриль с майонезом из фасоли	194
Дал из чечевицы	197
Брокколи в кляре из белков с полбой	198

Десерты

202

Шоколадные маффины	203
Миндальное молоко с малиной	204
Желе из апельсина	205
Финиковые козинаки из семечек и миндаля	207
Грейпфрутовое желе	208
Клубничный мусс	210
Тирамису на соевом молоке	212
Фруктовые роллы из рисовой бумаги	215
Имо йокан из батата с имбирем	216
Капкейки с муссом из авокадо, киви и орехов	219
Маффины из полбяной муки с яблоком, морковью и корицей	220

Ужины

224

Тыквенный суп с крекерами из кабачков	225
Салат с креветками и фасолью	226
Чечевичная похлебка	229
Долма из телятины с майонезом из белой фасоли	230
Запеченные овощи с красным песто	233
Креветки с салатом из цитрусовых	234
Салат с запеченным лососем, кабачками и карамелизированными яблоками	237
Паштет из куриной печени с ежевичным желе	238
Креветки с салатом из авокадо, папайи и помело	240
Стейк из лосося с муссом из авокадо	243

Алфавитный указатель

244

Вступление

Снова и снова мне задают один и тот же вопрос — откуда у меня столько сил и энергии? Восемьдесят процентов людей, с которыми мы разговариваем на мастер-классах или во время встреч в книжных магазинах, интересуются именно этим. И если еще не так давно мне не приходило в голову задавать этот вопрос себе самой — и сил было больше, и чувствовала себя лучше, — то сейчас я вижу, что без дополнительной помощи организму никак не обойтись. На сегодняшний день у меня сложилась определенная система, как готовить и есть в свое удовольствие, но не толстеть, как с утра после утомительного авиаперелета быть в силах совершить пробежку и при этом продолжать улыбаться.

Система очень простая — никаких голодовок, сорокакилометровых марафонов и триатлонов. Я назвала ее для себя «Перезагрузка». На один месяц раза три в год я перехожу на определенный ритм жизни. И мне в этом режиме не просто комфортно — я чувствую, что организм определенно говорит мне в эти дни спасибо.

Откуда я все это знаю? Мне просто интересно, и всегда было интересно. Уже лет двадцать назад я усвоила для себя, что витамин С — это самый сильный антиоксидант, который необходим нам ежедневно, что воды нужно выпивать не меньше двух литров в день и что физическая нагрузка нужна нам не только для того, чтобы сохранять фигуру, но и для того, чтобы все функции организма работали правильно. Меня интересуют все научные открытия и достижения в сфере здоровья, здорового образа жизни — все, что современный человек имеет возможность узнать и сделать, чтобы как можно дольше оставаться здоровым, энергичным, цветущим.

Вы любите Италию? Я тоже! Вы любите Францию? Я тоже! Вы любите Москву с ее сумасшедшим ритмом? Я тоже! Когда я еду в Италию, то не думаю о том, что мне нельзя есть хлеб или, не дай бог, нужно отказаться от мороженого! Я хочу испытывать радость и от путешествий, и от бешеных московских будней. И именно «Перезагрузка» помогает мне справляться с нагрузками и получать удовольствия, от которых я отказываться не намерена, потому что без них моя жизнь будет скучна. Но при этом я не хочу расползаться в размерах, хочу влезать в свои любимые джинсы и с удовольствием смотреть на себя в зеркало примерочной!



Осознанность

С чего начнем? Давайте для начала разберемся, что к чему, чтобы не делать это бездумно и неосознанно.

Осознанность — это привилегия современной жизни. Очень глупо не использовать себе во благо доступность практически любой информации. Это наши мамы сидели на кефире, совершенно не понимая, что и зачем они делают. И теряли свои килограммы просто с голодухи, попутно нанося себе непоправимый ущерб. Мы же должны разобраться — что, когда и как мы с собой совершаем.

Природа все устроила мудро и разумно, и, по идее, ломаться ничего не должно. Конечно, с возрастом какие-то детали организма изнашиваются, однако прямо-таки коллапса, тотального сбоя, который мы часто наблюдаем, не предполагается. Мы давно усвоили, что экология, неправильный образ жизни, стрессы, московские гонки-пробки приводят нас к тому, что какие-то процессы в изначально отлаженном природой механизме, которым является каждый человек, нарушаются. Я, конечно, не врач, у меня нет медицинского образования, но в современном мире владение информацией такого рода — данность. Это все не так сложно, это необходимая современная грамотность. Мы же знаем алфавит, изучаем иностранные языки, усваиваем правила дорожного движения. У нас есть всем понятные правила социального поведения. И о том, как устроен наш организм, мы тоже должны знать. Понимание того, какой орган за какие функции отвечает и как на каждый из органов влияет то, что мы забрасываем в свой желудок, позволяет максимально оп-

тимизировать работу организма. Для этого не нужно проводить часы в библиотеках и читать научные диссертации.

Любая мама, прежде чем давать своему ребенку лекарство, тщательно изучает инструкцию, читает отзывы в интернете, узнает о побочных эффектах и противопоказаниях. Так почему же нам не относиться к своему организму так же, как к ребенку? «Наденьте кислородную маску сначала на себя, потом на ребенка».

Систем — много! Все мы очень разные. И цели у нас разные. Кто-то хочет только похудеть, кто-то — отладить наконец пищеварение, кто-то борется за здоровье кожи.

«Перезагрузка» — это балансировка организма. Мы не худеем радикально, мы стремимся к другому: хотим вернуть в правильное, первоначально задуманное природой состояние наш процесс обмена веществ. Именно обмен веществ, или метаболизм, отвечает за комфорт и эффективность нашего существования и позволяет организму справляться с нагрузками, которые от нас не зависят. Наши ресурсы на самом деле просто невероятны, но, чтобы ими пользоваться, нужно отладить и поддерживать систему — процесс обмена веществ. Настройкой этого процесса мы и будем заниматься.

Метаболизм

Метаболизм — это невероятное количество реакций, которые проходят во всех тканях и органах. Есть пять основных «регулирующих» этого процесса:

- печень;
- щитовидная железа;
- надпочечники;
- гипоталамус;
- такие субстанции, как белый жир, бурый жир и мышцы.

Когда ломаются обменные процессы? Когда мы перегружаем или неадекватно используем одного из этих участников, а то и всех пятерых одновременно.

Теперь о том, кто за какую часть работы отвечает.

Печень принимает на себя основной удар. Мы все время слышим: «Печень, печень... Берегите, принимайте таблетки, следите, помогите». Казалось бы, просто реклама, какое-то общее место. А на самом деле за любой метаболический процесс отвечает именно она. Абсолютно все, что поставляется в организм, фильтруется, распределяется и перерабатывается в печени. Она конвертирует все питательные вещества — белки, жиры, углеводы — в то, что необходимо организму, и при этом отбрасывает ненужное. И не просто отбрасывает — желчь, которая вырабатывается в печени, расщепляет токсины и тяжелые жиры, которые мы с неизменным усердием потребляем. Печень фильтрует кровь, проходящую через пищеварительный тракт. Активирует гормоны, которые вырабатывают железы, то есть без нее и гормоны не могут

выполнять свои функции правильно. Это — с одной стороны.

С другой — именно печень производит карнитин, вещество, которое (если не вдаваться в подробности химического процесса) влияет на использование жиров как источника энергии. И вообще, именно печень влияет на то, сколько жира будет сожжено, а не припрятано в закрома на животе или бедрах. И этот процесс на 90% определяет скорость нашего метаболизма. Жирное — печень, избыток сахара — печень, алкоголь — печень.

Например, вы сидите с друзьями: полбутылки вина, тарелка жареной картошки (о-о-очень вкусной, как умеют жарить только в этом ресторане!), любимое пирожное на десерт и — да, есть грех — пара сигарет за вечер. Ну много ли?

Со всем, что перечислено, придется разбираться именно ей — печени. Жиры, которые надо расщеплять, яды, которые надо нейтрализовать. За что хвататься? Или одно сделать очень хорошо, или другое. Или ни то, ни другое, а понемножку всего, но не наилучшим образом. И происходит сбой. Пищеварение нарушается. Токсины скапливаются. Жиры откладываются. Самочувствие так себе. Сил нет. Глаз не видно. А мы в недоумении: что такого мы сделали? Ну одно ведь пирожное!

Идем дальше.

Надпочечники — железы, расположенные на верхнем полюсе почек. И вот они как раз вырабатывают гормоны, регулирующие все процессы в организме, в том числе реакцию на стресс. Диета, резкие ограничения — это стресс. Вам, конечно, «повезло», если вы на стрессе худеете, но это нездоровое

и временное состояние, и потом за это, очень возможно, придется расплачиваться. Даже если вы отлично себя чувствуете, вам нравятся, как вы выглядите, и чувства голода не испытываете, организму вашему в этот момент плохо, он в панике, ему не поступают необходимые вещества в привычном объеме, и он воспринимает происходящее как катастрофу.

Так что надпочечникам все равно, что за стресс — авиакатастрофа или пропуск обеда. Они все равно сработают так, чтобы сообщить другим участникам процесса: нужно срочно что-то делать. Например, расщеплять мышцы на топливо — глюкозу и аминокислоты, — а скудную еду преобразовывать в жир, который нужно отложить про запас. И еще, если стресс продолжается достаточно долго, надпочечники истощаются, изнашиваются и вообще прекращают правильно работать.

Что делать? Успокаивать их при помощи правильного питания. Не говоря уже о необходимости управлять своими стрессовыми ситуациями и заботиться о ресурсах нервной системы.

Я не отрицаю пользу лечебного голода, я сама периодически голодаю. Но делаю это непременно под контролем специалистов-врачей и, конечно, не работаю в тот момент, когда решаюсь таким вот образом очистить организм. Потому что стресс, который мы испытываем, лишая себя еды, надпочечникам вынести очень сложно, и нужно создать для них в этом случае максимально комфортную и спокойную ситуацию.

Ну что, пока ведь все понятно?

Если я, артистка с театральным образованием, с четверкой по химии, поставленной

из жалости, потому что учителя не хотели портить мне неплохой аттестат, все это поняла и считаю, что это элементарно, то и вы, конечно же, во всем разберетесь. Более того, преступная безответственность — не знать ничего о себе и не пользоваться этими знаниями ради собственного здоровья и высокого качества жизни.

Щитовидная железа — это «печка». С ее помощью мы себя обогреваем и обеспечиваем энергией. Именно на элементарный обогрев тела, на поддержание температуры 36,6 °С, тратится большая часть потребляемых калорий. Т3 и Т4 — гормоны, которые вырабатывает щитовидная железа и которые преобразовывают кислород и калории в чистую энергию. Конечно, она еще много чем занимается, например, влияет на минеральный обмен — йода, кальция. Но мы ограничимся все же энергетическими процессами. И здесь важно назвать еще один гормон — обратный Т3, или RT3. Чем он занимается? Этот гормон — паникер и скряга. Он не дает разорять запасы организма и старается накопить как можно больше, особенно если ему вдруг показалось, что настали тяжелые времена. Именно так он воспринимает наши диеты, нагрузки и стрессы. Мы вроде бы хотим себя ограничить, немного «растряссти жир» и, уж конечно, ни в коем случае не пытаемся голодать. А ему кажется, что организм на грани полного уничтожения, и он отдает команду «ни пяди!» Поэтому бездумные диеты часто вообще не приводят ровным счетом ни к чему. Сколько было на весах, столько и осталось.

Если с печенью все более-менее понятно — пища, которую мы отправляем в себя,



влияет на здоровье пищеварительных и метаболических процессов, — то щитовидная железа не настолько нам подвластна. Зато есть простое правило: раз в год проходим обследование у грамотного эндокринолога, сдаем анализы. И принимаем нужные витамины и добавки. Это тот же ликбез — мы же понимаем, что человек высокой культуры в современном мире не будет ходить с гнилыми зубами, то же самое касается состояния крови и гормонов.

Гипофиз — ну тут совсем просто. Мы поговорили о чернорабочих метаболизма. А гипофиз — это прораб. Маленькая железа (с горошину), но в «центре управления», у основания черепа. Гипофиз вырабатывает гормоны, которые или подстегивают, или замедляют — в общем, регулируют работу всех остальных гормонов. И щитовидной железы, и надпочечников, и половых гормонов. Гипофиз нужно контролировать на медицинском уровне. Периодически сдавать анализы на ТТГ. Этот анализ входит в комплексное обследование щитовидной железы, что упрощает дело.

Кто у нас остался?

Субстанции. Дело в том, что резервы тело скапливает в основном в мышцах или в виде жира. Как мышцы участвуют в метаболизме? Да самым очевидным образом — любая нагрузка на них сжигает энергию. Немного сложнее с жиром. Он у нас двух типов — бурый и белый. Белый — это в основном наши жировые прослойки и складочки. Именно он вырабатывается и скапливается в виде закладки на черные времена в самых неподходящих местах. Но и у белого жира есть полезные функции: поддержание температуры тела,

защита внутренних органов, хранение энергии. Он тоже выделяет часть гормонов, которые работают с гипофизом и надпочечниками. То есть в нормальных, разумных количествах он нам нужен. Но только в разумных!

Бурый же жир, в отличие от белого, предпочитает сжигать энергию и стимулировать метаболизм. Именно он расщепляет и запасает углеводы для красных клеток крови и мозга. Но его у взрослого человека очень немного — под лопатками, вокруг шеи и под ключицей. Чтобы «нажать кнопку» и запустить работу бурого жира по сжиганию энергии, нужно нагрузить мышцы. Гормон, выделяемый при этом мышцами, стимулирует бурый жир к активному участию в метаболизме. Так что без движения, физических нагрузок здесь тоже не обойтись.

Наиболее эффективное сжигание энергии бурым жиром и высвобождение энергии белым жиром тоже зависит от адекватной работы щитовидной железы.

Таким образом, что получается:

- печень надо питать, очищать и ограждать от ядов;
- надпочечники надо успокаивать и подбадривать;
- гипофиз и щитовидку содержать в самом сбалансированном и эффективном состоянии, обеспечивать микроэлементами;
- жир и мышцы надо контролировать, чтобы не застывали без дела, а работали вместе со всеми.

Теперь же все понятно?

Продукты

Дальше, мы должны понимать, что для наших целей, для правильного питания в течение месяца, нам понадобятся правильные продукты. Что, собственно, такое — правильное питание? Какие продукты правильные? Что мы считаем хорошим, что плохим?

Все понимают, что белый хлеб — прямая дорога к размеру XL, но почему? И что делать, если для вас не существует ничего вкуснее свежее испеченного багета? Или бараньей ноги. М-м-м! Да, очень вкусно, но ведь жирно...

Итак, **жиры**, или жирные кислоты. Тут надо понимать, откуда мы берем энергию. А берется она из жира, как ни удивительно. Так что лишать себя жиров ни в коем случае нельзя. Жиры отвечают не только за поставки топлива в наш организм, но и за важнейшие обменные процессы. Нет жира — неправильно работают гормоны! Гормональные сбои — это, к сожалению, вполне распространенная расплата за жесткую диету.

Но жиры бывают хорошие, а бывают плохие. Сейчас мы говорим о жирах в продуктах, все отследили, да? Не о жире на боках))

«Хорошие» жиры — мононенасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты. Моно- — это сырые орехи, авокадо, белое мясо птицы, нерафинированное растительное масло. Поли- — всем известные омега-3 и омега-6: рыба и морепродукты, семечки, льняное масло, масло грецкого ореха. Эти жиры можно и нужно употреблять в разумных количествах.

«Плохие» жиры — насыщенные жирные кислоты. Масло, сало, сметана, сливки, белый жир

на мясе, мороженое. Их тоже можно употреблять, но понемногу — граммов двадцать в день.

И по-настоящему совершенно негодные к употреблению в пищу жиры — трансжиры, то есть искусственно синтезированные масла, полученные из растительных масел: хлопкового, пальмового. Трансжир — это маргарин, например. Трансжиры — это дешево, они позволяют сохранять товарный вид продуктов, поэтому они нас поджидают в фастфуде, в кондитерских изделиях массового производства, чипсах, полуфабрикатах, сухих концентратах супов, кремах и пр. Их надо избегать. Они участвуют в метаболизме очень своеобразным способом — нарушают его, не дают клеткам питаться правильно, в результате вырабатываются не полезные вещества, а токсины, от которых задыхается от нагрузки печень. Более того, это существенный фактор развития онкологии.

В отношении **углеводов** надо усвоить следующее. Отталкиваемся мы от того, что углеводы бывают разные и по-разному усваиваются. Почему важна скорость расщепления? Чем быстрее продукт расщепляется и выделяет глюкозу, тем быстрее вырабатывается гормон инсулин — поставщик глюкозы в клетки организма. Если глюкоза быстро и резко запущена в организм, в ответ быстро и резко повышается инсулин и старательно распределяет эту глюкозу по тканям организма, не давая жировым клеткам разрушаться. Более того, развивается страшное заболевание — инсулинорезистентность. Его еще называют «преддиабет», и не случайно.

Если глюкоза поставляется медленно, инсулин вырабатывается постепенно, и орга-

низм успевает потратить энергию, расщепляя для этого жировые клетки, сохраняя нормальные отношения с инсулином.

Итак, **простые, или быстрые, углеводы** содержит все, в чем есть сахар или рафинированный крахмал:

- кондитерские изделия;
- белый хлеб;
- джемы и варенье;
- сиропы;
- газированные напитки;
- сладкие фрукты и овощи.

А еще пшеничная мука высшего сорта, манка, белый пропаренный рис. Простой пример: свежевыжатые соки совсем не так хороши и полезны, как мы привыкли думать. Съесть яблоко — это одно. В желудок поступает клетчатка, она замедляет расщепление, и углеводы усваиваются постепенно. А вот выпив свежевыжатый сок, мы просто вбрасываем в кровь быстрый сахар, и организм не затрачивает на это действие ни капли энергии. За сколько времени вы съедите три апельсина? А выпьете стакан сока из них же?

И свекла, и картофель, и морковь усваиваются достаточно быстро в вареном и измельченном виде. Хотя во многих случаях картошка работает отлично, она успокаивает кишечник, обволакивает, впитывает токсины, то есть очень помогает, если целью ставить радикальное очищение организма.

Радикальный детокс — когда мы чистим кишечник, а потом помогаем (или чаще не помогаем) ему прийти в себя после этой встряски. Сейчас же мы сконцентрированы на бережной настройке желудочно-кишечного тракта. У нас нет задачи просто похудеть. Это время

мы посвящаем балансированию питания. Для этих целей картофель в сочетании с белком, который мы даем каждый день, и с ягодами, разрешенными в первую и вторую фазу, просто не подходит. Он будет слишком быстро портить нам картину. Но по истечении нашего месяца картофель в правильных сочетаниях, особенно запеченный, есть можно и нужно! Поэтому картофель в мундире намного полезнее картофельного пюре. Я вам больше скажу: даже пожаренный на хорошем масле картофель фри — не преступление, если вы позволяете его себе пару раз, а лучше один раз в месяц. Но вот если он стал вашей пищевой привычкой, надо постараться остановить себя: много плохого жира и очень быстрый сахар — вот что такое картофель фри.

Сложные, или медленные, углеводы — это цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, бобовые, злаки, овощи, зелень, дикий рис, цельнозерновая мука, клубневые овощи. Самые медленные и сложные углеводы — пищевые волокна, или клетчатка. В некоторых своих проявлениях клетчатка не просто медленно переваривается, а не переваривается вообще. Это кожура бобовых, фруктов, овощей, злаков. Казалось бы, зачем тогда это есть? Дело в том, что клетчатка действует на пищеварительный тракт, как ершик для мытья посуды на стенки грязного кувшина, — чистит. Клетчатка — это пища для наших кишечных бактерий, микробиома, от которого очень зависят наш иммунитет и здоровье в целом. А те пищевые волокна, которые все-таки перевариваются, выделяют такое количество важных веществ, что некоторые энтузиасты вообще готовы полностью



перейти на сырую пищу, лишь бы не лишаться их. Переработка, очищение, то есть рафинация, лишают продукты клетчатки и делают их легко перевариваемыми, а значит, почти бесполезными для правильного метаболизма.

Мы не отказываем себе в углеводах, которые на самом деле тоже необходимы. Но наши углеводы медленные и полезные — это цельнозерновые крупы и клетчатка, которую мы получаем из овощей.

Давайте разберем, что нам дают **белки**. Хороший, легко усваиваемый, то есть с низким содержанием жира, белок, который мы употребляем, идет в основном на строительство мышц и ремонт всех клеток. Мышцы строятся из аминокислот, а аминокислоты получают при расщеплении белка. Чем больше мышечная масса в организме, тем активнее работает метаболизм. Кроме того, аминокислоты — это материал для гормонов, ферментов, гемоглобина, иммуноглобулина, связок, кожи и даже крови. В то же время аминокислоты — это топливо для печени, а печень — важнейший участник обменных процессов. Так что пазл складывается!

А теперь поговорим об **исключениях**. Во все наши дни, которые мы посвятим перезагрузке, мы исключаем кофе и алкоголь. Ну, с этим все понятно — печень нужно пожалеть, дать ей передохнуть, поток токсинов перекрыть хотя бы на время. Но есть еще одно полное исключение. Это молочные продукты. Да, я тоже люблю сыр. Но, к сожалению, молочные продукты устроены таким образом, что соотношение жира, белка и углеводов в них просто убийственно замедляет метаболические

процессы. Лактоза (то есть молочный сахар) очень быстро доставляется в кровь, а содержание жира в молочных продуктах при этом очень высокое. Ну а об обезжиренных продуктах мы должны забыть навсегда — в них нет никакого толка. К тому же в сырных продуктах еще и много соли.

Система

Будем действовать поступательно. Поскольку мы довольно долго издевались над своим организмом, для начала надо подать ему руку. Внушить, что теперь мы одумались и будем ему помогать.

Итак, **фаза первая** (дни первый и второй) — успокаиваем надпочечники, которые, как мы уже знаем, отвечают за стресс. Мы говорим своему организму: без паники, все хорошо. Вот тебе медленные углеводы, пожалуйста, пользуйся энергией. Вот тебе витамины В и минералы. И никаких токсинов. Мы тебя кофеином не бодрим, алкоголем не нагружаем. Просто показываем, как мы тебя любим. Ведь если печень отвечает и за выработку гормонов, и за очищение от токсинов, то, как только мы лишаем ее необходимости выводить яды, гормоны вырабатываются намного эффективнее.

В эти два дня наши основные продукты — медленные углеводы, немного белка и совсем низкое содержание жира — количество растительного масла, на котором мы готовим, должно быть минимальным. Мы основываемся на крупах и злаках (бурый рис, гречка, цельный овес, перловка, рожь), используем

зеленые яблоки, практически любые ягоды и, конечно, овощи (брокколи, горошек, цуккини, сельдерей). Бобы (чечевица и фасоль), содержащие много витаминов В и С, нам тоже будут полезны в этой фазе. Из белковой пищи можно использовать нежирное, постное мясо птицы (цыпленка, индейки), говядину. Из рыбы нам подойдет тунец, треска, дорада. Можем использовать и яйца, но только яичный белок. Все эти продукты — крупы, сладкие ягоды, сытные бобы и мясо — помогут сделать первые два дня комфортными, простимулируют выработку эндорфинов и заставят активизироваться наших пятерых участников процесса, о которых мы только что говорили. В первой фазе наша физическая нагрузка — это аэробные упражнения. Нагрузка, полезная для сердца, идеально подходит для фазы с высоким содержанием углеводов.

Фаза вторая (третий и четвертый день) — добавляем белок. Несмотря на то что мы не голодали в первой фазе, мышцы мы не поддерживали. Для их поддержки нужен белок. И вот теперь, пожалуйста, получайте питание! Поэтому мы можем давать в этой фазе силовую нагрузку — мы подкармливаем мышцы, а они за это должны расходовать энергию. Чем больше мы даем нагрузку на мышцы, тем больше они сжигают накопленное и потихоньку начинают тратить запасы жира из укромных депо. Продукты этой фазы, в отличие от продуктов первой, работают на другие задачи. Они стимулируют организм на строительство мышц и расход запасов жира. Это низкоуглеводная, нежирная еда с высоким содержанием белка — постное мясо и рыба, приготовленные на небольшом количестве

растительного масла, минимум ягод и фруктов (допустимы цитрусовые, манго, гранат), зелень, овощи и никаких зерновых. Белки, которые мы употребляем в сочетании с правильными овощами, исключают сохранение пищи в виде жировых отложений. Успокоенный и умиротворенный в результате первой фазы организм готов также и к разблокировке жировых запасов. Если вы не забываете о силовых нагрузках, то вторая фаза — самый подходящий момент для того, чтобы начать менять свою фигуру.

Фаза третья (пятый, шестой и седьмой день) — мы теперь понимаем, что организм не отдаст весь накопленный запас белого жира, если он не будет получать жиров взамен. Поэтому в этой фазе мы вводим жиры. После первых двух фаз мы готовы к тому, чтобы подстегнуть наш метаболизм. Главные продукты этой фазы должны быть богаты полезными жирами, умеренно содержать углеводы и белки. Ура! К нам возвращаются оливковое, кунжутное и миндальное масло, орехи, семечки. Также мы можем использовать жирную рыбу, цельнозерновые крупы (ячмень, киноа, бурый рис), бобы, низкогликемические ягоды и, конечно, овощи.

Нагрузки в этой фазе тоже прекрасны. Это йога и массаж — все, что нужно, чтобы снизить стресс и добраться до самых глубоких мышечных зажимов.

У нас теперь есть и углеводы для надпочечников, и белок для мышц, и жиры появились.

И на протяжении всех фаз достаточное количество клетчатки обеспечивает мягкую и комфортную работу кишечника и очищение.

Все в балансе, что нам и требовалось!

Всё, что можно есть

Первая фаза. Медленные углеводы

Молоко овсяное рисовое	Бобовые горошек фасоль чечевица
Тофу	Зелень любая
Крупы бурый рис гречка полба перловка овес рожь пшеника киноа	Водоросли комбу
Фрукты гранаты лайм лимоны зеленые яблоки манго авокадо папайя курага финики	Грибы Белки цыпленок курица индейка постная телятина тунец в собственном соку треска дорада яичный белок
Ягоды любые	Масло оливковое
Овощи брокколи цветная капуста спаржа помидоры сладкий перец огурцы кабачки цукини морковь редис редька свекла батат пастернак сельдерей (корень и стебель) чеснок лук-порей репчатый лук	Специи, приправы, соусы ваниль корица тмин мускатный орех перец чили имбирь карри горчица васаби тамари бальзамический уксус яблочный уксус томатная паста стевия соль с пониженным содержанием натрия
	Травяной чай

Вторая фаза. Белки

Молоко соевое	Зелень и салаты цикорий шпинат мангольд кресс-салат рукола любая зелень
Тофу	Водоросли комбу
Фрукты апельсины гранаты лимоны лайм помело манго	Грибы Белки цыпленок курица индейка постная телятина кролик дорада палтус сибас тунец треска яичный белок
Ягоды клюква черная смородина красная смородина голубика малина ежевика клубника облепиха	Масло оливковое
Овощи брокколи цветная капуста белокочанная капуста артишоки стручковая фасоль спаржа помидоры сладкий перец огурцы кабачки морковь редис дайкон редька свекла батат пастернак сельдерей ревень фенхель чеснок лук-порей репчатый лук	Специи, приправы, соусы ваниль какао-порошок корица тмин мускатный орех перец чили имбирь горчица васаби тамари бальзамический уксус яблочный уксус томатная паста вяленые помидоры каперсы протеиново-соевый концентрат стевия соль с пониженным содержанием натрия
	Травяной чай

Третья фаза. Жиры

Молоко

миндальное
соевое
кокосовое
овсяное

Соевый йогурт

Тофу

Крупы

ячмень
овес
полба
киноа
черный дикий рис
бурый рис

Фрукты

ананасы
киви
лайм
лимоны
апельсины
грейпфруты
помело
гранаты
яблоки
манго
авокадо
папайя
финики

Ягоды

клубника
малина
ежевика
ягоды годжи
другие
низкогликемические
ягоды

Овощи

брокколи
цветная капуста
брюссельская капуста
капуста кале (кейл)
кольраби
бок чой
китайская капуста
артишоки
спаржа
помидоры
сладкий перец
огурцы
кабачки
цуккини
морковь
редис
редька
свекла
батат
пастернак
сельдерей
фенхель
тыква
чеснок
лук-порей
лук-шалот
репчатый лук

Бобовые

фасоль
чечевица
горох

Зелень и салаты

цикорий
банановые листья
мангольд
рукола
зеленый лук
шнитт-лук
любая зелень

Водоросли

комбу
нори

Грибы

Белки

курица
индейка
куриная и телячья
печень
говядина
телятина
лосось
форель
палтус
треска
сырая сельдь
сырая скумбрия
кальмары
креветки
крабы
гребешки
яйцо целиком

Орехи

миндаль
кешью
фундук
грецкие
кокосовая стружка
кокосовая мука

Семечки

тыквенные
кунжут
льняные
семена чиа
семена золотого льна

Масло

оливковое
кунжутное
виноградных косточек
льняное
миндальное
кокосовое

Специи, приправы, соусы

ваниль
какао-порошок
корица
тмин
мускатный орех
черный, белый,
розовый перец
перец чили
имбирь
карри
горчица
васаби
мисо-паста
тамари
соус мирин
соус табаско
устричный соус
бальзамический уксус
рисовый уксус
яблочный уксус
лимонная трава
оливки
стевия
соль с пониженным
содержанием натрия

Травяной чай

Протеиновый хлеб

Важно!

Все рецепты этой книги, кроме базовых, рассчитаны на две порции.

Для приготовления всех блюд используется только соль с пониженным содержанием натрия.

Базовые рецепты для всех фаз

Чесночное масло

100 мл оливкового масла
Extra Virgin
1 зубчик чеснока

1. Чеснок почистить.
2. Оливковое масло влить в небольшую емкость с крышкой, добавить чеснок и дать настояться, затем чеснок удалить.

Майонез из белой фасоли

200 г консервированной
белой фасоли
1/2 лимона
50 мл оливкового
масла Extra Virgin
1 1/2 ч. ложки
дижонской горчицы
2 г стевии
1/2 ч. ложки соли

1. Из половинки лимона выжать 1 1/2 ч. ложки сока.
2. Все ингредиенты поместить в чашу блендера и взбивать до получения однородной массы.

Соус песто из тыквенных семечек

100 г базилика
50 г петрушки
40 г тыквенных семян
1–2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
Extra Virgin
1/2 ч. ложки соли

1. Чеснок почистить и удалить из него горькую сердцевину.
2. Листья базилика и петрушки выложить в чашу блендера, добавить чеснок и тыквенные семечки, влить оливковое масло, посолить и все взбить.

Соус тофу

100 г тофу
1 ст. ложка дижонской
горчицы
1 ст. ложка соуса тамари

1. Тофу нарезать на кусочки и выложить в чашу блендера.
2. Добавить горчицу и соус тамари, все взбить.

Сальса верде

50 г таджасских маслин
без косточек
1 ст. ложка каперсов
1/2 лимона
маленький пучок
шнитт-лука
маленький пучок тархуна
маленький пучок петрушки
маленький пучок кинзы
2–3 веточки базилика
100 мл оливкового масла
Extra Virgin

1. Из лимона выжать 1 ч. ложку сока.
2. Всю зелень, отрезав грубые стебли, крупно порезать.
3. Маслины, каперсы и нарезанную зелень выложить в чашу блендера, влить оливковое масло, сок лимона и взбить все в пюре.

Аджика

150 г помидоров
1/2 сладкого перца
1/2 красной луковицы
1 зубчик чеснока
2 веточки кинзы
1 веточка мяты
1/4 перца чили
1 ч. ложка соевого соуса
1 ч. ложка оливкового
масла
1/4 ч. ложки
вустерширского соуса
1 г стевии
щепотка соли

1. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и крупно нарезать, затем измельчить в блендере.
2. У сладкого перца удалить плодоножку с семенами, половинку красной луковицы и зубчик чеснока почистить, пропустить все через мясорубку.
3. Перец чили, 2 веточки кинзы и мяту мелко порубить.
4. Подготовленные овощи и зелень выложить в тяжелую кастрюлю, добавить оливковое масло, соевый и вустерширский соус, всыпать стевию, все посолить, довести до кипения и томить на небольшом огне 15–20 минут.

Овощной бульон

2 луковицы
2 моркови
1/5 корня сельдерея
1 зубчик чеснока

1. Все овощи почистить, разрезать на части и выложить в кастрюлю.
2. Влить к овощам 3 л воды и довести до кипения, затем снять пену и томить на небольшом огне 3 часа.
3. Готовый бульон процедить и охладить.

Куриный бульон

тушка небольшой курицы
2 моркови
2 луковицы
1 лавровый лист
1/2 ч. ложки душистого перца горошком
1 ч. ложка соли

1. Лук и морковь почистить, разрезать пополам и обжарить на гриле.
2. С куриной тушки удалить кожу.
3. Поместить курицу в кастрюлю, влить 5 л воды, добавить обжаренные овощи, лавровый лист и душистый перец, довести до кипения, затем снять пену и томить на небольшом огне 2 часа, в конце посолить.
4. Готовый бульон процедить и охладить.

Мусс из авокадо, киви и орехов

1 авокадо
2 киви
40 г фундука
5 г стевии
7 г агар-агара

1. Агар-агар предварительно замочить согласно инструкции на упаковке.
2. Авокадо и киви почистить, выложить в чашу блендера, добавить фундук, стевию и измельчить все в пюре.
3. В небольшой кастрюле смешать пюре из авокадо с агар-агаром и, помешивая венчиком, прогреть на маленьком огне, затем остудить.

Крекер из батата

750 г батата
250 г грецких орехов
100 г миндаля
50 г семян льна
50 г кунжута
50 г тыквенных семян
50 мл оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 100 °С.

1. Орехи и семечки измельчить в блендере в муку.
2. Батат почистить и натереть на мелкой терке.
3. В пюре из батата добавить измельченные орехи с семечками, влить оливковое масло и вымешать тесто.
4. Раскатать тесто в пласт толщиной 2–3 мм, выложить на противень и выпекать в разогретой духовке 2 часа, затем понизить температуру до 80 °С и выпекать еще час.
5. Готовый корж охладить и нарезать на небольшие крекеры.

Крекер из кабачков

800 г кабачков
250 г грецких орехов
100 г миндаля
100 г семян льна
50 г кунжута
50 г тыквенных семян
50 мл оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 100 °С.

1. Орехи и семечки измельчить в блендере в муку.
2. Кабачки почистить и, удалив сердцевину с семенами, натереть на мелкой терке.
3. В пюре из кабачка добавить измельченные орехи с семечками, влить масло и все вымешать.
4. Тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, выложить на противень и выпекать в разогретой духовке 2 часа, затем понизить температуру до 80 °С и выпекать еще час.
5. Готовый корж охладить и нарезать на небольшие крекеры.

Фаза 1

Завтраки

32

Ягодный смузи с овсяными хлопьями	32
Каша из полбы с печеными яблоками	35
Биточки из киноа с бататом	36
Оладьи из кабачка и батата с зеленым салатом	39
Панна котта на рисовом молоке с киноа и овсяными хлопьями	41
Каша из полбы на рисовом молоке	42
Вафли из овсяной муки с ягодным кули	45

Обеды

48

Минестроне с сальсой верде и овощными крекерами	48
Суп из чечевицы с овощными крекерами	49
Суп из перловки, шиитаке и комбу	50
Куриная грудка на шпажках с бурым рисом и овощами	53
Зеленая киноа с овощами и соусом песто	54
Бурый рис с брокколи и цветной капустой	57
Пряное филе сибаса	58
Пшеника с цветной капустой, сладким перцем и кабачком	61
Авокадо, фаршированное пюре из батата, с аджикой	63

Десерты

66

Ежевичный мармелад	66
Яблочный мармелад	67
Мармелад из манго	69
Батончики с малиной	70
Овсяные батончики с финиками	73
Овсяный пудинг а-ля смузи	74

Ужины

78

Суп из батата с крекерами из кабачков	78
Суп из корня сельдерея с крекерами из кабачков	80
Запеченный чеснок	81
Салат из полбы с помидорами	83
Фасоль, полба и чечевица с запеченными овощами	84
Табуле из киноа	86
Салат из фасоли «Черный глаз»	87
Филе черной трески с салатом из помело и манго	89

Ягодный смузи с овсяными хлопьями

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

3 ч.

40 г геркулеса

60 г клубники

40 г ежевики

20 г малины

20 г голубики

небольшой стручок ванили

4 г стевии

щепотка молотой корицы

1. Овсяные хлопья залить 300 мл холодной воды, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 3 часа.

2. Стручок ванили измельчить в блендере или кофемолке.

3. Все ягоды выложить в маленькую кастрюлю, добавить корицу, щепотку ванильной пудры и стевии, влить немного воды и слегка припустить на небольшом огне, затем остудить и отправить на некоторое время в холодильник.

4. Охлажденные ягоды поместить в чашу блендера, добавить замоченную овсянку и все взбить.





Каша из полбы с печеными яблоками

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Полбу всыпать в небольшую кастрюлю, залить 300 мл воды и варить до готовности, затем влить овсяное молоко и варить еще 5–10 минут, в конце добавить стевию.

2. Яблоко почистить и, удалив сердцевину, нарезать дольками, посыпать корицей и выложить в форму для запекания.

3. Накрыть форму фольгой и запекать яблоки в разогретой духовке 10–15 минут.

4. Готовую кашу выложить в тарелку, сверху поместить запеченные яблоки.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

40 г дробленой полбы
1/2 яблока
100 мл овсяного молока
5 г стевии
щепотка молотой корицы

Биточки из киноа с бататом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

1 клубень батата
75 г киноа
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка пшеничной муки
небольшая горсть листьев
кресс-салата
1 веточка тимьяна
1 ч. ложка оливкового
масла
щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ ПЮРЕ:

2 свеклы
1 маленький клубень
картофеля
1/4 луковицы
1 маленький зубчик
чеснока
1/2 ч. ложки оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Одну свеклу и картофель почистить и нарезать кубиками.
 2. Лук и зубчик чеснока почистить и мелко порезать.
 3. Разогреть в кастрюле с тяжелым дном 1/2 ч. ложки оливкового масла и слегка прогреть подготовленные овощи, затем влить 75 мл воды и варить на небольшом огне 20 минут.
 4. Батат почистить (должно получиться 150 г), нарезать кусочками, выложить в небольшую форму, слегка сбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке до готовности, затем размять ложкой в пюре.
 5. Киноа отварить согласно инструкции на упаковке.
 6. Оставшийся чеснок почистить, порезать и растереть в ступке вместе с солью и перцем.
 7. Часть киноа измельчить в блендере, добавить растертый чеснок и перемешать, затем добавить оставшуюся киноа, размятый батат, листья тимьяна, орегано, все вымешать и сформировать небольшие биточки, обваляв их в муке.
 8. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оставшееся оливковое масло и обжарить биточки с двух сторон, затем отправить в разогретую духовку и запекать 5 минут.
 9. Оставшуюся свеклу почистить, выжать сок, влить в кастрюлю с овощами, все посолить, поперчить и взбить блендером в пюре.
- Подавать биточки с пюре из свеклы, украсив листьями кресс-салата.





Оладьи из кабачка и батата с зеленым салатом

1. Батат и кабачок почистить и натереть на терке — должно получиться 200 г.
2. В натертые овощи ввести белок, всыпать овсяную муку, все посолить и вымешать.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и с помощью кулинарного кольца пожарить 3 оладьи.
4. Редьку почистить и нарезать тонкой соломкой.
5. Из лайма выжать 1 ст. ложку сока.
6. Приготовить салат: шпинат, листья романо и айсберга порвать руками, перемешать с редькой, посолить, заправить соком лайма и оливковым маслом Extra Virgin.
7. Подавать оладьи с салатом, украсив листьями базилика.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
20 МИН.

1/2 молодого кабачка
1/3 клубня батата
1 1/2 ст. ложки овсяной
муки
1 яичный белок
5–6 листьев базилика
1 ч. ложка оливкового
масла
щепотка соли

ДЛЯ САЛАТА:
1/4 редьки
1/2 лайма
30 г салата романо
1 лист салата айсберг
горсть листьев шпината
1 ч. ложка оливкового
масла Extra Virgin
щепотка соли



Панна котта на рисовом молоке с киноа и овсяными хлопьями

1. Киноа отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
3. В небольшую кастрюлю выложить 50 г готовой киноа и овсяные хлопья, влить рисовое молоко, добавить стручок ванили и стевию, все перемешать и прогревать на небольшом огне.
4. Добавить агар-агар, все перемешать и варить 3 минуты, затем снять с огня и вынуть ваниль.
5. Протереть массу через сито и остудить, затем разлить в формы и отправить в холодильник.
6. Застывшую панна котту украсить ежевикой.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ **3 ч.**

30 г киноа
20 г овсяных хлопьев
5–6 ягод ежевики
300 мл рисового молока
1 стручок ванили
2 г стевии
1 г агар-агара

Каша из полбы на рисовом молоке

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

50 г полбы
3 г сиропа агавы
200 мл рисового молока
2 г стевии
щепотка соли

1. Полбу отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.

2. Рисовое молоко и 50 мл воды влить в кастрюлю и довести до кипения, затем добавить отварную полбу, стевию, сироп агавы, все перемешать и томить на небольшом огне 5 минут.





Вафли из овсяной муки с ягодным кули

1. Замороженную малину предварительно разморозить, затем выложить в небольшую кастрюлю, влить 2 ст. ложки воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут. Готовое пюре охладить.

2. Цедру апельсинов натереть на мелкой терке — должны получиться 2 ст. ложки.

3. Стручки ванили измельчить в блендере или кофемолке.

4. Тофу натереть на терке.

5. Яичные белки поместить в чашу блендера и слегка взбить, затем добавить тофу, овсяную муку, апельсиновую цедру, 20 г стевии, щепотку ванильной пудры и взбить все в однородную массу.

6. Вафельницу разогреть, смазать оливковым маслом, выложить тесто и испечь вафли.

7. Приготовить соус кули: добавить в малиновое пюре оставшуюся стевию, все перемешать и кипятить на среднем огне 5 минут.

Подавать вафли со свежими ягодами и соусом кули.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

100 г овсяной муки
200 г тофу
6 яичных белков
2 апельсина
1–2 небольших стручка ванили
4–6 ягод малины
4–6 ягод ежевики
7–8 ягод голубики
2 ч. ложки оливкового масла
20 г стевии

ДЛЯ СОУСА КУЛИ:
100 г замороженной малины
2 г стевии





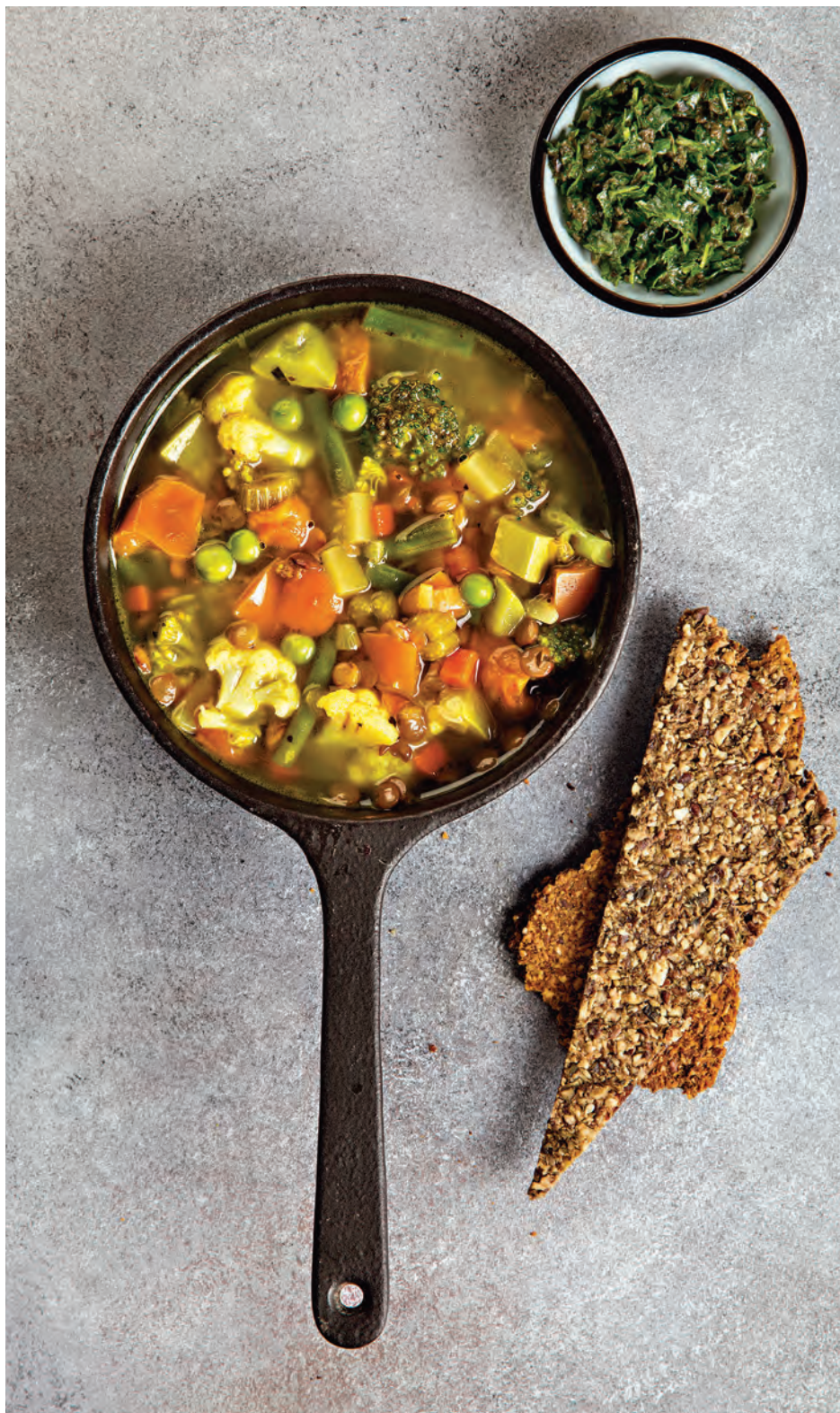
Минестроне с сальсой верде и овощными крекерами

Фаза 1 Обеды

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

1/4 сладкого перца
1/5 молодого кабачка
1 маленькая морковь
1 соцветие цветной
капусты
1 соцветие брокколи
1 стручок кенийской
фасоли
10 г замороженного
зеленого горошка
5 г чечевицы
1/4 стебля сельдерея
1 зубчик чеснока
2 листика базилика
1/2 ч. ложки оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:
1 крекер из кабачков
(см. стр. 29)
1 крекер из батата
(см. стр. 29)
1 ст. ложка сальсы верде
(см. стр. 27)



Суп из чечевицы с овощными крекерами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 1 Ч. 30 МИН.

1. Чечевицу предварительно отварить согласно инструкции на упаковке.
 2. Кабачок и морковь почистить и нарезать кубиками.
 3. Сладкий перец очистить от кожицы и семян и порезать маленькими кусочками.
 4. Чеснок почистить и нарезать пластинками.
 5. Кенийскую фасоль и сельдерей нарезать кусочками.
 6. Цветную капусту и брокколи разделить на маленькие соцветия.
 7. Разогреть в тяжелой кастрюле оливковое масло и слегка прогреть все подготовленные овощи, добавить готовую чечевицу, 200 мл воды и прогревать на небольшом огне 5 минут, затем выложить в суп зеленый горошек, измельченные листья базилика, посолить, поперчить и варить еще около 5 минут до готовности овощей.
- Подавать с сальсой верде и крекерами из батата и кабачков.

50 г чечевицы	ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:
2–3 гриба шиитакэ	2 крекера
1/4 светлой части лука-порея	из кабачков (см. стр. 29)
1/2 луковицы	маленький пучок шнитт-лука
1 маленький зубчик чеснока	1 веточка петрушки
1/2 стебля сельдерея	
1 ч. ложка оливкового масла	
1 лавровый лист	
щепотка молотой зиры	
щепотка куркумы	
щепотка соли	

1. Чечевицу замочить на ночь, затем воду слить.
 2. Лук и чеснок почистить и крупно нарезать.
 3. Лук-порей и стебель сельдерея нарезать поперек.
 4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить подготовленные овощи.
 5. Шиитакэ разрезать пополам и тоже обжарить.
 6. Чечевицу выложить в кастрюлю, добавить обжаренные овощи и грибы, лавровый лист, влить 500 мл воды и варить около часа.
 7. В готовый суп всыпать зиру и куркуму, посолить и взбить в блендере.
 8. Шнитт-лук мелко порубить.
 9. Разлить суп в тарелки, посыпать измельченным луком, украсить петрушкой.
- Подавать с крекерами.

Суп из перловки, шиитаке и комбу

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 15 МИН.

30 г перловой крупы

30 г очищенной мякоти

тыквы

20 г сушеных грибов

шиитаке

1/2 лайма

1/4 свежего перца чили

несколько перьев зеленого

лука

2–3 веточки мяты

5 г сушеных водорослей

комбу

150 мл овощного бульона

(см. стр. 28)

1 ч. ложка оливкового

масла

1 ч. ложка чесночного

масла (см. стр. 26)

1 ч. ложка соуса тамари

щепотка свежемолотого

черного перца

щепотка соли

1. Перловую крупу отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Комбу замочить в холодной воде на 20 минут, затем отжать.

3. Шиитаке замочить в холодной воде, затем порезать.

4. Тыкву нарезать маленькими кубиками и обжарить на оливковом масле.

5. Бульон разогреть, выложить в него готовую перловку, тыкву, водоросли комбу и шиитаке, добавить соус тамари и чесночное масло, посолить, поперчить и варить 5–10 минут.

6. Зеленый лук и мяту порубить.

7. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.

8. Из четвертинки лайма выжать 1/2 ч. ложки сока, другую четвертинку нарезать на дольки.

9. В готовый суп добавить рубленую зелень, чили и сок лайма.

К супу подать дольку лайма в отдельной посуде.





Куриная грудка на шпажках с бурым рисом и овощами

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
 2. Из лайма выжать 3 ч. ложки сока.
 3. Куриное филе нарезать кубиками размером 3 см и выложить в контейнер, посыпать зирой и кориандром, влить сок лайма и 1/2 ч. ложки оливкового масла, все перемешать, закрыть крышкой и оставить на 30 минут.
 4. Порей нашинковать соломкой.
 5. Кабачок почистить и нарезать кубиками.
 6. Разогреть в маленькой сковородке 1 ч. ложку оливкового масла и обжарить подготовленные овощи.
 7. Чеснок почистить и мелко порезать.
 8. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
 9. Петрушку и кинзу мелко порубить.
 10. В тяжелой кастрюле разогреть оставшееся оливковое масло и прогреть отваренный рис, затем добавить обжаренный кабачок с пореем, измельченную зелень, чеснок, цедру лимона и переперчить, все перемешать, слегка прогреть и заправить чесночным маслом.
 11. Приготовить соус: в маленькой кастрюле смешать бальзамический уксус, мед, соус тамари и уваривать на среднем огне около 2 минут, пока соус не загустеет.
 12. Нанизать куриное мясо на шпажки, выложить на противень, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 2 минуты, затем фольгу снять, смазать курицу со всех сторон соусом и запекать еще 3 минуты.
- Подавать курицу с горячим рисом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

130 г филе куриной грудки
1 лайм
1/2 ч. ложки оливкового масла
щепотка молотой зиры
щепотка молотого кориандра

ДЛЯ СОУСА:

1 ст. ложка соуса тамари
1 ч. ложка меда
1 ч. ложка бальзамического уксуса

ДЛЯ ГАРНИРА:

40 г бурого или дикого риса
1/2 молодого кабачка
1/2 лука-порей
1/2 лимона
2–3 веточки петрушки
2–3 веточки кинзы
1–2 зубчика чеснока
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка чесночного масла (см. стр. 26)
щепотка молотого переперчить
щепотка соли

Зеленая киноа с овощами и соусом песто

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

90 г киноа

1/4 молодого кабачка

**1/4 небольшого сладкого
перца**

1–2 стебля спаржи

1–2 соцветия брокколи

**1–2 стручка кенийской
фасоли**

1/4 стебля сельдерея

**1 ст. ложка замороженного
зеленого горошка**

3–4 веточки руколы

**5–6 листьев молодого
шпината**

**100 мл овощного бульона
(см. стр. 28)**

**1 1/2 ст. ложки соуса песто
из тыквенных семечек
(см. стр. 26)**

**1 ч. ложка оливкового
масла**

5 г стевии

1. Зеленый горошек разморозить.
2. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, нарезать небольшими кусочками.
3. Кабачок почистить и нарезать небольшими кубиками.
4. Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать небольшими кусочками.
5. Стебель сельдерея некрупно нарезать поперек.
6. Соцветия брокколи разделить на части.
7. Бульон влить в небольшую кастрюлю, выложить в него нарезанный сладкий перец, кабачок, спаржу, сельдерей, брокколи и отварить до готовности, затем бульон слить.
8. Киноа отваривать в кипящей воде 8 минут, затем влить оливковое масло, добавить отваренные овощи, зеленый горошек, кенийскую фасоль, стевию и томить еще 5 минут.
9. В готовую киноа добавить соус песто, все перемешать и выложить на тарелку, украсить руколой и шпинатом.





Бурый рис с брокколи и цветной капустой

1. Бурый рис отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Брокколи и цветную капусту разделить на маленькие соцветия и отварить до готовности.
3. Из четвертинки лимона выжать 1 ст. ложку сока, оставшийся лимон порезать дольками.
4. Мяту, петрушку и кинзу мелко порубить.
5. Приготовить заправку: измельченную зелень соединить с майонезом и паприкой, влить сок лимона, чесночное масло, все перемешать.
6. К отваренному рису добавить заправку, посолить, поперчить, перемешать и слегка прогреть, затем соединить с брокколи и цветной капустой, еще раз все перемешать.
Подавать с долькой лимона.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

80 г цветной капусты
80 г брокколи
40 г бурого риса
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
1/2 лимона
1 веточка петрушки
1 веточка кинзы
1–2 веточки мяты
1 ст. ложка майонеза
из белой фасоли
(см. стр. 26)
1/2 ч. ложки чесночного
масла (см. стр. 26)
щепотка молотой паприки

Пряное филе сибаса

Фаза 1 Обеды

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
20 МИН.

2 небольших филе сибаса
1 лайм
маленький корень имбиря
2 веточки тархуна
1–2 веточки кинзы
1–2 веточки петрушки
1/4 ч. ложки розового
перца горошком
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тархун, кинзу и петрушку мелко порубить.
2. Корень имбиря почистить, натереть на мелкой терке и отжать сок — должна получиться 1/2 ч. ложки.
3. Из лайма выжать 1 ст. ложку сока.
4. Филе сибаса посолить, выложить в форму для запекания, посыпать со всех сторон измельченной зеленью и розовым перцем, сбрызнуть имбирным соком и соком лайма и дать постоять.
5. Замаринованную рыбу накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 5–6 минут.





Пшенка с цветной капустой, сладким перцем и кабачком

1. Пшено отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. Цветную капусту разделить на маленькие соцветия.
3. Сладкий перец, удалив семена, мелко нарезать, опустить на несколько минут в кипящую воду, затем откинуть на сито.
4. Кабачок почистить и нарезать мелкими кубиками.
5. Салат романо порезать небольшими кусочками.
6. Листья базилика порубить.
7. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить романо, затем добавить цветную капусту, кабачок, готовое пшено и базилик, всыпать карри, куркуму, мускатный орех, все посолить, перемешать и готовить на маленьком огне 5 минут.
8. Выложить пшено с овощами в тарелку, сбрызнуть чесночным маслом, украсить руколой и укропом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

1/4 стакана пшена
5–6 соцветий цветной капусты
1/4 сладкого перца
1/5 молодого кабачка
3–4 листа салата романо
5–6 веточек руколы
5–6 листьев базилика
1–2 веточки укропа
1 ч. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки чесночного масла (см. стр. 26)
щепотка куркумы
щепотка карри
щепотка мускатного ореха
1/2 ч. ложки соли



Авокадо, фаршированное пюре из батата, с аджикой

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Батат почистить (должно получиться около 300 г), нарезать кусочками, выложить в противень, слегка сбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке 20 минут.

2. Морковь, красный лук и чеснок почистить и крупно порезать.

3. Лук-порей нарезать кольцами.

4. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить морковь, красный лук, чеснок и порей.

5. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке — должна получиться 1/2 ч. ложки.

6. Приготовить пюре: в чаше блендера соединить обжаренные овощи, запеченный батат, натертый имбирь и все взбить, затем выложить в небольшую кастрюлю, посолить, поперчить и тушить 10 минут.

7. Из лимона выжать 1 ч. ложку сока.

8. Кинзу мелко порубить.

9. Авокадо почистить, разрезать пополам и удалить косточки.

10. В горячее пюре добавить измельченную кинзу, лимонный сок и кориандр, все перемешать и разложить в половинки авокадо, сверху украсить кресс-салатом.

Подавать с аджикой.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

2 авокадо
50 г аджики (см. стр. 27)
1/4 лимона
2–3 веточки кинзы
6–8 листьев кресс-салата
1 ч. ложка молотого
кориандра

ДЛЯ ПЮРЕ:

1–2 клубня батата
1/2 красной луковицы
1 небольшая морковь
20 г светлой части
лука-порея
маленький корень имбиря
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
1/4 ч. ложки соли



Ежевичный мармелад

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

200 г замороженной
ежевики
2 г агар-агара
1 г стевии

1. Ежевику предварительно разморозить.
2. Приготовить пюре: размороженные ягоды выложить в небольшую кастрюлю, добавить стевию, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и отправить в холодильник.
3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
4. В небольшой кастрюле смешать ежевичное пюре с агар-агаром и, помешивая венчиком, прогреть на огне, затем вылить в форму, накрыть пищевой пленкой и остудить.
5. Остывший мармелад нарезать на пластины.





Яблочный мармелад

1. Яблоки для пюре почистить и удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кусочками.

2. Приготовить пюре: подготовленные яблоки выложить в небольшую кастрюлю, добавить 1 г стевии, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и прогревать на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и отправить в холодильник.

3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.

4. Из лимона выжать 1 ч. ложку сока.

5. Из оставшихся яблок выжать 200 мл сока, влить в небольшую кастрюлю, добавить лимонный сок, оставшуюся стевию, все перемешать и прогреть на огне, затем дать настояться.

6. Добавить в кастрюлю с соком яблочное пюре и размоченный агар-агар, довести до кипения и уваривать, помешивая венчиком, пока масса не загустеет.

7. Горячий мармелад вылить в форму, разровнять лопаткой, накрыть пищевой пленкой и дать застыть.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 30 МИН.

2–3 яблока

1/4 лимона

4 г стевии

4 г агар-агара

ДЛЯ ПЮРЕ:

3–4 яблока

1 г стевии



Мармелад из манго

1. Манго почистить, удалить косточки, мякоть нарезать небольшими кубиками.

2. Приготовить пюре: кусочки манго выложить в небольшую кастрюлю, добавить стевию, влить 1–2 ст. ложки воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и отправить в холодильник.

3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.

4. Выложить пюре в небольшую кастрюлю, добавить агар-агар, все перемешать и варить на среднем огне 5 минут, затем остудить.

5. Остывшую массу разлить в формы, накрыть пищевой пленкой и дать застыть.

Готовый мармелад хранить в холодильнике.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 30 МИН.

2 манго среднего размера

4 г агар-агара

1 г стевии

Батончики с малиной

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 45 МИН.

1 яблоко

100 г фиников без косточек

50 г малины

40 г овсяной муки

25 г геркулеса

1 г агар-агара

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Из яблока выжать 50 мл сока.
2. Агар-агар и геркулес залить яблочным соком и оставить на 15 минут.
3. Финики порезать небольшими кусочками.
4. В замоченный геркулес с агар-агаром добавить малину, овсяную муку и финики и взбить все погружным блендером в однородную массу.
5. Выложить овсяное пюре в небольшой противень, выстеленный бумагой для выпечки, и разровнять.
6. Выпекать в разогретой духовке 1 час, перевернуть пласт на другую сторону и выпекать еще 15 минут, затем немного остудить.
7. Теплый пласт нарезать на небольшие батончики.





Овсяные батончики с финиками

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Из яблок выжать 50–70 мл сока.
2. Агар-агар и геркулес залить яблочным соком и оставить на 15 минут.
3. Финики и курагу порезать небольшими кусочками.
4. В замоченный геркулес добавить сухофрукты, овсяную муку и корицу, взбить все погружным блендером в однородную массу.
5. Выложить овсяное пюре в небольшой противень, выстеленный бумагой для выпечки, и разровнять.
6. Выпекать в разогретой духовке 1 час, перевернуть пласт на другую сторону и выпекать еще 15 минут, затем немного остудить.
7. Теплый пласт нарезать на небольшие батончики.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
2 ч.

2 маленьких яблока
65 фиников без косточек
65 г кураги
55 г овсяной муки
35 г геркулеса
щепотка молотой корицы
1 г агар-агара

Овсяный пудинг а-ля смузи

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 ч.

50 г овсяных хлопьев
1/2 небольшого яблока
1/8 папайи
4–5 ягод клубники
1/2 ч. ложки семян чиа
200 мл овсяного молока
2 г стевии

1. Овсяные хлопья замочить в молоке и оставить на ночь.
2. Папайю почистить и порезать — понадобится 50 г.
3. Яблоко почистить и, удалив сердцевину, нарезать дольками.
4. К размоченной овсянке добавить папайю, яблоко, семена чиа, стевию и измельчить все в блендере.
5. Подавать пудинг охлажденным, украсив ягодами клубники.







Суп из батата с крекерами из кабачков

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 ч.

200 г батата
50 г корня сельдерея
маленький корень имбиря
20 г светлой части
лука-порей
1/2 зубчика чеснока
1/4 ч. ложки тмина
1/4 ч. ложки карри
1/4 ч. ложки соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

2 крекера из кабачков
(см. стр. 29)
небольшой пучок
шнитт-лука

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Корень имбиря почистить и выжать из него сок — должно получиться около 25 мл.
2. Чеснок почистить и мелко порубить.
3. Батат почистить, нарезать маленькими ломтиками и выложить в небольшую форму.
4. Присыпать батат измельченным чесноком, тмином и карри, полить имбирным соком, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке до готовности.
5. Корень сельдерея почистить и нарезать маленькими кусочками.
6. Лук-порей мелко порезать.
7. Влить в кастрюлю 400 мл воды, добавить корень сельдерея и порей и варить на маленьком огне до готовности, затем добавить запеченный батат, посолить и прогревать еще 10 минут.
8. Шнитт-лук мелко порубить.
9. Готовый суп взбить в блендере в пюре, разлить в тарелки, присыпать измельченным луком и подавать с крекерами из кабачков.





Суп из корня сельдерея с крекерами из кабачков

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

45 МИН.

200 г корня сельдерея

35 г светлой части

лука-порей

1 зубчик запеченного

чеснока (см. стр. 81)

1/3 ч. ложки семян фенхеля

500 мл овощного бульона

(см. стр. 28)

щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

2 крекера из кабачков

(см. стр. 29)

1. Овощной бульон влить в кастрюлю, добавить семена фенхеля и варить 10 минут, затем бульон процедить.

2. Корень сельдерея почистить и порезать на кусочки.

3. Лук-порей нарезать кружками.

4. В горячий бульон добавить сельдерей и порей, накрыть крышкой и варить до готовности овощей, в конце посолить.

5. Выложить отваренные овощи и запеченный чеснок в чашу блендера и, подливая частями бульон, измельчить все в пюре.

6. Перелить суп обратно в кастрюлю и прогревать на маленьком огне еще 5 минут.

Подавать с крекерами из кабачков.

Запеченный чеснок

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
20 МИН.

2–3 головки чеснока
1–2 веточки тимьяна
1 ч. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок разделить на зубчики, почистить их и выложить в маленькую форму.
2. Посыпать чеснок листьями тимьяна, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и накрыть форму фольгой.
3. Запекать в разогретой духовке 15 минут.

Фаза 1 Ужины





Салат из полбы с помидорами

1. Полбу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Сладкий перец предварительно запечь, затем, очистив от кожицы и семян, порезать на кусочки.
3. Помидор, удалив кожицу, нарезать дольками и выложить на тарелку.
4. Кинзу мелко порубить.
5. Приготовить заправку: из лайма выжать 1 ч. ложку сока и перемешать с оливковым маслом, соусом тамари, перцем и солью.
6. В готовую полбу добавить сладкий перец и кинзу, полить заправкой, все перемешать и выложить на тарелку с помидорами.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

40 г полбы
1 розовый помидор (170 г)
1/4 сладкого перца
5–7 веточек кинзы

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
1/2 лайма
1 ч. ложка оливкового
масла Extra Virgin
1/2 ч. ложки соуса тамари
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Фасоль, полба и чечевица с запеченными овощами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 45 МИН.

50 г стручковой фасоли
25 г чечевицы
15 г полбы
1 1/2 розового помидора
1/2 сладкого перца
1/2 красной луковицы
60 г тофу
2 ст. ложки зерен граната
1/2 лимона
5–6 листьев базилика
1 веточка кинзы
1 веточка петрушки
1 веточка мяты
1 ст. ложка соуса тамари
2 ч. ложки оливкового
масла Extra Virgin
1 ч. ложка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Полбу и чечевицу отварить по отдельности согласно инструкции на упаковке.
2. Красный лук почистить, выложить вместе со сладким перцем и помидорами в небольшую форму и запекать в разогретой духовке до готовности.
3. Стручковую фасоль отварить в подсоленной воде, затем воду слить.
4. Мята, петрушку, кинзу и листья базилика мелко порезать.
5. Готовую полбу и чечевицу соединить с фасолью, добавить половину зерен граната и половину измельченной зелени, заправить 1 ч. ложкой оливкового масла и соусом тамари, слегка посолить и перемешать.
6. Тофу натереть на мелкой терке.
7. Запеченный лук, помидоры и очищенный от семян сладкий перец нарезать дольками, перемешать с оставшейся измельченной зеленью и натертым тофу, все посолить, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
8. Половинку лимона нарезать дольками.
9. Разложить фасоль с полбой и чечевицей на тарелки, рядом выложить запеченные овощи и дольки лимона, украсить оставшимися зернами граната.



Табуле из киноа

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

30 мин.

50 г киноа

1/2 помидора

1/2 огурца

2–3 стручка кенийской
фасоли

2 редиски

1/8 граната

1/2 стебля сельдерея

1/4 лимона

маленький корень имбиря

2–3 пера зеленого лука

5–6 листьев базилика

1 веточка базилика

1 веточка кинзы

1 веточка петрушки

1 ч. ложка оливкового

масла Extra Virgin

щепотка молотой зиры

1/2 ч. ложки соли

1. Киноа отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Стручки фасоли отваривать несколько минут в кипящей подсоленной воде, затем выложить в посуду со льдом.
3. Огурец, стебель сельдерея и помидор нарезать маленькими кубиками.
4. Редис нарезать тонкими кружками.
5. Из граната вынуть зерна.
6. Зеленый лук и петрушку мелко порубить.
7. Из лимона выжать 1 ч. ложку сока.
8. Корень имбиря почистить, натереть на мелкой терке и отжать сок — должна получиться 1/2 ч. ложки.
9. В глубокой посуде смешать киноа и все подготовленные овощи, кроме редиса, добавить зерна граната, измельченную зелень и порванные руками листья базилика, присыпать все зирой и солью, полить оливковым маслом, соком лимона и имбиря, сверху украсить кинзой и кружочками редиса.





Салат из фасоли «Черный глаз»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

1. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Комбу замочить в холодной воде на 20 минут, затем отжать.
3. Морковь отварить, почистить и нарезать кубиками.
4. Кабачок почистить, нарезать небольшими кусочками и отваривать в кипящей воде 2 минуты.
5. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, порезать соломкой.
6. Лук-порей тонко нарезать.
7. Красный лук почистить и порезать соломкой.
8. Приготовить заправку: из лайма выжать 1 ст. ложку сока и смешать с оливковым маслом.
9. К отваренной черной фасоли добавить все подготовленные овощи и листья комбу, посолить, поперчить, полить заправкой и перемешать.

30 г фасоли «Черный глаз»
1/2 молодого кабачка
1 морковь
60 г сушеных водорослей комбу
1/4 сладкого перца
1/4 красной луковичы
20 г лука-порея
щепотка черного перца
1/2 ч. ложки соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1/2 лайма
2 ч. ложки оливкового масла Extra Virgin



Филе черной трески с салатом из помело и манго

1. Филе трески разрезать пополам, опустить в кипящую воду и варить 2 минуты, затем остудить.

2. Приготовить маринад: в глубокой посуде соединить мисо-пасту, рисовый уксус, соус тамари и стевию, все перемешать.

3. Остывшую рыбу поместить в маринад и дать постоять.

4. С помело срезать кожуру и вырезать из перепонки мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.

5. Манго, удалив косточку, нарезать кубиками.

6. Мята, мангольд, листья базилика, салат романо, зеленый лук и лимонную траву мелко порезать.

7. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

8. Из лайма выжать 1 1/2 ст. ложки сока.

9. Приготовить заправку: измельченный чили соединить с соусом тамари и стевией, влить сок лайма и все перемешать.

10. Приготовить салат: мякоть помело и манго соединить с измельченной зеленью, все посолить и полить заправкой.

11. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить кусочки трески, слегка посолить и обжарить с двух сторон.

Готовую треску подавать с салатом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

300 г филе черной трески
50 г мисо-пасты

1 ст. ложка оливкового
масла

1 ч. ложка соуса тамари

1/2 ч. ложки рисового
уксуса

1 г стевии

щепотка соли

ДЛЯ САЛАТА:

1/2 небольшого помело

1/4 небольшого манго

1 лайм

1/4 перца чили

2–3 листа салата романо

1–2 листа мангольда

5–6 листьев базилика

1 веточка лимонной травы

2–3 пера зеленого лука

1–2 веточки мяты

1 ст. ложка соуса тамари

3 г стевии

1/2 ч. ложки соли





Фаза 2

Завтраки 94

Кускус из цветной капусты	95
Белковый омлет с запеченным сладким перцем	96
Белковый омлет с брокколи и кальмарами	98
Омлет из яичных белков с грибами и шпинатом	100
Ванильная панна котта с тофу на соевом молоке	101

Обеды 104

Стейк из тунца а-ля Нисуаз	104
Бургеры из индейки с артишоками и сладким перцем	107
Овощной суп с куриным филе	108
Запеченные куриные грудки с грибами и шпинатом	111
Палтус с кенийской фасолью и помидорами черри	112
Салат с цыпленком по-тайски	115

Десерты

118

Лимонный мусс с тофу и мятой	119
Ежевичное желе	120
Черносмородиновое желе	123
Желе из манго	125
Панна котта на соевом молоке с тофу и клубникой	126
Лимонные чипсы	129

Ужины

132

Салат из индейки, моркови и дайкона	132
Кролик в имбирно-горчичном соусе с томлеными овощами	135
Сладкий перец, фаршированный помидорами, кабачком и куриным фаршем	136
Сладкий перец с салатом и тунцом	137
Рулет из индейки и спаржи на подушке из тушеных грибов	138
Треска, запеченная по рецепту махараджи	141



Кускус из цветной капусты

1. Цветную капусту натереть на мелкой терке.
2. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
3. Сладкий перец, удалив семена, нарезать небольшими кубиками.
4. Сельдерей и огурец нарезать небольшими кусочками.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить нарезанный сладкий перец, огурец, сельдерей и чили, затем добавить натертую цветную капусту, все перемешать и тушить еще минуту.
6. Из лимона выжать 1 ст. ложку сока.
7. Мята мелко порезать и добавить в сковороду, влить сок лимона, всыпать заатар, все посолить, перемешать и выложить на тарелку.
8. Из граната вынуть зерна и посыпать кускус, украсить листьями базилика и корна.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
25 МИН.

150 г цветной капусты
1/5 сладкого перца
1/2 небольшого огурца
1/2 лимона
1/8 граната
1/3 стебля сельдерея
1/4 перца чили
5–6 листьев базилика
5–6 листьев салата корн
1–2 веточки мяты
1 ч. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки заатара
щепотка соли

Белковый омлет с запеченным сладким перцем

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 45 МИН.

2 яичных белка
1/4 сладкого перца
1–2 стебля спаржи
1 ст. ложка замороженного
зеленого горошка
2–3 вяленых помидора
5–6 листьев базилика
50 мл соевого молока
1 ч. ложка оливкового
масла
1/2 ч. ложки соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке, затем очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать на кусочки.
2. Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать поперек и опустить вместе с горошком в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг.
3. Вяленые помидоры порезать кусочками.
4. Соевое молоко взбить венчиком, добавить белки, посолить и еще немного взбить.
5. В сковороду, которую можно ставить в духовку, поместить кондитерское кольцо и выложить в него сладкий перец, вяленые помидоры, спаржу, горошек, затем поставить сковороду на огонь и сбрызнуть овощи оливковым маслом.
6. Влить в кольцо часть взбитых яиц с молоком и дать омлету схватиться, затем влить оставшуюся массу и отправить сковороду в разогретую духовку на 10 минут.
7. Листья базилика порубить.
8. Готовый омлет выложить на тарелку, посыпать измельченным базиликом.



Белковый омлет с брокколи и кальмарами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

2 яичных белка
55 г брокколи
45 г мяса кальмаров
1/3 луковицы
2–3 листика петрушки
2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 120 °С.

1. Брокколи разделить на маленькие соцветия и ошпарить кипятком.
2. Лук почистить и тонко нарезать.
3. Разогреть в маленькой сковороде 1 ч. ложку оливкового масла и обжарить лук.
4. Выложить обжаренный лук и брокколи в чашу блендера и все измельчить.
5. Мясо кальмаров нарезать кусочками.
6. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оставшееся оливковое масло и обжарить кальмаров.
7. Белки взбить, перемешать с измельченным луком и брокколи, влить в сковороду с обжаренными кальмарами, все посолить, поперчить и перемешать.
8. Накрыть сковороду крышкой и запекать в разогретой духовке 7 минут.
9. Готовый омлет украсить петрушкой.



Омлет из яичных белков с грибами и шпинатом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

2 яичных белка
50 г шпината
1 вешенка
1 шампиньон
1/2 луковицы
1 зубчик чеснока
50 мл соевого молока
1 ч. ложка оливкового
масла
щепотка соли



Ванильная панна котта с тофу на соевом молоке

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
2. Грибы разрезать вдоль на несколько частей.
3. Шпинат порезать соломкой.
4. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оливковое масло, слегка обжарить лук и чеснок, добавить грибы и обжарить все вместе, затем все посолить, добавить шпинат и перемешать.
5. Белки взбить с соевым молоком, добавить к овощам с грибами, все перемешать.
6. Отправить сковороду в разогретую духовку и запекать омлет 4 минуты, затем свернуть в рулет и запекать еще 2 минуты.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 2 Ч. 15 МИН.

50 г тофу	2 г стевии
400 мл соевого молока	1 г агар-агара
1 стручок ванили	

1. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
2. Тофу натереть на мелкой терке.
3. Соевое молоко влить в небольшую кастрюлю, добавить тофу, стручок ванили и стевии, все перемешать и прогревать на небольшом огне.
4. Добавить агар-агар, перемешать и варить 3 минуты, затем снять с огня и вынуть ваниль.
5. Протереть массу через сито и остудить, затем разлить в формы и отправить в холодильник.





Стейк из тунца а-ля Нисуаз

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

250 г филе тунца
6–7 перепелиных яиц
60 г вяленых помидоров
50 г кенийской фасоли
3–4 листа салата романо
2 листа мангольда
маленький корень имбиря
1 ч. ложка каперсов
2 ст. ложки соуса тофу
(см. стр. 27)
1 ст. ложка дижонской
горчицы
1 ч. ложка оливкового
масла
щепотка соли

Гриль предварительно разогреть в режиме «медиум».

1. Фасоль отваривать в кипящей воде несколько минут, затем воду слить и разрезать стручки пополам.
2. Перепелиные яйца отварить вкрутую, затем почистить, разрезать пополам и вынуть желтки.
3. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке — должна получиться 1 ст. ложка.
4. Филе тунца посолить, смазать натертым имбирем, горчицей, оливковым маслом и запечь на гриле.
5. Вяленые помидоры разрезать пополам.
6. Готовую рыбу, вяленые помидоры, каперсы, яйца без желтков и фасоль выложить на тарелки, украсить листьями романо и мангольда и соусом из тофу.





Бургеры из индейки с артишоками и сладким перцем

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Половинку сладкого перца, удалив семена, запечь в разогретой духовке, затем очистить от кожицы и нарезать крупными полосками.

2. Приготовить фарш: кабачок, репчатый лук и чеснок почистить, нарезать небольшими кусочками и обжарить на 1 ч. ложке оливкового масла, затем пропустить через мясорубку вместе с индейкой, добавить пол яичного белка, посолить, поперчить и вымесить фарш.

3. Разогреть в сковороде, которую можно ставить в духовку, 1 ч. ложку оливкового масла, сформировать из фарша 2 котлеты и обжарить с обеих сторон, затем накрыть фольгой и отправить в разогретую духовку на 8 минут.

4. У шампиньонов удалить ножки, шляпки посолить, поперчить, сбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла и запечь под грилем.

5. Красный лук почистить и нарезать полукольцами.

6. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить лук, затем добавить артишоки и сладкий перец, посыпать все стевией, влить бальзамический уксус и еще немного обжарить.

7. Лист айсберга разрезать пополам и поместить на 2 грибные шляпки, добавить немного обжаренного лука и перца, сверху выложить котлеты, накрыть оставшимися грибными шляпками и проткнуть все шпажкой.

Подавать с жареными овощами.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

4 шампиньона
1/2 красного сладкого перца
1/2 красной луковицы
30 г консервированных артишоков
1 лист салата айсберг
2 ч. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка стевии
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

ДЛЯ БУРГЕРОВ:

100 г филе индейки
1/4 молодого кабачка
1/2 яичного белка
1/4 репчатой луковицы
1 зубчик чеснока
2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

Овощной суп с куриным филе

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
25 МИН.

100 г филе куриной грудки
60 г брокколи
1/4 стебля сельдерея
1/8 светлой части
лука-порей
1 зубчик чеснока
5–6 листьев шпината
2–3 пера зеленого лука
5–6 листьев базилика
1 веточка кинзы
1 веточка тимьяна
400 мл куриного бульона
(см. стр. 28)
1 ч. ложка оливкового
масла
1 лавровый лист
щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

1. Брокколи разделить на маленькие соцветия и ошпарить кипятком.
2. Лук-порей нарезать соломкой.
3. Разогреть в небольшой толстостенной кастрюле оливковое масло и обжарить порей.
4. Куриную грудку нарезать кусочками, выложить в кастрюлю с пореем, все перемешать и слегка прогреть, затем влить бульон и прогревать суп на небольшом огне.
5. Чеснок почистить, мелко порубить и добавить в кастрюлю с супом.
6. Стебель сельдерея и всю зелень мелко нарезать и отправить в суп, добавить брокколи, лавровый лист, орегано, все посолить, поперчить и варить около 10 минут до готовности.





Запеченные куриные грудки с грибами и шпинатом

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Из лимона выжать 2 1/2 ст. ложки сока.
2. Приготовить маринад: горчицу соединить с корицей и стевией, добавить листья тимьяна, влить 1 1/2 ст. ложки лимонного сока и все перемешать.
3. Куриное филе слегка посолить, обмазать со всех сторон маринадом и оставить на некоторое время.
4. Выложить курицу вместе с маринадом в небольшую форму, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 15 минут, затем обжаривать несколько минут под грилем, чтобы мясо зазолотилось.
5. Чеснок почистить и порубить.
6. Грибы почистить и разрезать пополам.
7. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить чеснок, выложить к чесноку вешенки, немного посолить и обжарить, затем добавить шпинат, сбрызнуть оставшимся лимонным соком, еще раз посолить, поперчить и прогревать пару минут.
8. Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы.
9. Готовую курицу, вешенки со шпинатом и очищенные помидоры разложить на тарелки и сбрызнуть бальзамическим уксусом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

300 г филе куриной грудки
100 г шпината
100 г вешенок
4 маленьких помидора
1/2 лимона
1–2 зубчика чеснока
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки соли

ДЛЯ МАРИНАДА:

1/2 лимона
1 веточка тимьяна
1 ст. ложка дижонской горчицы
щепотка молотой корицы
1 г стевии

Палтус с кенийской фасолью и помидорами черри

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
25 МИН.

250 г филе палтуса
без кожи
150 г кенийской фасоли
150 г помидоров черри
1/2 лимона
2 яичных белка
2–3 ст. ложки
панировочных сухарей
1 маленькая веточка
розмарина
2 веточки тимьяна
1 веточка орегано
4–6 листьев шпината
2 ст. ложки оливкового
масла
1 ст. ложка чесночного
масла (см. стр. 26)
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного
перца
1/4 ч. ложки соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Листья розмарина, тимьяна и орегано мелко порубить.
2. Яичные белки, сухари, измельченную зелень и листья тимьяна соединить в глубокой тарелке, добавить по щепотке соли и перца, влить 1 ст. ложку оливкового масла, все перемешать и смазать филе палтуса.
3. Выложить рыбу в жаропрочную посуду и запекать в разогретой духовке 12–15 минут.
4. Фасоль ошпарить кипятком и разрезать стручки пополам.
5. Помидоры черри ошпарить кипятком и, удалив кожицу, разрезать пополам.
6. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло и обжарить фасоль и помидоры, в конце посолить и поперчить.
7. Лимон порезать на дольки.
8. Разложить обжаренные овощи на тарелки, полить чесночным маслом, рядом выложить рыбу, дольки лимона и листья шпината.





Салат с цыпленком по-тайски

1. Куриное филе предварительно отварить, затем нарезать кубиками.
2. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового масла, выложить курицу, слегка посолить и обжарить.
3. Папайю и авокадо почистить и нарезать кубиками.
4. Огурец и помидор нарезать кубиками.
5. Айсберг порвать руками на небольшие кусочки.
6. Кинзу мелко порубить.
7. Приготовить заправку: из лайма выжать 1/2 ч. ложки сока и перемешать с оливковым маслом и соусом тамари.
8. Выложить подготовленные овощи и зелень в салатницу, добавить обжаренные кусочки курицы, посолить, поперчить, полить заправкой и перемешать.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

150 г филе куриной грудки
1 розовый помидор
1/4 папайи
1/2 небольшого огурца
1/4 авокадо
1 лист салата айсберг
1 веточка кинзы
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:
1/4 лайма
1/2 ч. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки соуса тамари





Лимонный мусс с тофу и мятой

1. Агар-агар предварительно замочить согласно инструкции на упаковке.
2. Половинку лимона разрезать на две части, из одной выжать 1 ч. ложку сока, другую порезать дольками.
3. Лимонный сок и 90 мл воды влить в небольшую кастрюлю, всыпать стевию, все перемешать и довести до кипения, затем добавить агар-агар и, помешивая венчиком, прогревать еще 2 минуты, затем охладить.
4. Влить соевое молоко и перемешать.
5. Тофу натереть на мелкой терке, добавить в пюре и перемешать.
6. Сливки взбить, добавить в мусс и все еще раз перемешать.
7. Готовый мусс разлить в формы и дать застыть.
8. Выложить мусс на тарелки, украсить долькой лимона и листьями мяты.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 30 МИН.

25 г тофу
1/2 лимона
2 веточки мяты
100 мл растительных сливок
25 мл соевого молока
2 г агар-агара
1 г стевии

Ежевичное желе

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1 Ч. 30 МИН.

200 г замороженной
ежевики
4 г стевии
2 г агар-агара

1. Ежевику предварительно разморозить.
2. Приготовить пюре: размороженные ягоды выложить в небольшую кастрюлю, добавить 1 г стевии, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и остудить.
3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
4. Остывшее пюре выложить в небольшую кастрюлю, всыпать оставшуюся стевию, влить 200 мл воды, все перемешать и довести до кипения.
5. Добавить агар-агар, все еще раз перемешать и остудить.
6. Остывшую массу разлить по формам и отправить в холодильник застывать.





Черносмородиновое желе

1. Черную смородину предварительно разморозить.
2. Приготовить пюре: размороженные ягоды выложить в небольшую кастрюлю, добавить 1 г стевии, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и отправить в холодильник.
3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
4. Выложить охлажденное пюре в небольшую кастрюлю, влить 200 мл воды, всыпать оставшуюся стевию и довести до кипения, затем добавить агар-агар, все перемешать и остудить.
5. Остывшую массу разлить в формы и отправить в холодильник застывать.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 30 МИН.

200 г замороженной
черной смородины
4 г стевии
2 г агар-агара



Желе из манго

1. Манго почистить, удалить косточку, мякоть нарезать небольшими кубиками.

2. Приготовить пюре: кусочки манго выложить в небольшую кастрюлю, добавить 1 г стевии, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и отправить в холодильник.

3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.

4. Выложить охлажденное пюре в небольшую кастрюлю, влить 200 мл воды, всыпать оставшуюся стевию и довести до кипения, затем добавить агар-агар, все перемешать и остудить.

5. Остывшую массу разлить в формы и отправить в холодильник застывать.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 45 МИН.

2 манго среднего размера

2 г агар-агара

4 г стевии

Панна котта на соевом молоке с тофу и клубникой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
2 ч.

40 г тофу
5–6 ягод свежей клубники
300 мл соевого молока
1 стручок ванили
2 г стевии
1 г агар-агара

ДЛЯ ПЮРЕ:
100 г замороженной
клубники
1 г стевии

1. Клубнику предварительно разморозить.
2. Приготовить клубничное пюре: размороженные ягоды выложить в небольшую кастрюлю, добавить 1 г стевии, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем охладить.
3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
4. Тофу натереть на мелкой терке.
5. Соевое молоко влить в небольшую кастрюлю, добавить тофу, стручок ванили и оставшуюся стевию, все перемешать и прогревать на небольшом огне.
6. Добавить агар-агар, перемешать и варить 3 минуты, затем снять с огня и вынуть ваниль.
7. Протереть массу через сито и остудить, затем разлить в формы и отправить в холодильник.
8. Клубничное пюре прогреть на маленьком огне так, чтобы оно стало жидким.
9. Свежую клубнику разрезать пополам, крупные ягоды — на 4 части.
10. Застывшую панна котту и растопленное клубничное пюре выложить на тарелки, украсить нарезанной клубникой.





Лимонные чипсы

Духовку предварительно разогреть до 50 °С.

1. Лимоны тонко нарезать (можно использовать слайсер).
2. Выложить лимонные дольки на противень, присыпать стевией и сушить в разогретой духовке в течение 5 часов (или использовать сушку для овощей).

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
5 ч.

2–3 лимона
5 г стевии





Салат из индейки, моркови и дайкона

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

120 г филе индейки
100 г дайкона
1/2 небольшого огурца
1/2 небольшой моркови
1 лист салата романо
5–6 листьев красного базилика
2 веточки тархуна
1 веточка кинзы
1 ч. ложка оливкового масла Extra Virgin
1/4 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки соли

ДЛЯ СОУСА:

1/2 лимона
1 ч. ложка оливкового масла Extra Virgin
1/2 ч. ложки дижонской горчицы
1 г стевии
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Филе индейки тонко нарезать поперек, посолить, поперчить, завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 30 минут.

2. Дайкон почистить и нарезать тонкими пластинками.

3. Морковь почистить и нарезать кружками.

4. Огурец тонко нарезать поперек.

5. Салат романо нарезать небольшими кусочками.

6. Кинзу, тархун и листья базилика мелко порубить.

7. Все подготовленные овощи и зелень выложить на тарелку, добавить индейку и перемешать.

8. Приготовить соус: натереть на мелкой терке 1/2 ч. ложки цедры лимона, выжать из него 1 ст. ложку сока, затем соединить сок и цедру, добавить горчицу, стевию и щепотку соли, влить оливковое масло и все перемешать.

9. Салат посолить, заправить соусом, сбрызнуть бальзамиком и оставшимся оливковым маслом.





Кролик в имбирно-горчичном соусе с томлеными овощами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

3 ч.

300 г филе кролика
1/2 молодого кабачка
80 г зеленой спаржи
80 г светлой части
лука-порей
1 стебель сельдерея
небольшой кусочек корня
имбиря
3 веточки кинзы
50 г салата фриссе
200 мл овощного бульона
(см. стр. 28)
2 ч. ложки соуса тамари
1 ч. ложка карри
1 ч. ложка порошка васаби

ДЛЯ МАРИНАДА:

1/2 лимона
маленький корень имбиря
2 зубчика чеснока
4 веточки тархуна
6 ч. ложек дижонской
горчицы
2 ст. ложки соуса тамари
щепотка свежемолотого
черного перца

1. Имбирь для маринада почистить и натереть на мелкой терке — должно получиться 3 ч. ложки.

2. Натереть на мелкой терке 1 ч. ложку цедры лимона, выжать 1 ч. ложку сока.

3. Чеснок почистить и мелко порубить.

4. Тархун мелко порубить.

5. Приготовить маринад: в тяжелой кастрюле соединить горчицу, натертый имбирь, тархун, соус тамари, цедру и сок лимона, чеснок и молотый перец.

6. Филе кролика нарезать небольшими кусками, выложить в маринад, все перемешать и дать постоять, затем влить в кастрюлю 600 мл воды, накрыть крышкой и томить кролика на маленьком огне, через 2 часа снять крышку и дать соусу немного выпариться.

7. Кабачок и оставшийся имбирь почистить и нарезать пластинами.

8. Спаржу, удалив грубые черенки, тонко нарезать.

9. Лук-порей и сельдерея тонко нарезать поперек.

10. Выложить подготовленные овощи в небольшую кастрюлю, влить бульон, добавить карри, васаби, соус тамари и томить на небольшом огне до готовности.

11. Выложить кролика в тарелку, полить соусом, рядом поместить тушеные овощи, украсить листьями кинзы и фриссе.

Сладкий перец, фаршированный помидорами, кабачком и куриным фаршем

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

2 сладких перца
небольшая горсть листьев
корна
1 ч. ложка оливкового
масла

ДЛЯ ФАРША:

150 г филе куриной грудки
1/8 молодого кабачка
1/2 среднего помидора
1/2 небольшой луковицы
1 зубчик чеснока
5–6 листьев базилика
2 веточки укропа
1 маленькая веточка
петрушки
2 ч. ложки оливкового
масла
щепотка молотого
кориандра
щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли



Сладкий перец с салатом и тунцом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 45 МИН.

Фаза 2 Ужины

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Куриное филе пропустить через мясорубку.
2. Помидор мелко нарезать.
3. Кабачок почистить и натереть на терке.
4. Лук и чеснок почистить и мелко порезать.
5. Разогреть в сковороде 2 ч. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок, затем соединить с куриным фаршем, помидорами и натертым кабачком.
6. Петрушку, укроп и листья базилика порубить и добавить в фарш, всыпать кориандр, орегано, все посолить, поперчить и перемешать.
7. У сладкого перца срезать верхушки и удалить семена, затем наполнить фаршем, уложить в форму и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
8. Влить в форму немного воды, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 15 минут, затем снять фольгу и запекать еще 5–10 минут до готовности.
9. Готовый перец выложить на тарелки и украсить листьями корна.

1 сладкий перец
120 г филе тунца
3 перепелиных яйца
1/2 розового помидора
3–4 стручка кенийской фасоли
1/2 ч. ложки каперсов
1 лист салата айсберг
3–4 листа молодой свеклы
2 ч. ложки соуса тофу
(см. стр. 27)

ДЛЯ МАРИНАДА:
маленький корень имбиря
1 ч. ложка дижонской горчицы
1 ч. ложка оливкового масла

1. Приготовить маринад: имбирь почистить и натереть на мелкой терке (должна получиться 1 ч. ложка), затем перемешать с горчицей и оливковым маслом.
2. Филе тунца смазать маринадом и запекать под разогретым грилем до средней степени прожарки, затем разрезать на три части.
3. Перепелиные яйца отварить вкрутую, затем почистить, разрезать пополам и удалить желтки.
4. Кенийскую фасоль отварить в подсоленной воде, затем разрезать стручки пополам.
5. Помидор мелко нарезать.
6. Айсберг порезать на кусочки.
7. Сладкий перец разрезать вдоль пополам и удалить плодоножку с семенами.
8. Яичные белки соединить с фасолью, половиной помидоров, заправить 1 ч. ложкой соуса тофу, все перемешать и выложить в половинку перца, сверху поместить кусочки тунца.
9. Айсберг, оставшиеся помидоры и каперсы заправить соусом тофу, перемешать, выложить в другую половинку сладкого перца и украсить свекольными листьями.

Руллет из индейки и спаржи на подушке из тушеных грибов

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 ч.

2–3 небольших шампиньона
2–3 небольших вешенки
50 г шпината
1/4 граната
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

ДЛЯ РУЛЕТА:

330 г филе индейки
50 г зеленой спаржи
40 г светлой части лука-порей
1 яичный белок
маленький корень имбиря
1 зубчик чеснока
2–3 листа шпината
4 г агар-агара
1/4 ч. ложки карри
1/4 ч. ложки кориандра
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки соли

1. Корень имбиря почистить и разрезать на части — понадобится 10 г.

2. Чеснок почистить.

3. У спаржи удалить грубые черенки.

4. Филе индейки нарезать на кусочки и выложить в чашу блендера, добавить белок и агар-агар, всыпать карри и кориандр, все посолить, поперчить и измельчить.

5. Выложить фарш на лист пищевой пленки, в центр поместить спаржу, лук-порей, 2–3 листа шпината и свернуть в рулет, так чтобы мясо было плотно закрыто пленкой со всех сторон, затем выложить в кастрюлю.

6. Влить в кастрюлю 3 л воды, так чтобы она покрывала рулет, и томить на небольшом огне около 40 минут.

7. Шампиньоны и вешенки почистить и разрезать пополам.

8. В небольшой сковороде разогреть оливковое масло и потушить грибы почти до готовности, затем посолить и поперчить.

9. Добавить в сковороду оставшийся шпинат, все немного прогреть и выложить на тарелку.

10. Из граната вынуть зерна.

11. Готовый рулет, сняв пленку, нарезать поперек, выложить на грибы, посыпать зернами граната.





Треска, запеченная по рецепту махараджи

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Половинку лайма разрезать пополам, одну часть нарезать дольками, из второй выжать 1 ч. ложку сока.
2. Красный лук почистить и нарезать тонкой соломкой.
3. Имбирь почистить и мелко порубить.
4. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук.
6. Выложить к луку измельченный имбирь и чили, добавить кориандр, карри и соус тамари, влить сок лайма, все посолить, поперчить и перемешать.
7. Филе трески поместить в жаропрочную посуду, на рыбу выложить пряный лук, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 12–15 минут.
8. Готовую рыбу и дольки лайма выложить на тарелки, украсить зеленью, сбрызнуть бальзамическим уксусом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
35 МИН.

250 г филе трески
1 крупная красная
луковица
1/2 лайма
небольшой корень имбиря
1/4 перца чили
маленький пучок руколы
1 лист мангольда
2–3 веточки кинзы
1 ч. ложка оливкового
масла
1 ч. ложка бальзамического
уксуса
1 ч. ложка соуса тамари
1/2 ч. ложки карри
щепотка молотого
кориандра
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли





Фаза 3

Завтраки

146

Семена чиа с ячменем	146
Яйца бенедикт с лососем	149
Семена золотого льна с ячменем и ягодами годжи	150
Бисквитный омлет с соусом песто	153
Запеканка из сладкого картофеля и рисовой муки на кокосовом молоке	154
Омлет с помидорами и цветной капустой	157
Мини-киш со шпинатом, красной рыбой и тофу	158
Фриттата со сладким перцем и зеленым горошком	161
Чечевичные маффины с тыквенными семечками	162
Перец на пару, фаршированный муссом из лосося и тофу, с яйцом пашот	165
Армянский завтрак с французской заправкой	166
Оладьи из батата	169
Блинчики из овсяной муки с клубникой и папайей	170

Обеды

174

Сэндвич из лосося на овсяных оладьях	175
Кебабы с диким рисом, семечками и салатом из грейпфрута	176
Цыпленок, маринованный в мисо-пасте, с гречневой лапшой	179
Чечевица с овощами и яйцами пашот	180
Суп-крем из шпината, цуккини и киноа	183
Салат из зеленой чечевицы с тофу и сладким перцем	184
Лобио с говядиной	187
Миёккук	188

Пряные котлеты из индейки и телятины на листьях романо	190
Красная чечевица с помидорами и спаржей	193
Бургер из лосося на помидорах гриль с майонезом из фасоли	194
Дал из чечевицы	197
Брокколи в кляре из белков с полбой	198

Десерты

202

Шоколадные маффины	203
Миндальное молоко с малиной	204
Желе из апельсина	205
Финиковые козинаки из семечек и миндаля	207
Грейпфрутовое желе	208
Клубничный мусс	210
Тирамису на соевом молоке	212
Фруктовые роллы из рисовой бумаги	215
Имо йокан из батата с имбирем	216
Капкейки с муссом из авокадо, киви и орехов	219
Маффины из полбяной муки с яблоком, морковью и корицей	220

Ужины

224

Тыквенный суп с крекерами из кабачков	225
Салат с креветками и фасолью	226
Чечевичная похлебка	229
Долма из телятины с майонезом из белой фасоли	230
Запеченные овощи с красным песто	233
Креветки с салатом из цитрусовых	234
Салат с запеченным лососем, кабачками и карамелизированными яблоками	237
Паштет из куриной печени с ежевичным желе	238
Креветки с салатом из авокадо, папайи и помело	240
Стейк из лосося с муссом из авокадо	243

Семена чиа с ячменем

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

8 ч.

20 г семян чиа

100 г ячменя

60 г ягод годжи

160 мл миндального
молока

2 ч. ложки кокосовой
стружки

1. К семенам чиа влить 60 мл миндального молока, перемешать и оставить на час, затем еще раз перемешать и оставить на ночь в холодильнике.

2. Ячмень замочить в воде на ночь, затем отварить согласно инструкции на упаковке.

3. К готовому ячменю добавить замоченные семена чиа, ягоды годжи, кокосовую стружку, влить оставшееся миндальное молоко и все перемешать.

Подавать в стакане.





Яйца бенедикт с лососем

1. Приготовить соус голландез: тофу протереть через сито, добавить желтки, влить 2 ч. ложки оливкового масла, посолить и взбить все венчиком.

2. Приготовить яйца пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, добавить яблочный уксус и с помощью венчика сделать маленький водоворот, в центр воронки вылить яйцо, убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце, а в воду отправить следующее яйцо.

3. Крекеры из батата подсушить на гриле.

4. Шпинат ошпарить кипятком и выложить на подсушенные крекеры, сверху поместить яйца, ломтики лосося, полить соусом голландез, сбрызнуть бальзамиком и оставшимся оливковым маслом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
20 МИН.

2 яйца
2 крекера из батата
(см. стр. 29)
4 маленьких ломтика
слабосоленого лосося
пучок шпината
1 ч. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка оливкового
масла Extra Virgin
1/2 ч. ложки
бальзамического уксуса

ДЛЯ СОУСА ГОЛЛАНДЕЗ:
60 г тофу
2 яичных желтка
2 ч. ложки оливкового
масла Extra Virgin
щепотка соли

Семена золотого льна с ячменем и ягодами годжи

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
8 ч.

60 г семян льна
80 г ячменя
20 г ягод годжи
40 г миндаля
40 г семян тыквы
180 мл соевого молока

1. Семена льна замочить в соевом молоке на ночь.
2. Ячмень замочить в воде на ночь, затем отварить согласно инструкции на упаковке.
3. Тыквенные семечки и миндаль подсушить на сухой сковороде, затем остудить и слегка измельчить в ступке.
4. Замоченное в соевом молоке льняное семя добавить к отваренному ячменю, все перемешать и выложить на тарелку, украсить ягодами годжи и измельченными семечками с орехами.





Бисквитный омлет с соусом песто

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Белки отделить от желтков.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло, вылить желтки, накрыть сковороду крышкой и отправить в разогретую духовку на 7 минут.
3. Белки посолить, поперчить и взбить.
4. Запеченные желтки полить соусом песто, выложить сверху взбитые белки и запекать под разогретым грилем еще минуту.
5. Готовый омлет украсить лепестками миндаля и свекольными листьями.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
25 МИН.

2 яйца
2–3 листика молодой
свеклы
1 ст. ложка миндальных
лепестков
1 ст. ложка соуса песто
из тыквенных семечек
(см. стр. 26)
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Запеканка из сладкого картофеля и рисовой муки на кокосовом молоке

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

1 клубень батата
1 яичный белок
5–6 ягод клубники
40 г сушеной вишни
4 ч. ложки кокосовой стружки
3 ч. ложки рисовой муки
160 мл кокосового молока
60 мл кокосового масла
1 ч. ложка ванильного экстракта
6 г стевии
щепотка молотого имбиря
щепотка молотой корицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Батат почистить и натереть на мелкой терке — должно получиться 120 г.
2. Натертый батат перемешать с рисовой мукой и кокосовой стружкой, добавить сушеную вишню, ванильный экстракт, 100 мл кокосового молока и кокосовое масло, ввести белок, всыпать стевию, имбирь и корицу, все перемешать и дать постоять 20 минут.
3. Выложить массу в маленькую силиконовую форму и запекать в разогретой духовке 20 минут.
4. Готовую запеканку полить оставшимся кокосовым молоком и украсить клубникой.





Омлет с помидорами и цветной капустой

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сладкий перец, удалив семена, нарезать соломкой.
2. Лук-порей тонко нарезать.
3. Цветную капусту разделить на мелкие соцветия и ошпарить кипятком.
4. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оливковое масло и обжарить подготовленные овощи.
5. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
6. Яйца посолить, поперчить и взбить венчиком, затем добавить измельченный чили и перемешать.
7. Помидоры черри опустить в кипяток, затем очистить от кожицы и разрезать пополам.
8. Залить обжаренные овощи взбитыми яйцами, сверху разложить помидоры черри и запекать в разогретой духовке 6–8 минут.
9. Готовый омлет выложить на тарелку и украсить петрушкой и укропом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
35 МИН.

3 яйца
60 г цветной капусты
3–4 помидора черри
1/4 сладкого перца
20 г светлой части лука-порея
1/4 перца чили
1 веточка петрушки
1 веточка укропа
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

Мини-киш со шпинатом, красной рыбой и тофу

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

4 небольших яйца
6 помидоров черри
70 г слабосоленого лосося
60 г светлой части
лука-порей
1/2 красной луковицы
30 г овсяной муки
10 г тофу
5–6 листьев шпината
3–4 веточки петрушки
5–6 листьев базилика
100 мл соевого молока
1 ч. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Очищенный красный лук и порей тонко нарезать.
2. Помидоры черри ошпарить кипятком и снять кожицу.
3. Рыбу нарезать небольшими кусочками.
4. Листья петрушки и базилика мелко порубить.
5. Разогреть в сковороде, которую можно ставить в духовку, оливковое масло и обжарить весь лук до золотистого цвета, затем добавить шпинат и дать ему поплыть.
6. Яйца смешать венчиком с мукой, соевым молоком, солью и перцем, вылить в сковороду с луком и шпинатом.
7. Посыпать яйца рубленой зеленью, сверху разложить кусочки лосося, помидоры и запекать в разогретой духовке 7–10 минут.
8. Тофу натереть на мелкой терке и посыпать горячий киш.





Фриттата со сладким перцем и зеленым горошком

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Красный лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Чеснок почистить и мелко порубить.
3. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, нарезать соломкой.
4. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оливковое масло и обжарить подготовленные овощи.
5. Зеленый горошек ошпарить кипятком, затем добавить в сковороду и перемешать.
6. Яйца посолить, поперчить и взбить вместе с соевым молоком.
7. Обжаренные овощи на сковороде собрать в кулинарное кольцо, залить взбитыми яйцами и запекать в разогретой духовке 8–10 минут.
8. Укроп и зеленый лук мелко порубить.
9. Готовую фриттату выложить на тарелку, украсить измельченной зеленью, листьями фриссе и зернами граната.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

4 яйца
1 сладкий перец
1 небольшая красная
луковица
2 ст. ложки замороженного
зеленого горошка
1 ст. ложка зерен граната
2 зубчика чеснока
1–2 веточки салата фриссе
2 веточки укропа
3–4 пера зеленого лука
3 ст. ложки соевого молока
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Чечевичные маффины с тыквенными семечками

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 1 Ч. 15 МИН.

45 г полбяной муки
25 г красной чечевицы
1 яичный белок
20 г семян тыквы
15 г какао-порошка
60 мл соевого молока
50 мл кокосовых сливок
50 мл оливкового масла
3 г разрыхлителя
3 г стевии

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Половину тыквенных семечек измельчить в блендере.
3. Полбяную муку соединить с какао, разрыхлителем и стевией, добавить измельченные семечки, все перемешать.
4. Белок взбить.
5. Оливковое масло с соевым молоком взбить.
6. Соединить 30 г отваренной чечевицы с масляно-соевой смесью, добавить взбитый белок, все перемешать, затем добавить муку с семечками и еще раз все перемешать.
7. Разложить тесто в формы и выпекать в разогретой духовке 15 минут.
8. Готовые маффины присыпать оставшимися семечками и полить кокосовыми сливками.





Перец на пару, фаршированный муссом из лосося и тофу, с яйцом пашот

1. Сладкий перец разрезать пополам и, удалив плодоножку с семенами, отварить на пару.

2. Филе лосося отварить до готовности и размять вилкой.

3. Тофу натереть на мелкой терке.

4. Авокадо почистить и размять вилкой.

5. Приготовить мусс: авокадо соединить с тофу, отварным лососем и соусом тамари, все посолить, поперчить и перемешать.

6. Приготовить яйца пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, добавить яблочный уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки вылить яйцо, убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце, а в воду отправить следующее яйцо.

7. Отваренные половинки сладкого перца наполнить муссом из авокадо с лососем, сверху выложить по яйцу пашот, по ломтику слабосоленого лосося, сбрызнуть бальзамиком, украсить кресс-салатом и подавать с салсой верде.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

1 сладкий перец

2 яйца

2 ломтика слабосоленого лосося

1 ч. ложка бальзамического уксуса

1 ч. ложка яблочного уксуса

ДЛЯ МУССА:

80 г тофу

60 г филе лосося

1/2 авокадо

2 ч. ложки соуса тамари
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

1–2 листа кресс-салата

2 ст. ложки салсы верде
(см. стр. 27)

Армянский завтрак с французской заправкой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
15 МИН.

100 г бастурмы
6 артишоков в масле
2 яйца
2 горсти салатных листьев
горсть вяленой вишни
3–4 очищенных грецких
ореха

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

2 ст. ложки оливкового
масла Extra Virgin
1 ст. ложка дижонской
горчицы
1 ст. ложка яблочного
уксуса
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

1. Яйца отварить «в мешочек».
2. Бастурму нарезать очень тонкими ломтиками.
3. Приготовить заправку: горчицу соединить с уксусом, влить оливковое масло Extra Virgin, посолить, поперчить и перемешать.
4. Половину салатных листьев выложить на блюдо, полить частью заправки, сверху разложить бастурму и оставшиеся листья салата, еще немного полить заправкой.
5. Грецкие орехи поломать руками на крупные кусочки и посыпать салат, сверху разложить вишню.
6. Яйца почистить, разрезать пополам и выложить на салат.
7. Украсить все артишоками и полить оставшейся заправкой.





Оладьи из батата

1. Батат почистить (должно получиться 125 г), нарезать кусочками и отварить до готовности, затем, слив воду, просушить бумажным полотенцем и выложить в чашу блендера.

2. Тофу нарезать кусочками, добавить к батату и все измельчить.

3. Белок взбить венчиком.

4. В молоко всыпать полбяную муку, разрыхлитель и соль, влить оливковое масло и перемешать, затем добавить протертый батат с тофу и яичный белок, все еще раз перемешать.

5. Разогреть блинницу и пожарить оладьи примерно по 25 г каждая.

6. Листья шпината, мангольда и салата романо крупно нарезать и выложить на тарелки, сверху поместить оладьи, посыпать все тыквенными семечками.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

1/2 клубня батата

100 г полбяной муки

75 г тофу

1/2 яичного белка

2–3 листа салата романо

4–5 листьев шпината

2 листа мангольда

100 мл овсяного молока

2 ст. ложки оливкового
масла

1 ст. ложка семян тыквы

1/4 ч. ложки разрыхлителя

1/4 ч. ложки соли

Блинчики из овсяной муки с клубникой и папайей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

30 МИН.

50 г овсяной муки

30 г полбяной муки

1 яичный белок

180 мл миндального
молока

50 мл оливкового масла

2 г стевии

2 г разрыхлителя

щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

30 г мякоти папайи

2–3 ягоды клубники

1. Приготовить тесто: всю муку, разрыхлитель, соль и стевию высыпать в чашу блендера, влить миндальное молоко, все взбить и дать постоять 20 минут.

2. Добавить в тесто яичный белок, оливковое масло, вымесить все венчиком.

3. Папайю и клубнику нарезать небольшими кусочками.

4. Разогреть блинницу, пожарить тонкие блины и подавать с папайей и клубникой.







Сэндвич из лосося на овсяных оладьях

1. Кабачок очистить от кожуры, натереть на крупной терке (должно получиться 120 г) и отжать лишнюю жидкость.

2. Петрушку мелко порубить.

3. Приготовить тесто: натертый кабачок перемешать с овсяными хлопьями и мукой, затем добавить белок, измельченную зелень, все посолить, поперчить и еще раз перемешать.

4. Смазать сковороду оливковым маслом и с помощью кулинарного кольца диаметром 5 см испечь две кабачковые оладьи.

5. Филе лосося посолить, поперчить, выложить в ту же сковороду и обжарить с двух сторон до готовности.

6. Огурец и помидор нарезать кружками.

7. Тофу нарезать пластинами.

8. Лук почистить и тонко нарезать.

9. Готовую рыбу поместить на одну оладью, затем слоями выложить тофу, лук, салат, помидор и огурец, накрыть другой оладьей.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

70 г филе лосося
2–3 листа салата латук
1/4 красной луковицы
1 небольшой розовый помидор
1 небольшой огурец
40 г тофу
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

ДЛЯ ОЛАДИЙ:

1 небольшой кабачок
1 яичный белок
1 ст. ложка с горкой овсяной муки
1 ст. ложка с горкой овсяных хлопьев
2–3 веточки петрушки
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

Кебабы с диким рисом, семечками и салатом из грейпфрута

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

45 МИН.

70 г дикого риса

1 ст. ложка смеси семян

тыквы, подсолнечника

и кунжута

2–3 веточки тархуна

2–3 веточки кинзы

2–3 веточки петрушки

1 ч. ложка кунжутного масла

щепотка молотой корицы

щепотка мускатного ореха

1/4 ч. ложки соли

ДЛЯ КЕБАБОВ:

100 г филе куриного бедра

100 г филе индейки

1 небольшая луковица

5–6 перьев шнитт-лука

1 ч. ложка оливкового масла

1 ч. ложка льняного масла

1/2 ч. ложки сухой паприки

1/4 ч. ложки табаско

щепотка соли

ДЛЯ САЛАТА:

1/4 грейпфрута

1 лист айсберга

1 лист мангольда

5–6 веточек руколы

1 ч. ложка семян тыквы

1 1/2 ч. ложки оливкового

масла Extra Virgin

1/2 ч. ложки

бальзамического уксуса

1/2 ч. ложки горчицы

щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Луковицу почистить и тонко нарезать.

3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить нарезанный лук.

4. Шнитт-лук мелко порубить.

5. Приготовить фарш: филе курицы и индейки нарезать на кусочки и вместе с обжаренным луком пропустить через мясорубку, затем добавить шнитт-лук, паприку и табаско, все посолить и вымешать.

6. Сформировать из фарша кебабы, выложить в небольшую форму, полить льняным маслом и запекать в разогретой духовке около 10 минут до готовности.

7. Приготовить салат: с грейпфрута срезать кожуру и вырезать из перепонки мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.

8. Руколу порвать руками, айсберг и мангольд нарезать и перемешать с мякотью и соком грейпфрута.

9. Оливковое масло Extra Virgin перемешать с горчицей и заправить салат, сбрызнуть бальзамическим уксусом и посыпать тыквенными семечками.

10. Тархун, петрушку и кинзу мелко порубить.

11. Готовый рис посолить, добавить корицу, мускатный орех, нарезанную зелень, полить кунжутным маслом и перемешать.

Подавать кебабы с рисом и салатом, семечки подать на стол в соуснике.





Цыпленок, маринованный в мисо-пасте, с гречневой лапшой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 ч. 10 мин.

тушка небольшого

цыпленка

небольшой корень имбиря

1/4 свежего перца чили

1–2 зубчика чеснока

1–2 веточки кинзы

5–6 листьев базилика

1 стебель лимонной травы

1 ст. ложка оливкового
масла

1 ст. ложка соуса тамари

1 ч. ложка мисо-пасты

1 ч. ложка рисового уксуса

1 г стевии

щепотка куркумы

щепотка молотой зиры

ДЛЯ ГАРНИРА:

100 г гречневой лапши

1/4 молодого кабачка
или цукини

1/2 сладкого перца

1/2 стебля сельдерея

2–3 соцветия брокколи

4–5 листьев шпината

200 мл куриного бульона
(см. стр. 28)

1 ст. ложка оливкового
масла

щепотка свежемолотого
черного перца

2/3 ч. ложки соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и мелко порубить.

2. Перец чили порезать колечками.

3. Кинзу, листья базилика и лимонную траву мелко порубить.

4. Корень имбиря почистить, выжать из него 30 мл сока.

5. Приготовить маринад: чеснок, перец чили, измельченную зелень выложить в глубокую посуду, добавить стевию, зиру, куркуму, соус тамари, мисо-пасту, влить имбирный сок, рисовый уксус, оливковое масло и все перемешать.

6. Тушку цыпленка обмазать со всех сторон маринадом и оставить на 30 минут, а затем запекать в разогретой духовке 30–40 минут до готовности.

7. Гречневую лапшу отваривать 4 минуты в кипящей подсоленной воде, затем воду слить.

8. Кабачок почистить и нарезать тонкими полосками.

9. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, нарезать соломкой.

10. Брокколи разделить на маленькие соцветия.

11. Стебель сельдерея тонко нарезать наискосок.

12. Разогреть в тяжелой кастрюле оставшееся оливковое масло и обжарить подготовленные овощи, затем добавить шпинат и еще немного все обжарить.

13. Влить к овощам куриный бульон, все перемешать, затем добавить готовую лапшу, посолить, поперчить и немного прогреть.

Подавать цыпленка с лапшой.

Чечевица с овощами и яйцами пашот

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

120 г чечевицы
2 яйца
4–6 помидоров черри
1 красная луковица
40 г корня сельдерея
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
1 веточка базилика
2 веточки кинзы
2 веточки петрушки
2 веточки укропа
2 веточки тимьяна
200 мл куриного бульона
(см. стр. 28)
2 ч. ложки оливкового
масла
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/2 ч. ложки кунжутного
семени
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Красный лук и чеснок почистить и мелко порезать.
3. Корень сельдерея почистить и нарезать маленькими кубиками.
4. Стебель сельдерея тонко порезать поперек.
5. Помидоры черри ошпарить кипятком, затем очистить от кожицы.
6. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло и обжарить лук, чеснок, стебель и корень сельдерея, затем влить бульон, добавить помидоры черри, чечевицу, все перемешать и готовить на среднем огне, пока не выпарится лишняя жидкость.
7. Петрушку, укроп и листья базилика мелко порубить и вместе с листьями тимьяна добавить к чечевице с овощами, все посолить, поперчить и перемешать.
8. Приготовить яйца пашот: в небольшой кастрюле вскипятить 500 мл воды, добавить яблочный уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки вылить яйцо, убавить огонь и варить 2–3 минуты, затем шумовкой выложить яйцо на бумажное полотенце, а в воду отправить следующее яйцо.
9. Готовую чечевицу выложить на тарелки, посыпать кунжутом, сверху поместить яйца пашот и украсить кинзой.





Суп-крем из шпината, цукини и киноа

1. Киноа предварительно отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Цукини почистить и порезать кусочками.

3. Лук почистить и крупно порезать.

4. Сельдерей нарезать крупными кусками.

5. В тяжелой кастрюле разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить подготовленные овощи, затем влить 300 мл воды и томить на медленном огне 20 минут.

6. Добавить в суп шпинат, 5–6 листьев базилика, сливки и стевию, все посолить, поперчить и прогревать еще 10 минут, затем взбить в блендере в пюре.

7. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, прогреть отваренную киноа, затем выложить на тарелку в кондитерском кольце, влить в тарелку суп и удалить кольцо.

8. Украсить суп оставшимся базиликом, подавать с крекерами из кабачков.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 20 МИН.

1/2 молодого цукини

50 г киноа

горсть шпината

1 стебель сельдерея

1/4 луковицы

5–6 листьев базилика

1 ст. ложка соевых сливок

2 ч. ложки оливкового

масла

1 г стевии

щепотка свежемолотого

черного перца

щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

2 крекера из кабачков

(см. стр. 29)

5–6 листьев базилика

Салат из зеленой чечевицы с тофу и сладким перцем

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

40 г зеленой чечевицы
1/4 красного сладкого
перца
1/4 желтого сладкого
перца
1/4 зеленого сладкого
перца
50 г тофу
3–4 листа шпината
1 веточка кинзы
щепотка свежемолотого
черного перца
1/2 ч. ложки соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1 ч. ложка оливкового
масла Extra Virgin
1 ч. ложка дижонской
горчицы
1 ч. ложка бальзамического
уксуса

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

2 крекера из батата
(см. стр. 29)

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. Тофу порезать небольшими кубиками.
3. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, нарезать соломкой.
4. Приготовить заправку, перемешав горчицу, бальзамик и оливковое масло.
5. Готовую чечевицу соединить с тофу и сладким перцем, добавить листья шпината и кинзы, все посолить, поперчить, полить заправкой и перемешать.
Подавать салат с крекерами из батата.





Лобио с говядиной

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 ч. 15 мин.

300 г говяжьей лопатки

130 г очищенных

помидоров,

консервированных

в собственном соку

80 г светлой части

лука-порея

1 морковь

60 г белой фасоли

40 г корня сельдерея

1/2 корня пастернака

3 зубчика чеснока

2 веточки кинзы

2 веточки тимьяна

2 ст. ложки оливкового
масла

1 лавровый лист

5–6 горошин душистого
перца

щепотка орегано

щепотка свежемолотого

черного перца

1 ч. ложка соли

1. Фасоль предварительно отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Говядину нарезать кусочками по 10 см.

3. Разогреть в тяжелой сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать говядину с обеих сторон до появления золотистой корочки, затем немного посолить, поперчить, убавить огонь, накрыть крышкой и томить мясо до готовности.

4. Морковь, корень сельдерея и пастернак почистить и нарезать небольшими кубиками.

5. Чеснок почистить и мелко порубить.

6. Лук-порей нарезать полукольцами.

7. В тяжелой кастрюле разогреть оставшееся оливковое масло, выложить подготовленные овощи и мясо, добавить листья с 1 веточки тимьяна, лавровый лист, душистый перец и все обжарить, затем влить немного воды и томить под крышкой на небольшом огне 30 минут.

8. Консервированные помидоры измельчить в блендере.

9. В кастрюлю с мясом и овощами добавить готовую фасоль, измельченные помидоры, орегано и листья оставшегося тимьяна, все посолить и тушить еще 20 минут.

10. Готовое мясо с овощами посыпать листьями кинзы.

Миёккук

Фаза 3 Обеды

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

50 МИН.

140 г говяжьей вырезки

1/4 лимона

9 г сушеных водорослей

комбу

1/4 перца чили

400 мл овощного бульона

(см. стр. 28)

1 ч. ложка соуса тамари

1 ч. ложка кунжутного

масла

1/2 ч. ложки чесночного

масла (см. стр. 26)

щепотка соли

1. Комбу замочить в холодной воде на 20 минут, затем отжать.
2. Говядину нарезать соломкой.
3. Из лимона выжать 1/2 ч. ложки сока.
4. Разогреть в сковороде кунжутное масло, выложить водоросли и говядину, все обжарить, затем влить овощной бульон и томить 15 минут.
5. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
6. Готовый суп посолить, добавить соус тамари, чесночное масло и измельченный чили.



Пряные котлеты из индейки и телятины на листьях романо

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

100 г салата романо
50 г майонеза из белой фасоли (см. стр. 26)
1/4 граната
пучок шпината
2 ст. ложки оливкового масла

ДЛЯ ФАРША:

150 г филе индейки
150 г бескостной телятины
1–2 красные луковицы
1/2 стебля сельдерея
1 яичный белок
маленький корень имбиря
1 зубчик чеснока
2 веточки тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки сухой паприки
1/3 ч. ложки тмина
1/3 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Красный лук почистить и мелко порубить.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук.
3. Имбирь и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Сельдерей мелко нарезать.
5. Приготовить фарш: индейку и телятину нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку, добавить обжаренный лук, имбирь, чеснок, сельдерей, яичный белок и листья тимьяна, влить 1 ст. ложку оливкового масла, всыпать тмин и паприку, посолить, поперчить и перемешать.
6. Сформировать из фарша небольшие котлеты.
7. Разогреть в сковороде, которую можно ставить в духовку, 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить котлеты с обеих сторон, затем накрыть фольгой и отправить в разогретую духовку на 8 минут.
8. В другой сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, выложить шпинат и дать ему поплыть.
9. Из граната вынуть зерна.
10. Листья романо выложить на тарелку, на них поместить готовые котлеты и шпинат, посыпать зернами граната и украсить майонезом из белой фасоли.





Красная чечевица с помидорами и спаржей

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. Половинку помидора нарезать кубиками.
3. Корень сельдерея и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать поперек.
5. Разогреть в тяжелой кастрюле оливковое масло и обжарить нарезанные овощи, затем добавить порванный руками айсберг, отваренную чечевицу и молотый имбирь, посолить, поперчить, влить овощной бульон, все перемешать и томить на небольшом огне 2 минуты.
6. Лук-порей нарезать тонкими кольцами.
7. Готовую чечевицу выложить на тарелки, украсить пореем, шпинатом и кинзой.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

50 г красной чечевицы
1/2 розового помидора
30 г корня сельдерея
1 стебель спаржи
1 лист салата айсберг
10 г светлой части
лука-порея
6–8 листьев шпината
1/2 зубчика чеснока
50 мл овощного бульона
(см. стр. 28)
1 веточка кинзы
1 ст. ложка оливкового
масла Extra Virgin
щепотка молотого имбиря
щепотка свежемолотого
черного перца
1/2 ч. ложки соли

Бургер из лосося на помидорах гриль с майонезом из фасоли

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

2 больших розовых
помидора
1/2 красной луковицы
1 небольшой огурец
2 листа салата латук
60 г майонеза из белой
фасоли (см. стр. 26)
2 веточки базилика
2 листика мангольда
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ БУРГЕРА:

200 г филе лосося
1 луковица шалота
3 оливки без косточек
1 яичный белок
2 ч. ложки каперсов
2 ч. ложки оливкового
масла
1 ч. ложка полбяной муки
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Шалот почистить, нарезать кольцами и обжарить на оливковом масле.
 2. Приготовить фарш: филе лосося разрезать на кусочки и выложить в чашу блендера, добавить обжаренный лук, каперсы, оливки и все измельчить, затем посолить, поперчить, добавить яичный белок, полбяную муку и перемешать.
 3. С помощью кулинарного кольца сформировать из фарша котлету и обжарить на гриле с двух сторон, а затем доводить до готовности в разогретой духовке около 7 минут.
 4. Помидоры разрезать вдоль пополам и обжарить на гриле, затем посолить и поперчить.
 5. Огурец нарезать тонкими пластинками.
 6. Красный лук почистить и тонко нарезать.
 7. На 2 тарелки выложить по половинке помидора, сверху на каждую поместить латук, ломтик огурца, нарезанный лук и котлету, рядом положить по второй половинке помидора, украсить все листьями базилика и мангольда.
- К бургеру подать фасолевый майонез в соуснике.





Дал из чечевицы

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
 2. Корень сельдерея и морковь почистить и нарезать кубиками.
 3. Лук и чеснок почистить и порубить.
 4. Стебель сельдерея нарезать поперек.
 5. Корень имбиря почистить и натереть на терке — должна получиться 1 ч. ложка.
 6. Разогреть в тяжелой кастрюле оливковое масло и обжарить подготовленные овощи.
 7. Петрушку и половину кинзы крупно порезать.
 8. Добавить в кастрюлю карри, кориандр, нарезанную зелень и отваренную чечевицу, влить 500 мл воды и томить на медленном огне 40 минут, затем измельчить в блендере, посолить и поперчить.
 9. Оставшуюся кинзу мелко порубить.
 10. Перец чили мелко нарезать.
 11. Лайм нарезать на дольки.
 12. Готовый суп вылить в тарелки, добавить немного кокосового молока и оливкового масла Extra Virgin, посыпать кинзой и перцем чили.
- Подавать с крекерами из кабачков и батата и долькой лайма.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 ч. 20 мин.

50 г красной чечевицы
1 небольшая луковица
1 небольшая морковь
1 стебель сельдерея
1/8 корня сельдерея
небольшой корень имбиря
1 зубчик чеснока
2–3 веточки кинзы
1–2 веточки петрушки
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка карри
щепотка молотого кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

1 крекер из кабачков
(см. стр. 29)
1 крекер из батата
(см. стр. 29)
1/4 лайма
1/4 перца чили
2–3 веточки кинзы
2 ст. ложки кокосового молока
1 ч. ложка оливкового масла Extra Virgin

Брокколи в кляре из белков с полбой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

150 г брокколи
2–3 листа молодой свеклы
200 мл оливкового масла
для фритюра
1 ч. ложка оливкового
масла Extra Virgin
1/2 ч. ложки соли

ДЛЯ КЛЯРА:
4 белка некрупных яиц
80 г полбяной муки
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

1. Брокколи разделить на маленькие соцветия и отварить до полуготовности в подсоленной воде.

2. Приготовить кляр: полбяную муку соединить с яичными белками, посолить, поперчить и перемешать.

3. Отваренные соцветия брокколи обвалить в кляре.

4. В тяжелой кастрюле разогреть оливковое масло для фритюра и обжаривать соцветия брокколи по 2 минуты, затем выкладывать на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.

5. Готовую брокколи выложить на тарелку, сбрызнуть оливковым маслом Extra Virgin, украсить свекольными листьями.







Шоколадные маффины

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Муку, какао, разрыхлитель и семена чиа перемешать.
2. В оливковое масло влить соевое молоко, добавить яичные белки, стевию и все взбить.
3. К муке с какао добавить молочную массу и все перемешать.
4. Разложить тесто по формам и выпекать в разогретой духовке 15–18 минут.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

30 МИН.

50 г миндальной муки
1 1/2 яичного белка
15 г какао-порошка
10 г семян чиа
60 мл соевого молока
50 мл оливкового масла
1/4 ч. ложки стевии
1/4 ч. ложки разрыхлителя

Миндальное молоко с малиной

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
10 МИН.

**500 мл миндального
молока**
100 г малины
щепотка стевии

1. Малину поместить в чашу блендера, добавить стевии, влить миндальное молоко и все взбить.

2. Процедить молоко через сито, чтобы избавиться от малиновых косточек.





Желе из апельсина

1. Агар-агар предварительно замочить согласно инструкции на упаковке.

2. Из апельсинов выжать 250 мл сока и вылить его в небольшую кастрюлю.

3. Влить к соку 250 мл воды, всыпать стевию и довести до кипения, затем добавить агар-агар, все перемешать и остудить.

4. Остывшую массу разлить в формы и отправить в холодильник застывать.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1 Ч. 30 МИН.

5 апельсинов
2 г агар-агара
4 г стевии



Финиковые козинаки из семечек и миндаля

1. Финики поместить в чашу блендера, добавить миндаль, тыквенные и подсолнечные семечки, влить оливковое масло и все измельчить.

2. Из получившейся массы скатать небольшие шарики, сверху посыпать кунжутом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
15 МИН.

75 г фиников без косточек
60 г тыквенных семян
50 г семян подсолнечника
50 г миндальных лепестков
1 ст. ложка оливкового
масла
1 ч. ложка кунжутного
семени

Грейпфрутовое желе

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 10 МИН.

2 грейпфрута

6 г стевии

4 г агар-агара

1. Агар-агар предварительно замочить согласно инструкции на упаковке.

2. Из грейпфрутов выжать 200 мл сока и влить в небольшую кастрюлю.

3. Добавить к соку 200 мл воды, стевию и агар-агар и варить на среднем огне 5 минут, затем остудить.

4. Остывшую массу разлить по формам и отправить в холодильник.



Клубничный мусс

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 2 Ч.

150 г замороженной
клубники
горсть свежей клубники
40 г тофу
3–4 веточки мяты
150 мл растительных
сливок
40 мл соевого молока
3 г агар-агара
2 г стевии

1. Клубнику предварительно разморозить.
2. Приготовить клубничное пюре: размороженные ягоды выложить в небольшую кастрюлю, добавить 1 г стевии, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем охладить.
3. Агар-агар замочить согласно инструкции на упаковке.
4. Клубничное пюре выложить в небольшую кастрюлю, всыпать оставшуюся стевию, влить 50 мл воды, все перемешать и довести до кипения, добавить агар-агар и, помешивая венчиком, прогревать еще 2 минуты, затем охладить.
5. Соевое молоко влить в охлажденное пюре и перемешать.
6. Тофу натереть на мелкой терке, добавить в пюре и перемешать.
7. Сливки взбить, добавить в пюре и еще раз все перемешать.
8. Готовый мусс разлить в формы и дать застыть.
9. Клубнику разрезать пополам, крупные ягоды — на 4 части.
10. Выложить мусс на тарелки, украсить клубникой и листьями мяты.



Тирамису на соевом молоке

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
40 МИН.

30 г полбяной муки
1/2 яичного белка
30 мл соевого молока
25 мл оливкового масла
15 г стевии
1 ч. ложка какао-порошка
2 г разрыхлителя

ДЛЯ ПРОПИТКИ:

5 г стевии
1/4 ч. ложки
какао-порошка

ДЛЯ КРЕМА:

100 мл растительных
сливок
10 г стевии

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Полбяную муку перемешать с 15 г стевии и разрыхлителем.
2. Яичный белок взбить.
3. Оливковое масло соединить с соевым молоком, добавить муку с разрыхлителем и взбитый белок, все перемешать.
4. Вылить тесто в небольшую форму и выпекать в разогретой духовке 8 минут.
5. Приготовить пропитку: 1/4 ч. ложки какао-порошка и 5 г стевии перемешать, влить 50 мл воды, все еще раз перемешать и полить готовый бисквит.
6. Приготовить крем: растительные сливки взбить с оставшейся стевией в пышную массу.
7. В стаканы выложить немного крема, затем пропитанный бисквит и снова крем, сверху посыпать оставшимся какао.





Фруктовые роллы из рисовой бумаги

1. Клубнику предварительно разморозить.
2. Приготовить пюре: размороженные ягоды выложить в небольшую кастрюлю, добавить стевию, влить 1 ст. ложку воды, все перемешать и кипятить на небольшом огне около 10 минут, затем измельчить блендером, протереть через мелкое сито и отправить в холодильник.
3. Рисовую бумагу опустить в горячую воду на 10 секунд, затем просушить бумажным полотенцем.
4. Приготовить начинку: клубнику, ананас, папайю и киви нарезать маленькими кубиками, смешать с ягодами ежевики, половиной листьев мяты и семенами чиа.
5. Поместить начинку на листы рисовой бумаги, свернуть роллы.
6. Клубничное пюре прогреть на маленьком огне так, чтобы оно стало жидким.
7. Выложить на тарелки роллы и клубничное пюре, украсить оставшимися листьями мяты.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

4 листа рисовой бумаги
120 г мякоти папайи
40 г мякоти ананаса
1/2 киви
небольшая горсть ягод клубники
небольшая горсть ягод ежевики
1–2 веточки мяты
1 ч. ложка семян чиа

ДЛЯ ПЮРЕ:
100 г замороженной клубники
1 г стевии

Имо йокан из батата с имбирем

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 40 МИН.

1 клубень батата

1 корень имбиря

1 веточка мяты

200 мл кокосового молока

1 ч. ложка оливкового

масла

3 г агар-агара

1 г стевии

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Батат почистить (должно получиться 250 г) и нарезать кусочками, выложить в небольшую форму, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в разогретой духовке до готовности.

2. Агар-агар и стевию поместить в небольшую кастрюлю, залить 200 мл воды и дать постоять.

3. Корень имбиря почистить, натереть на терке и выжать 2 ст. ложки сока.

4. Влить к размоченному агар-агару имбирный сок, кокосовое молоко и варить на небольшом огне 5 минут.

5. Запеченный батат выложить в чашу блендера, влить молочно-имбирную массу и взбить все в пюре, затем разложить в формы и дать застыть.

6. Подавать имо йокан, украсив листьями мяты.





Капкейки с муссом из авокадо, киви и орехов

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке — должна получиться 1 ч. ложка.
2. Миндаль порубить ножом.
3. Соевое молоко перемешать с оливковым маслом.
4. Яичный белок и стевию взбить.
5. Финики нарезать маленькими кусочками.
6. Полбяную муку перемешать с измельченным миндалем, кокосовой стружкой, цедрой лайма и разрыхлителем, затем влить молоко с маслом, взбитый белок, добавить финики и вымешать.
7. Тесто разложить по формам и выпекать в разогретой духовке примерно 20 минут до готовности.
8. Готовые капкейки пропитать миндальным молоком, сверху украсить муссом из авокадо, киви и орехов.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
45 МИН.

50 г полбяной муки
30 г миндаля
30 г фиников без косточек
25 г кокосовой стружки
1 лайм
1 яичный белок
140 мл миндального молока
60 мл соевого молока
50 мл оливкового масла
4 г стевии
4 г разрыхлителя

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:
140 г мусса из авокадо
(см. стр. 28)

Маффины из полбяной муки с яблоком, морковью и корицей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 45 МИН.

90 г полбяной муки
1–2 моркови
1–2 яблока
1/2 апельсина
1/2 лимона
2 яичных белка
85 мл оливкового масла
4 г стевии
2 г разрыхлителя
щепотка молотой корицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цедру апельсина натереть на мелкой терке — должна получиться 1 ч. ложка.
2. Из лимона выжать 1 1/2 ч. ложки сока.
3. Морковь почистить и натереть на мелкой терке — должно получиться 90 г.
4. Яблоко почистить и, удалив сердцевину, нарезать маленькими кубиками — должно получиться 80 г.
5. Натертую морковь соединить с яблоком, добавить корицу, цедру, влить 75 мл оливкового масла и все перемешать.
6. Белки со стевией взбить и ввести к моркови с яблоком.
7. Разрыхлитель погасить лимонным соком, добавить в морковно-яблочную массу и все перемешать, затем всыпать муку и вымесить тесто.
8. Формы для маффинов смазать оставшимся маслом и разложить в них тесто.
9. Выпекать маффины в разогретой духовке 15–20 минут.









Тыквенный суп с крекерами из кабачков

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тыкву почистить и нарезать небольшими ломтиками.
2. В глубокой миске соединить оливковое масло, карри и кориандр, выложить кусочки тыквы, все перемешать и дать постоять.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Выложить тыкву в небольшую форму, присыпать чесноком, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 30–40 минут.
5. Имбирь и сельдерей почистить и порезать крупными кусочками.
6. Лук-порей нарезать толстыми кружками.
7. Выложить имбирь, сельдерей и порей в кастрюлю, залить бульоном и варить 10 минут, затем добавить запеченную тыкву и варить еще 10 минут на маленьком огне, в конце посолить и поперчить.
8. Готовый суп измельчить блендером в пюре, вылить в тарелку, посыпать тыквенными семечками и подавать с крекерами.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
1 Ч. 40 МИН.

200 г тыквы
40 г светлой части
лука-порея
10 г корня сельдерея
10 г корня имбиря
1 зубчик чеснока
400 мл куриного бульона
(см. стр. 28)
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка карри
щепотка кориандра
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:
2 крекера из кабачков
(см. стр. 29)
1 ч. ложка семян тыквы

Салат с креветками и фасолью

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

45 МИН.

80 г белой фасоли

3–4 стручка кенийской
фасоли

60 г очищенных креветок

1/4 лимона

1 лист салата айсберг
маленький пучок руколы

1 веточка базилика

1 ч. ложка оливкового
масла

1 ч. ложка оливкового
масла Extra Virgin

1/2 ч. ложки соли

1. Белую фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Креветки обжарить на оливковом масле до готовности.

3. Кенийскую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде, затем воду слить.

4. Айсберг порезать небольшими кусочками.

5. Из лимона выжать 1 ч. ложку сока.

6. Всю фасоль и креветки выложить в салатницу, добавить айсберг, порванную руками руколу и листья базилика, посолить и перемешать, заправить оливковым маслом Extra Virgin и соком лимона.





Чечевичная похлебка

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Репчатый лук почистить.
3. Стебель сельдерея, лук-порей и репчатый лук нарезать небольшими кубиками.
4. В тяжелой кастрюле разогреть оливковое масло и обжарить подготовленные овощи, затем влить бульон, добавить отваренную чечевицу, душистый перец, лавровый лист, карри и зиру, все посолить, перемешать и варить на маленьком огне 15 минут.
5. Петрушку, кинзу и листья базилика мелко порубить и добавить в готовую похлебку.
Подавать с овощными крекерами.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 Ч. 20 МИН.

30 г зеленой чечевицы
1/2 луковицы
1/2 моркови
30 г светлой части
лука-порея
1 стебель сельдерея
3–4 листика базилика
1 веточка петрушки
1 веточка кинзы
300 мл овощного бульона
(см. стр. 28)
2 ст. ложки оливкового
масла
1 лавровый лист
1/4 ч. ложки карри
1/4 ч. ложки молотой зиры
3–4 горошины душистого
перца
щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

2 крекера из кабачков
(см. стр. 29)

Долма из телятины с майонезом из белой фасоли

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 ч.

250 г бескостной телятины

1 луковица

50 г свежих листьев

мангольда

25 г бурого риса

небольшой кусочек корня

имбиря

1/4 перца чили

1 зубчик чеснока

2–3 веточки кинзы

2–3 веточки петрушки

2 ст. ложки майонеза

из белой фасоли

(см. стр. 26)

1 ч. ложка оливкового

масла Extra Virgin

1/2 ч. ложки сухой паприки

щепотка свежемолотого

черного перца

щепотка соли

1. Бурый рис отварить согласно инструкции на упаковке.

2. Лук и чеснок почистить и разрезать на части.

3. Петрушку и кинзу мелко порубить.

4. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке — должна получиться 1 ст. ложка.

5. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.

6. Приготовить фарш: телятину вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку, добавить отваренный рис, измельченную зелень, чили, имбирь и паприку, все посолить, поперчить и перемешать.

7. В каждый лист мангольда выложить немного фарша и свернуть конвертиком, поместить в тяжелую кастрюлю, влить 200 мл воды и тушить под крышкой до готовности.

8. Готовую долму сбрызнуть оливковым маслом и подавать с майонезом из фасоли.





Запеченные овощи с красным песто

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Приготовить красный соус песто: чеснок почистить и, удалив из него горькую сердцевину, выложить в чашу блендера, добавить листья базилика и петрушки, тыквенные семечки, влить оливковое масло, посолить и взбить.

2. Брокколи и цветную капусту разделить на маленькие соцветия и опустить на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду.

3. Половинку сладкого перца, удалив семена, порезать крупными кусочками.

4. Красный лук почистить и порезать дольками.

5. Цукини и баклажан почистить и крупно нарезать.

6. Шампиньон нарезать пластинками.

7. Листья розмарина мелко порубить.

8. Все подготовленные овощи и грибы выложить в форму, добавить помидоры черри, посыпать все измельченным розмарином, листьями тимьяна и сухим орегано, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и перемешать.

9. Запекать в разогретой духовке 10 минут, затем добавить 1 ст. ложку красного песто и перемешать.

10. Выложить овощи на тарелку, полить бальзамическим уксусом и посыпать кунжутом.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
30 МИН.

1/2 сладкого перца

60 г цветной капусты

50 г брокколи

1/4 небольшого цукини

1/4 небольшого баклажана

1/2 красной луковицы

2–3 помидора черри

1 шампиньон

1 маленькая веточка
розмарина

1 веточка тимьяна

1 ст. ложка оливкового
масла

1 ч. ложка бальзамического
уксуса

1/2 ч. ложки кунжутного
семена

щепотка сухого орегано
щепотка свежемолотого
черного перца

1/2 ч. ложки соли

ДЛЯ КРАСНОГО СОУСА
ПЕСТО:

50 г красного базилика

25 г петрушки

20 г тыквенных семян

1 зубчик чеснока

50 мл оливкового масла
Extra Virgin

1/4 ч. ложки соли

Креветки с салатом из цитрусовых

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

15 МИН.

150 г креветок

1/4 перца чили

1 ст. ложка оливкового
масла

1 ст. ложка оливкового
масла Extra Virgin

1 ч. ложка соуса тамари

1/2 ч. ложки кунжутного
семени

щепотка свежемолотого
черного перца

щепотка соли

ДЛЯ САЛАТА:

1/2 апельсина

1/3 помело

1/3 грейпфрута

3–4 листа салата романо

2–3 листа шпината

1 лист салата фриссе

1 лист мангольда

1 веточка мяты

1 веточка кинзы

1. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

2. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить измельченный чили, затем добавить креветки, посолить, поперчить и обжарить.

3. С помело, апельсина и грейпфрута срезать кожуру и вырезать из перепонки мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.

4. Приготовить салат: в глубокой посуде соединить мякоть цитрусовых с порванными руками салатными листьями и зеленью.

5. На салат поместить обжаренные креветки, заправить все соусом тамари, оливковым маслом Extra Virgin и посыпать кунжутом.





Салат с запеченным лососем, кабачками и карамелизированными яблоками

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Яблоко почистить и нарезать дольками.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить яблочные дольки, сбрызнуть бальзамиком и обжарить так, чтобы они закарамелизировались.
3. Филе лосося нарезать ломтиками, выложить в маленькую форму, сбрызнуть 1 ч. ложкой тамари, мирином и запекать в разогретой духовке до готовности.
4. Кабачок нарезать кружками и обжарить на гриле.
5. Огурец нарезать длинными кусочками.
6. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
7. Приготовить заправку: из четвертинки лайма выжать 1 ч. ложку сока и перемешать с оставшимся соусом тамари, оливковым маслом Extra Virgin и кунжутным маслом.
8. Готовую рыбу выложить в салатницу, добавить яблоки, кабачки, огурцы и листья шпината, все посолить, полить заправкой и перемешать, затем посыпать рубленым чили и кунжутными семечками.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
35 МИН.

200 г филе лосося
1 яблоко
1/2 молодого кабачка
1 маленький огурец
1/4 перца чили
5–6 листьев шпината
щепотка кунжутного семени
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка соуса тамари
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки соуса мирин
щепотка соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

1/4 лайма
1 ч. ложка соуса тамари
1 ч. ложка оливкового масла Extra Virgin
1/2 ч. ложки кунжутного масла

Паштет из куриной печени с ежевичным желе

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

2 Ч. 30 МИН.

250 г куриной печени

1 небольшая красная

луковица

50 г тофу

1 морковь

1 зубчик чеснока

1–2 веточки тимьяна

50 мл соевого молока

1 ст. ложка оливкового
масла

щепотка мускатного ореха

щепотка кориандра

1 г стевии

1 г агар-агара

1/2 ч. ложки соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:

100 г желе из ежевики
(см. стр. 120)

2 крекера из батата
(см. стр. 29)

2 крекера из кабачков
(см. стр. 29)

Духовку предварительно разогреть до 80 °С.

1. Куриную печень выложить в небольшую форму, накрыть фольгой и запекать в разогретой духовке 40 минут.

2. Лук и чеснок почистить и тонко нарезать.

3. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить подготовленные овощи, затем выложить в чашу блендера.

5. Тофу натереть на терке.

6. Добавить к овощам готовую печень, тофу, агар-агар и листья тимьяна, влить соевое молоко, всыпать мускатный орех, кориандр, стевию и соль и все взбить до консистенции мусса.

7. Готовый паштет разложить по формам и охладить. Подавать с крекерами и желе из ежевики.



Креветки с салатом из авокадо, папайи и помело

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
50 МИН.

150 г очищенных креветок
1 ст. ложка оливкового
масла
1/2 ч. ложки сухой паприки
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ САЛАТА:

80 г помидоров черри
1/2 сладкого перца
1/2 помело
1/2 длинного огурца
1/4 авокадо
1/4 папайи
1/2 лайма
1/3 перца чили
3–4 листа салата романо
горсть руколы
1 ст. ложка оливкового
масла Extra Virgin
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке, затем, удалив кожицу и семена, порезать полосками.

2. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

3. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка обжарить измельченный чили, затем добавить креветки, посыпать все паприкой, слегка посолить, поперчить и обжарить.

4. Авокадо почистить и нарезать кубиками.

5. Помело почистить и нарезать дольками.

6. Огурец почистить и нарезать тонкими ломтиками.

7. Помидоры черри разрезать пополам.

8. Папайю почистить и нарезать кубиками.

9. Из лайма выжать 1 ст. ложку сока.

10. Нарезанные овощи и фрукты выложить в глубокую посуду, добавить запеченный перец, измельченные руками листья романо и руколы, все посолить, поперчить, сбрызнуть соком лайма и оливковым маслом Extra Virgin.

Подавать креветки с салатом.





Стейк из лосося с муссом из авокадо

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Филе лосося сбрызнуть со всех сторон оливковым маслом, посыпать паприкой, посолить и поперчить.
2. Рыбу обжарить с двух сторон на гриле, затем запекать в разогретой духовке 5–8 минут до готовности.
3. Лимон нарезать на дольки.
4. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
5. Готовую рыбу и листья салата поместить на тарелку, присыпать нарубленным чили, рядом выложить дольки лимона и мусс из авокадо, киви и орехов.

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
20 МИН.

250 г филе лосося
1 веточка салата фриссе
несколько листьев салата
лолло росса
несколько листьев салата
романо
1–2 листа шпината
1 ст. ложка оливкового
масла
щепотка сухой паприки
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка соли

ДЛЯ СЕРВИРОВКИ:
50 г мусса из авокадо, киви
и орехов (см. стр. 28)
1/4 лимона
1/4 перца чили

Алфавитный указатель

А

авокадо 28, 63, 115, 165, 240
агар-агар 28, 41, 66, 67,
69, 70, 73, 101, 119, 120,
123, 125, 126, 138, 205,
208, 210, 216, 238
ананасы 215
апельсины 45, 205, 220, 234
артишоки 107, 166

Б

базилик 84, 86, 89, 95, 96,
108, 132, 136, 158, 179,
180, 183, 194, 226, 229
баклажаны 233
бастурма 166
батат 29, 36, 39, 63,
78, 154, 169, 216
брокколи 48, 54, 57, 98,
108, 179, 198, 233

В

ваниль 32, 41, 45, 101, 126, 154
васаби 135
вешенки 100, 111, 138
вишня 154, 166
водоросли комбу 50, 87, 188

Г

геркулес 32, 70, 73
говядина 187, 188
голубика 32, 45
горчица 26, 27, 111, 132,
135, 137, 166, 176, 184
гранаты 84, 86, 95, 138, 161,
190
грейпфрут 176, 208, 234
грецкие орехи 29, 166
гречневая лапша 179

Д

дайкон 132

Е

ежевика 32, 41, 45,
66, 120, 215

З

заатар 95
зеленый горошек 48,
54, 96, 161
зира 49, 53, 86,
179, 229

И

имбирь 58, 63, 78, 86, 104,
135, 137, 138, 141, 154, 179,
190, 193, 197, 216, 225, 230
индейка 107, 132, 138, 176, 190

К

кабачки 29, 39, 48, 53, 54, 61,
87, 107, 135, 136, 175, 179,
237
какао 162, 203, 212
кальмары 98
каперсы 27, 104, 137, 194
карри 61, 78, 135, 138, 141,
197, 225, 229
картофель 36
киви 28, 215
кинза 27, 53, 57, 58, 63,
83, 84, 86, 108, 115, 132,
135, 141, 176, 179, 180,
184, 187, 193, 197,
229, 230, 234
киноа 36, 41, 54, 86, 183
клубника 32, 74, 126,
154, 170, 210, 215
кокосовая стружка 146,
154, 219
кокосовое масло 154, 170
кокосовое молоко 154, 197, 216

кокосовые сливки 162
 кориандр 53, 63, 136, 138,
 141, 197, 225, 238
 корица 32, 35, 73, 111, 154,
 176, 220
 креветки 226, 234, 240
 кресс-салат 36, 63, 165
 кролик 135
 кунжутное масло 176, 188, 237
 кунжутное семя 29, 176,
 180, 207, 233, 234, 237
 курага 73
 куриная печень 238
 курица 28, 53, 108, 111,
 115, 136, 176, 179
 куркума 49, 61, 179

Л

лавровый лист 28, 49, 108,
 187, 229
 лайм 39, 50, 53, 58, 83, 87, 89,
 115, 141, 197, 219, 237, 240
 лимонная трава 89, 179
 лимоны 26, 27, 53, 57, 63, 67,
 84, 86, 95, 111, 112, 119, 129,
 132, 135, 188, 220, 226, 243
 лосось 149, 158, 165, 175, 194,
 237, 243

лук зеленый 50, 89, 108, 161
 лук красный 27, 63, 158, 161,
 175, 180, 194, 233
 лук репчатый 28, 36, 49, 84, 87,
 98, 100, 107, 136, 141, 176,
 183, 190, 197, 229, 230, 238
 лук-порей 49, 53, 63, 78, 80, 87,
 108, 135, 138, 157, 158, 187,
 193, 225, 229
 лук-шалот 194
 льняное масло 176
 льняное семя 29, 150

М

малина 32, 45, 70, 204
 манго 69, 89, 125
 мангольд 89, 104, 141, 169,
 176, 194, 230, 234
 маслины 27
 мед 53
 мелисса 234
 миндаль 29, 150, 153, 207, 219
 миндальная мука 203
 миндальное молоко 146, 170,
 204, 219
 мисо-паста 89, 179
 морковь 28, 48, 63, 87, 132,
 187, 197, 220, 238

мускатный орех 61, 176, 238
 мята 27, 50, 57, 84, 89, 95, 119,
 210, 215, 216

О

овсяная мука 39, 45, 70, 73,
 158, 170, 175
 овсяное молоко 35, 74, 169
 овсяные хлопья 41, 74, 175
 огурцы 86, 95, 115, 132,
 175, 194, 237, 240
 оливки 194
 оливковое масло 26, 27, 29,
 36, 39, 45, 48, 49, 50, 53, 54,
 61, 63, 81, 83, 84, 86, 87, 89,
 95, 96, 98, 100, 104, 107,
 108, 111, 112, 115, 132, 136,
 137, 138, 141, 149, 153, 157,
 158, 161, 162, 166, 169, 170,
 175, 176, 179, 180, 183, 184,
 187, 190, 193, 194, 197, 198,
 203, 207, 212, 216, 219, 220,
 225, 226, 229, 230, 233,
 234, 237, 238, 240, 243
 орегано 36, 108, 112, 136,
 187, 233

П

палтус 112
папайя 74, 115, 170, 215, 240
паприка 57, 176, 190, 230, 240, 243
пастернак 187
пеперончино 53
перец душистый 28, 187, 229
перец сладкий 27, 48, 54, 61, 83, 84, 87, 95, 96, 107, 136, 137, 157, 161, 165, 179, 184, 233, 240
перец чили 27, 50, 89, 95, 141, 157, 179, 188, 197, 230, 234, 237, 240, 243
перловая крупа 50
петрушка 26, 27, 49, 53, 57, 58, 84, 86, 98, 136, 157, 158, 175, 176, 180, 197, 229, 230
полба 35, 42, 83, 84
полбяная мука 162, 169, 170, 194, 198, 212, 219, 220
помело 89, 234, 240
помидоры 27, 83, 84, 86, 96, 111, 115, 136, 137, 175, 193, 194
помидоры вяленые 104
помидоры консервированные 187
помидоры черри 112, 157, 158, 180, 233, 240
пшеничная мука 36
пшено 61

Р

разрыхлитель 162, 169, 170, 203, 212, 219, 220
редис 86
редька 39
рис бурый 53, 57, 230
рис дикий 53, 176
рисовая бумага 215
рисовая мука 154
рисовое молоко 41, 42
розмарин 112, 233
рукола 54, 61, 141, 176, 226, 240

С

салат айсберг 39, 107, 115, 137, 176, 193, 226
салат корн 95, 136
салат латук 175, 194
салат листовой 166
салат лолло rosso 243
салат романо 39, 61, 89, 104, 132, 169, 190, 234, 240, 243
салат фриссе 135, 161, 234, 243
свекла 36, 137, 153, 198
сельдерей 28, 48, 49, 54, 78, 80, 86, 95, 108, 135, 179, 180, 183, 187, 190, 193, 197, 225, 229
семена подсолнечника 176, 207

семена фенхеля 80
семена чиа 146, 203, 215
сибас 58
сироп агавы 42
сливки растительные 119, 210, 212
смородина черная 123
соевое молоко 96, 100, 101, 119, 126, 150, 158, 161, 162, 203, 210, 212, 219, 238
соевые сливки 183
соус вустерширский 27
соус мирин 237
соус соевый 27
соус табаско 176
соус тамари 27, 50, 53, 83, 84, 89, 135, 141, 165, 179, 188, 234, 237
спаржа 54, 96, 135, 138, 193
стевия 26, 27, 28, 32, 35, 41, 42, 45, 54, 57, 66, 67, 69, 74, 89, 101, 107, 111, 120, 123, 125, 126, 129, 132, 154, 162, 170, 179, 183, 203, 204, 205, 208, 210, 212, 215, 216, 219, 220, 238
сухари панировочные 112

Т

тархун 27, 58, 132, 135, 176
телятина 190, 230
тимьян 36, 81, 108, 111, 112,
180, 187, 190, 233, 238
тмин 78, 190
тофу 27, 45, 84, 101, 119,
126, 137, 149, 158, 165,
169, 184, 210, 238
треска 89, 141
тунец 104, 137
тыква 50, 225
тыквенные семена 26, 29,
150, 162, 169, 176, 207, 225

У

укроп 61, 136, 157, 161, 180
уксус бальзамический 53, 107,
111, 132, 141, 149, 165, 176,
184, 233, 237
уксус рисовый 89, 179
уксус яблочный 149,
165, 166, 180

Ф

фасоль белая 26, 187, 226
фасоль стручковая 48, 84,
86, 104, 112, 137, 226
фасоль «Черный глаз» 87
финики 70, 73, 207, 219
фундук 28

Ц

цветная капуста 48, 57, 61, 95,
157, 233
цукини 183, 233

Ч

чеснок 26, 27, 28, 36, 48,
49, 53, 63, 78, 81, 100, 107,
108, 111, 135, 136, 138,
161, 179, 180, 187, 190,
193, 197, 225, 230, 238
чечевица 48, 49, 84, 162,
180, 184, 193, 197, 229

Ш

шампиньоны 100, 107, 138,
233
шиитаке 49, 50
шнитт-лук 27, 49, 78, 176
шпинат 39, 54, 100, 108, 111,
112, 138, 149, 169, 179, 183,
184, 190, 193, 234, 237, 243

Я

яблоки 35, 67, 70, 73, 74, 220,
237
ягоды годжи 146, 150
яйца 39, 45, 96, 98, 100, 107,
112, 138, 149, 153, 154, 157,
158, 161, 162, 165, 166, 169,
170, 175, 180, 190, 194, 198,
203, 212, 219, 220
яйца перепелиные 104, 137
ячмень 146, 150

УДК 641.55
ББК 36.997
В93

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Высоцкая Юлия Александровна

**ПЕРЕЗАГРУЗКА
РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ
РУКОВОДСТВО К ДЕЙСТВИЮ**

Фото и стиль рецептов: *Екатерина Демина*

Фото на обложке: *Алексей Константинов*

Фото: *Михаил Королев*

Леттеринг: *Александр Уткин*

Су-шеф: *Артем Князев*

Шеф-редактор: *Екатерина Борисевич*

Редактор: *Елена Торбенкова*

Макет: *Александр Маркович*

Верстка: *Александр Маркович, Александр Савин*
Цветокоррекция: *Михаил Берковский, Алексей Зыкин*

Продюсер: *Людмила Никитина*

Исполнительный продюсер: *Валентина Кузмиц*

Ответственный редактор *С. Ильичева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Высоцкая, Юлия Александровна.

В93 Перегрузка. Рецепты и рекомендации : руководство к действию / Юлия Высоцкая ; фотографии Екатерины Деминой. — Москва : Эксмо, 2023. — 248 с. : ил.

ISBN 978-5-04-174995-8

В своей новой книге Юлия Высоцкая рассказывает о системе, которую она назвала «Перезагрузка» и которая позволяет ей готовить и есть в свое удовольствие, но при этом не прибавлять в весе и оставаться здоровой и энергичной. Ресурсы нашего организма на самом деле просто невероятны, но, чтобы ими пользоваться, нужно отладить и поддерживать процесс обмена веществ. «Перезагрузка» — это осознанная балансировка организма, это подробный план питания на месяц, расписанный по дням недели, а еще это множество интересных рецептов, рекомендованных для каждой фазы системы. «Именно эта система, — утверждает Юлия, — помогает мне справляться с нагрузками и получать удовольствия, от которых я отказываться не намерена, потому что без них моя жизнь будет скучна!»

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-174995-8

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фабрика: «ЭКСМО» АКБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 қимбат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Tayar belgici: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 27.10.2022.
Формат 84x108¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,04.
Тираж экз. Заказ

16+

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

ЧИТАЙ · ГОРОД

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



ISBN 978-5-04-174995-8



9 785041 749958 >



ПЕРЕ- ЗА- ГРУЗ- КА

РУКОВОДСТВО
К ДЕЙСТВИЮ

Юлия Высоцкая раскрывает секреты системы питания, которая позволяет ей готовить и есть в свое удовольствие, но при этом не прибавлять в весе и оставаться здоровой и энергичной. Из книги вы узнаете, как оставаться молодой, бодрой, здоровой и стройной в условиях большого города и скоростного ритма жизни. А подробный план питания, расписанный на четыре недели вперед, станет руководством к действию на пути к вашей обновленной, прекрасной и энергичной жизни!

ISBN 978-5-04-174995-8



9 785041 749958 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher