

Авторское осенне-зимнее меню от нутрициолога Кристины Рзаевой Меню на 15 дней

ДЕНЬ 1

Как и положено осенью, наше сезонное меню мы откроем с вами яркими рецептами из спелой сладкой тыквы.

Тыква – не просто символ осени – это особенный, полезный и универсальный овощ, который при добавлении пряных специй, ароматных трав, морской соли и пикантного соуса станет отличным основным блюдом или гарниром.

А если добавить к тыквенному пюре кокосовые сливки, яблочный пектин или агар-агар, ложечку финикового пюре – вы получите воздушный десерт а-ля панакотта.
Прекрасный овощ!

Сегодня на завтрак пряные тыквенные оладьи, можно подать их с слабосоленной

красной рыбой или кусочком козьей брынзы, или же хрустящим салатом и пастой из авокадо.

На обед вас ждет сытный и горячий тосканский суп, ведь осенью и зимой никак не обойтись без супов, а сделать его остреньким или нет – решение уже за вами.

Но осень очень любит чили и пряности, помните об этом.

На ужин мы запечем рыбу с травами и сделаем сочный салат!

Завтрак

Тыквенные оладьи на кокосовом масле

Тыкву натереть на крупной терке, немного посолить и отжать от воды.

На 3 стакана натертой тыквы добавить: 1 яйцо
(вег. вариант – 1 ч.л псиллума + 1 ст.л рисовой муки)

1 натертую на мелкой терке маленькую морковь

1 ст.л сорговой/спельтовой/цельнозерновой муки

любая мелкорубленая зелень, куркума,

любимые специи – 2 ст.л соевого соуса (по вкусу)

Выпекать оладьи на сковороде до готовности на очень маленьком огне под крышкой.

Сковороду смазать тонко кокосовым маслом один раз.

Порция за прием – 220 г

Можно подавать оладьи с красной слабосоленой рыбой – 70 г рыбы

Или козьей брынзой – 50 г брынзы

Вег-вариант:

со слайсами авокадо или пастой из авокадо – 2 ст.л

ДЕНЬ 1

Обед

Тряный густой тосканский суп

Мелко нарезать брокколи, лук порей, сельдерей (можно корень и стебли), морковь.

Пассировать на топленом масле репчатый лук,

затем добавить 1 порезанный зубчик чеснока,

5 ст.л. перетертых томатов, томить 2 минуты.

Добавить стакан риса, пшена или киноа.

Добавить подготовленные овощи – морковь, сельдерей. Тушить вместе 3-4 минуты.

Добавить столько овощного бульона или воды,

насколько густой суп вы хотите приготовить.

Жидкость добавляем "на глаз", учитывая, что крупа еще

наварится и увеличится в объеме.

Добавить лавровый лист и мелко покрошить стебли петрушки и укропа.

Довести до кипения, варить 15 мин.

Добавить брокколи или горсть зеленой фасоли.

Варить до готовности еще несколько минут. Соль, перец по вкусу.

Порция за прием – 250 мл

+ обязательно 150 г салата из зелени или квашенной капусты

Ужин

Запеченная в духовке белая рыба в имбирно-чесночном соусе

Белую нежирную рыбу очистить, сложить в форму, добавить любимые специи.

Сделать соус: 2 ст.л. сока имбиря, 2 ст.л. сока лимона,

2 ст.л. соевого соуса, 1-2 зубчика раздавленного чеснока.

Соус хорошо перемешать и тщательно полить им рыбу.

Запекать в духовке до готовности.

+

Салат из краснокочанной капусты

Очень мелко шинковать капусту, сладкий красный лук, болгарский перец.

Капусту отдельно посолить и помять, чтоб она стала более мягкой.

Добавить овощи и обильно полить лимонным соком или яблочным уксусом.

Чем больше сока – тем вкусней.

Добавить кунжутные семечки, зелень укропа и ароматное масло.

Порция рыбы за прием: 160 г, Порция салата: 200 г

Вег-вариант:

вместо рыбы взять тофу и запечь в духовке

или обжарить на сухой сковороде.

Тофу предварительно замариновать на 10 минут в таком же соусе!

ДЕНЬ 2

Сегодня у вас растительный день.
Никакой животной пищи!

Если вы употребляете животные продукты – никогда не мешает
делать 1-2 дня в неделю исключительно растительными.

Это отличная разгрузка для вашего ЖКТ.

Однако важно заменить животный белок правильными продуктами,
чтоб не чувствовать голода и не налегать на
быстрые углеводы, что совсем нехорошо.

Поэтому сегодня на завтрак воздушный
ягодный смузи и тосты с хумусом.

На обед сытные вегетарианские котлетки с гарниром.

А на ужин мы немного окунемся в азиатскую кухню
на славянский манер:

вы попробуете спаржевую фасоль в кокосовой стружке и грибной тажин,
на аромат которого к вам сбегутся все соседи!

Завтрак

Сытный смузи с ягодами, авокадо и семенами чиа

Ягоды на ваш выбор (можно замороженные) – 100 гр.

Шпинат/любая зелень – 50 гр.

Кокосовое или любое растительное молоко – 100 мл

(можно пополам с водой)

Авокадо – 1/2 шт.

Семена чиа – 1 ст.л.

Для более выраженного сладкого вкуса можно
добавить 1 финик без косточки

Хорошо взбить все ингредиенты в блендере,
добавляя воды до желаемой консистенции.

Если сделать более густой – можно кушать ложкой.

Также по вкусу можно добавить орешки,
например, кедровые или конопляные семечки

Порция за прием – 250-300 мл

ДЕНЬ 2

Обед

Самые вкусные чечевично-грибные котлетки

1 столовая ложка кокосового масла
(можно добавить больше при необходимости)
250 г в готовом виде отварной чечевицы

150 гр грибов

50 г кабачка или тыквы

соль и любая зелень по вкусу

1/2 чашки шрота льна для панировки

1/2 чашки мелко нарезанного репчатого лука

4-5 зубчиков чеснока, мелко порубить

1/2 чашки тертой морковки

сок 1/2 лимона

перец чили по желанию

В сотейнике к маслу добавьте лук, морковь, грибы, соль.

В блендер сложите овощи и чечевицу, добавьте специи и пробейте до однородной массы.

Если масса слишком плотная – добавьте совсем немного воды.

Добавьте зелень – петрушку, шпинат и т.д.

Из фарша сформируйте котлетки,

обваляйте в смеси шрота льна,

соли и перца.

Быстро обжарьте с двух сторон на кокосовом масле.

Порция за прием – 200 г

**+ 200 г салата из свежего шпината,
пекинской капусты и огурцов**

**+ можно добавить не более 100 г г
арнира из паровых овощей**



ДЕНЬ 2

Ужин

Спаржевая фасоль в кокосовой стружке с кунжутом

Спаржевую фасоль (можно замороженную) протушить с луком пореем или красным луком,

добавить 0,5 ч л куркумы, 0,5 ч л порошка сладкой паприки,
¼ ч л молотого лаврового листа, соль.

Когда фасоль будет готова (через 7-10 минут) добавить:

2 зубца крупно нарезанного чеснока

1 ложку кокосовых сливок (если нет, можно обойтись без них)

1 ст л соевого соуса или соуса терияки

1 ч л кунжута

1 ст л кокосовой стружки

Все перемешать и протушить несколько минут.

В конце можно добавить нарезанный зеленый лук.

Порция за прием – 200 г

+

Ароматный грибной тажин

Любые грибы (я использую грибы вешенки, шиитаке или эринги.

Можно также шампиньоны) порезать крупными кусочками.

Обжарить на чесночном масле в течении 5-7 минут.

Во время обжарки добавьте к грибам лавровый лист и веточку розмарина,

когда закончите готовить блюдо – можете вынуть эти специи.

Когда грибы будут готовы, добавьте в сковороду нарезанный

ломтиками болгарский перец, мелко рубленый

базилик (если есть) или петрушку, соль.

Протушите несколько минут и добавьте соус: 1 ч л меда,

1 ч л дижонской горчицы,

1 ст л томатного сока или жидкой томатной пасты,

молотый кориандр – 2 щепотки.

Влить соус в грибы и протушить 1 минуту.

Подавать вместе с гарниром из спаржи.

Порция грибов за прием – 120 г



ДЕНЬ 3

Сегодня мы добавим в рацион ферментированные продукты, ведь ферментация – это не просто новый тренд в правильном питании. Это продукты-пробиотики, которые являются особенно полезными, так как входящие в их состав микроорганизмы оздоравливают кишечник и все, что с ним связано: вплоть до иммунитета, умственного и психоэмоционального состояния.

Поэтому сегодня завтракаем ферментированной овсянкой, которую нужно приготовить заранее.

На обед вы попробуете идеальный суп с квашеной капустой. А свой ужин вы съедите под свекольно-авокадным соусом!

Завтрак

Ферментированная овсянка

За сутки или вечером накануне до необходимо взять:

- 1 стакан цельной овсянки
- 2-4 ст л яблочного уксуса или кефира (или закваска из магазина)

Овсянку залить теплой водой, добавить закваску или уксус и накрыть крышкой.

Оставить в теплом месте на 12-24 часа до полной ферментации. В зависимости от хлопьев, кашу можно есть без варки, а можно отварить пару минут.

Подавать вместе с кокосовым или сливочным маслом. Можно добавить корицу, матча чай, кербоб или мед. Для любителей соленой овсянки – добавляем соль и любимые специи

Порция за прием – 200 г.

ДЕНЬ 3

Обед

Суп с тыквой, корнеплодами и квашеной капустой

В кастрюле довести до кипения воду, положить туда лавровый лист, разрезанный напополам чеснок, 3 горошка душистого перца, покрошить стебли зелени.

В ароматную кипящую воду добавить порезанную на кубики 1 морковь, корень сельдерея или петрушки, 1 луковицу, 2-3 небольших картофелины. Посолить, довести до кипения и готовить на медленном огне 5-7 минут.

Потом добавить тыкву, порезанную на кубики 2 на 2 см.

На 2,5 л воды идет приблизительно 2 стакана тыквы.

Через несколько минут, когда тыква будет практически готова, добавляем в суп 2 ст л томатов в собственном соку

(или 2 ч л томатной пасты) и 1 стакан квашеной капусты.

Готовим несколько минут до полной готовности всех ингредиентов.

Для любителей поострей – добавить перец чили.

Порция за прием – 250 мл

+ 1 хлебец со сливочным маслом/хумусом или пастой из авокадо

Ужин

Запеченный лосось в горчице с теплым зеленым салатом с заправкой из хрена

Сделать соус:

1 ст л горчицы, 1 ч.л прованских трав,

красная сладкая паприка 1/2 ч.л, куркума 1/2 ч.л, соль.

Кусочки лосося натереть соусом и сложить в форму для запекания.

Запечь до готовности.

Порция рыбы за прием – 130 г

Теплый зеленый салат 2-3 горсти шпината

1 свежий огурец покрошить, 1 квашенный огурец покрошить

несколько соцветий теплой отварной цветной капусты

1/2 ч л куркумы, соль

Сложить все ингредиенты в миску, добавить 1 ст л натертого хрена,

1 ч.л яблочного уксуса и масло или столовую ложку йогурта.

Порция за прием – 200 г. Уевариант ужина:

салат + 1 яйцо пашот или 130 г отварной гречки





ДЕНЬ 4

Пейте утром на завтрак зеленые соки!
Достаточно взять 50 мл сока из зелени или микрогрина и добавить сок из стеблей сельдерея, огурца, зеленого яблока.

Можно просто разбавить сок из зелени водой, чтоб вкус был более мягкий.
Внесите это в привычку, а через 15 минут можно завтракать.

Завтрак

Зеленый сок и теплый салат из киноа
200 мл микса зеленого сока или коктейся

Салат из киноа

Порубить шпинат или рукколу, петрушку, добавить 1 помидор, несколько оливок, 30 г козьего сыра или пармезана, ½ авокадо, 2 перепелиных яйца, несколько ложек отварной киноа (2-3 ложки).

Все перемешать и добавить заправку:
1 ст л оливкового масла + 1 ч л лимонного сока, семена тыквы, 1 ч л горчицы.

Порция за прием – 250 г

Вег-вариант:

вместо перепелиных яиц и сыра можно добавить несколько кусочков сыра тофу или увеличить количество киноа на 1 ст л + добавить еще 60 г любимых овощей.

Зеленый сок

150 мл сока из зеленых овощей (огурец + сельдерей + яблоко) или зеленого коктейля (вода + зелень + огурец + кусочек фрукта) - по желанию

ДЕНЬ 4

Обед

Красный вегетарианский борщ с фасолью или грибами

Это очень быстрый рецепт, очень диетический, без каких-либо зажарок и при этом – это будет самый вкусный вегетарианский борщ в вашей жизни!

Только сделайте все по рецепту!

Поставить воду на огонь, добавить в холодную воду следующие пряности и довести до кипения:

1 зубец чеснока, стебли петрушки, 2 лавровых листа, 3 горошка душистого перца.

Когда закипит вода, добавляем нарезанные мелкой соломкой овощи: корень петрушки, корень сельдерея, лук, морковь, свеклу.

Доводим до кипения и варим 7-10 минут.

Потом добавляем нарезанный картофель, нашинкованную капусту, отварную фасоль или сушеные грибы, соль.

Варим до готовности овощей.

Когда все овощи будут готовы, добавляем томаты в собственном соку, 2-3 ст л оливкового масла, даем покипеть 2 минуты и выключаем.

Мелко нашинковать различную зелень и 2 зубца чеснока, высыпать в борщ и накрыть крышкой, дать постоять.

ЛАЙФХАК:

добавьте вместе с томатом мякоть 2 квашенных помидоров или полстакана сока из квашеной капусты. Не пожалеете!

Порция – 300 мл

+ 1 хлебец

Ужин

Сытный салат из чечевицы и пророщенной гречки

Пророщенная гречка – 3 ст л

1 свежий томат

паровые брокколи или спаржа – 100г

редис или дайкон слайсами

отварная зеленая чечевица – 2 ст л

2 горсти шпината

Заправка из конопляного масла с лимонным соком или яблочным уксусом – 2 ст л

Порция за прием – 300 г.





ДЕНЬ 5

Для любителей оладушек на завтрак – решила побаловать вас здоровой альтернативой. Поэтому сегодня – лимонные оладьи. На обед готовим фаршированные перцы из бурого риса, а на ужин быстрая запеканка, которую можно сделать с рыбой или мясом по желанию.

Завтрак

Лимонные блины

200 мл кокосового молока

3 яйца

сок и цедра 1 лимона

4 ст.л. семян чиа

70 г кокосовой стружки

3-4 ст л рисовой муки

1 ст л спельтовой или ц/з

(смотрите по консистенции, нужно ли добавлять)

1 ст.л. миндального урбеча или пасты из замоченного миндаля

1 ч.л. соды,

немножко соли.

Все компоненты объединить в блендере.

Выпекать блинчики на топленом или кокосовом масле.

Подавать с ягодами и кокосовым или классическим йогуртом (1 ст л)

Порция за прием – 250 г.

Обед

Вегетарианский фаршированный перец с грибами и черносливом

Приготовить фарш:

1 луковицу порезать кубиками и протушить на сковороде.
Добавить 1 морковь и кусочек корня сельдерея
или 2 стебля сельдерея,
натертые на крупной терке, добавить чеснок и
тушить несколько минут.

Добавить мелко нарезанные грибы и
несколько штук чернослива,
который предварительно необходимо мелко нарезать.
Соль и любимые специи, я добавляю
хмели-сунели и сушеный чеснок.
Смешать фарш с бурым/диким рисом,
доведенным до полуготовности.

Соль, перец по вкусу.

Соотношения овощей и риса должно быть 2 к 1, где овощей в два раза больше чем риса.
По желанию можно вместо грибов использовать мясной фарш,
но я советую следовать рекомендованному рациону.

Нагреть очищенные сладкие перцы.

Уложить в кастрюлю, долить воды
до четверти объема, в которой размешать
1 ст л томатной пасты и мелкорубленную зелень петрушки,
зубец чеснока и лавровый лист.

Тушить до готовности под крышкой на медленном огне.

Порция за прием – 200-220 г

**+ 150 г салата из квашенной
или свежей белокачанной капусты с овощами**



ДЕНЬ 5

Ужин

Запеканка с цуккини и лососем

Натереть на крупной терке средний цуккини, присыпать солью, отжать лишнюю жидкость.

Отварить несколько соцветий цветной капусты и мелко порубить.

Добавить к овощам:

2 яйца

150 г нарезанного кубиками лосося

1 ст.л. кокосовой муки или рисовой

(с кокосовой мукой получается особенно вкусно)

1/3 ч.л. псиллума

20 г топленого масла

мелко нарезанный базилик.

Все тщательно смешать.

Выпекать при 200 гр 20-25 мин.

Порция за прием – 250 г.

+ 200 салата из пекинской капусты, лука порея и огурцов

Ведвариант ужина:

Натереть средний цуккини, присыпать солью, отжать лишнюю жидкость.

Отварить несколько соцветий цветной капусты и мелко порубить.

Добавить 200 г тофу средней мягкости, 1 ст.л. рисовой муки,

1/3 ч.л. псиллума, 10 г топленого масла или оливкового,

мелко нарезанный базилик, любые специи, желательны пряные.

Все тщательно смешать.

Выпекать при 200 гр 20-25 мин.

Порция за прием – 250 г





ДЕНЬ 6

Сегодня вспомним о всеми любимой и такой привычной гречке.

Предлагаю ее в нескольких вариантах.

Приготовим нежнейший завтрак из хурмы и зеленой гречневой крупы.

На обед - быстрые, очень простые и интересные котлеты из нута и капусты.

На ужин предлагаю вам гречневую лапшу с теплой пекинской капустой и брынзой из миндаля.

По желанию можно добавить морепродукты.

Этот ужин оценит вся семья!

И, главное, соблюдайте порции, ведь полезное тоже должно быть в меру.

Завтрак

Гречневое суфле без термообработки

зеленая гречка 60 г

хурма 0,5 шт

Миндальное или любое растительное молоко 100 мл

Какао порошок или кероб 1 ч. л (по желанию)

мед 1 ч. л или пару капель экстракта стевии

Ваниль или корица по вкусу

Ягоды свежемороженые 2 ст. л (по желанию)

Замочить гречку на ночь или минимум на 2 часа.

Затем слить воду и промыть крупу.

Отложить 2-3 столовые ложки гречки.

Поместить в чашу блендера гречку, хурму, молоко, какао, ванильный экстракт, корицу, мед и измельчить до густой однородной консистенции.

Вмешать оставленные цели зернышки гречихи для более интересной текстуры каши.

Выложить в стакан или чашку и добавить фрукты или ягоды.

ЛАЙФХАК:

если смесь выложить в формочки и дать постоять в холодильнике около часа - вы получите отменную веганскую панакотту

+ 2 хлеба с авокадо - по желанию

ДЕНЬ 6

Обед

Котлеты из нута и цветной капусты

1,5-2 стакана отварного гороха нут
4 небольших соцветия цветной капусты

Четвертинка белого лука. Горсть свежего шпината

1 ст. ложки молотого семени льна + 1,5 ложки воды (можно заменить на 1 яйцо)

1 ст. ложка семян конопли (необязательно, но очень желательно)

1/3- 1/2 чашки (1 чашка – 250 мл) овсянки без глютена

или киноа 1/2 ч. ложки карри, 1 чайная ложка лимонного сока.

Сухой чеснок, соль и перец по вкусу. Отвариваем нут. Закладываем лук, капусту в блендер и прокручиваем вместе со шпинатом.

Смешиваем с нутом. Не доводите до полного пюре. Должна остаться текстура.

Разводим семя с водой или просто заменяем яйцом.

Смешиваем с основным составом, добавляем сок лимона, соль и специи.

Измельчаем овсянку или киноа в кофемолке до состояния муки.

Формируем небольшие котлеты, после чего обваливаем их в муке из молотого льна или овсянки. Обжариваем на кокосовом масле.

Порция за прием – 180 г

Подавать вместе с паровыми овощами или овощами гриль (150 г), овощи полить чайной ложкой оливкового масла со специями

Ужин

Гречневая лапша с овощами, шпинатом и морепродуктами

Гречневую лапшу отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Если нет гречневой, я беру лапшу из смеси нутовой, кукурузной и рисовой муки.

Морковь, сладкий перец, чеснок, корень сельдерея на крупную терку – все овощи протушить на быстром огне в течение нескольких минут. Добавить соевый соус – 1-2 ст.ложки.

Мелко нашинковать 1 стакан пекинской капусты и добавить к овощам, протушить 1-2 минуты, чтоб капуста только схватилась и была немного хрустящей.

Добавить морепродукты (креветки, кальмары, мидии).

Потомить до готовности. Добавить 1 чашку шпината. Смешать с лапшой и выключить.

Вег-вариант:

не добавлять морепродукты, можно добавить больше овощей, зеленый горошек или 2-3 столовые ложки отварной мелкой черной фасоли

Порция за прием: 220 г

+ 60 г на порцию брынзы из миндаля

Брынза из миндаля.

Стакан миндаля замочить на сутки в воде, подкисленной лимонным соком. После 24 часов очистить от кожуры. Протереть блендером с четвертью стакана сока лимона, половиной стакана воды, 3 ст.л. масла оливы, солью до кремообразной консистенции. Выложить на марлю в дуршлаг под пресс, оставить в холодильнике на ночь. Утром выложить на противень и отправить в разогретую до 100 гр. духовку. Остудить. При подаче нарезать, сбрызнуть маслом и посыпать сушеными травами

ДЕНЬ 7

Если вы еще не освоили в своем рационе кокосовое молоко – самое время сделать это. Ведь сегодня будут рецепты, где этот ингредиент является центральным и придает блюдам очень особенный вкус.

Я уверена, что эти рецепты приживутся у вас на кухне!

Используйте свежее кокосовое молоко, которое можно сделать самим или же покупайте органическое.

Я пользуюсь органическими кокосовыми сливками, которые покупаю в супермаркете, они отлично хранятся и придают особую бархатную текстуру.

Также можно брать сухое кокосовое молоко и разбавлять водой.

Очень удобно и мне тоже нравится такой формат.

Главное – не берите молоко с консервантами и стабилизаторами, это совсем не о здоровом питании.

Завтрак

Яичница из 2 яиц с куркумой и овощами

2 яйца, 50 мл воды

куркума, соль

Яйца хорошо взбить, добавить свежий шпинат или отварные брокколи/спаржу и вылить на сковороду.

Сверху посыпать паприкой.

Подавать с зеленым салатом + горсть орехов (миндаль, кедровые)

+ 50 г козьего сыра или пармезана

Вег-вариант завтрака:

Протеиновый ягодный смузи

1 ст л замоченной с вечера зеленой гречки

горсть любых замороженных или свежих ягод

½ банана или груши

1 ч л конопляных семечек и кедровых орешков

0,5 ч л псиллума (можно без него)

1 ч л порошка топинамбура

Все взбить в блендере,

добавляя воду до желаемой консистенции.

Обед

Овощной крем-суп с красной рыбой

В кастрюле с толстым дном растопить
1 ст.л кокосового масла или оливкового,
добавить одновременно:
мелкорубленный лук,
мелкорубленные стебли петрушки и укропа,
2 дольки чеснока раздавленного ножом,
1 морковь кубиками,
1 стебель сельдерея если есть,
1 средняя картофелина кубиками.

Все протушить на масле 5-7 минут.

Добавить порезанный кубиками болгарский перец,
горсть замороженной кукурузы,
полстакана замороженной спаржевой фасоли (или овощной смеси)
+ добавить порезанную кубиками красную рыбу (150 г)

Зависимости от желаемой густоты супа можно
добавить немного рисовой лапши,
но смотрите, чтоб суп не стал слишком густым.

Довести до кипения и варить несколько минут.

Добавить лавровый лист, соль, перец.

Через несколько минут добавить в кастрюлю к супу

0,5 стакана кокосового молока
или 2 ст.л кокосовых густых сливок

+ 0,5 ч.л куркумы.

Довести до кипения и выключить.

В выключенный суп добавить пучок рубленого шпината.

Я люблю добавлять кинзу и немножко цедры лимона!

ВАЖНО:

если вы хотите сбрасывать вес – лучше не добавлять
кукурузу или добавить очень мало.

Порция за прием – 250 мл

+

1 тост из грисового хлеба с пастой из
авокадо или сливочным маслом

Вег-вариант:

просто не добавляйте рыбу, а готовьте исключительно овощной вариант.

Он ничем не уступает по вкусу рыбному,
я овощной вариант люблю гораздо больше.



Ужин

Тофу с кокосовым киноа

400 г нарезанного кубиками твердого тофу, 2 ст.л. оливкового масла
2 ч.л. молотого кориандра, 1 ч.л. куркумы
1 ч.л. любимой смеси специй, 1-2 ч.л. хлопьев чили
Сок 1 лимона, 1 ч.л. кокосовых сливок

Для киноа:

100 г киноа в сухом виде
350 мл воды
2 ч.л. кокосовой стружки

Для овощей:

100 г соцветий брокколи
Нарезанная кубиками половина луковицы

В большой миске смешайте ингредиенты для маринада. Добавьте кубики тофу и хорошо перемешайте. Отставьте в сторону.

Налейте воду в кастрюлю, доведите до кипения и добавьте хорошо промытую киноа.

Перемешайте один раз и убавьте огонь до среднего.

Варите в течение 10 минут, затем добавьте кокос, перемешайте и оставьте на слабом огне еще на 5-7 минут.

Если смесь начнет пригорать, добавьте немного воды.

Разогрейте в сковороде оливковое масло.

Аккуратно выложите кубики тофу и обжарьте их в течение 5 минут, периодически помешивая.

Выложите тофу на бумажную салфетку, чтобы убрать лишнее масло.

Сковороду, в котором готовился тофу, слегка промокните салфеткой, чтобы осталось немного масла. Выложите лук и обжаривайте его на среднем огне до размягчения.

Добавьте брокколи и тушите еще минут 5-7.
Добавьте сливки.

Перемешайте киноа вилкой и переложите на тарелку. Сверху выложите брокколи и жаренный тофу.

Порция за прием – 250 г.
+ обязательно салат из зеленых овощей или капусты (без помидоров), можно салат из морской капусты



ДЕНЬ 8

Я знаю, как многие любят сырники на завтрак, но отнести это к антивозрастному и противовоспалительному питанию мы не можем никак.

Поэтому сегодня предлагаю вам альтернативный вариант этого завтрака.

Ну а кто совсем уж соскучился по творогу – сегодня именно тот день, когда на завтрак я вам разрешаю съесть творожную запеканку или сырники в качестве исключения. Побаловать себя. Только без джемов, варенья и полулитра сметаны.

Завтрак

Запеченные веганские сырники

Смешать следующие ингредиенты:

$\frac{1}{4}$ стакана кокосового масла
стевию по вкусу

5 ст.л. лимонного сока
пару капель экстракта ванили

$1\frac{1}{3}$ стакана миндальной муки,

2 ст.л. кокосовой муки 1 ст.л. пророщенной или замоченной зеленой гречки, перемолотой в пасту

1 ст.л. лимонной цедры

$\frac{1}{2}$ ч.л. соды, соль по вкусу.

Все хорошо вымесить.

Отправить в холодильник на 30 минут до застывания.

Скатать шарики по 50 гр

Слегка приплюснуть и выложить на противень.

Запекать при 175 гр. 10-15 минут.

Дать полностью остыть и снять с противня.

Порция за прием – 200 г.

Можно подавать с ягодами



Обед

Морковно-цутовые котлетки

- 1 тёртый кабачок
- 2\3 ст. тёртой моркови
- 3 зубчика чеснока
- Маленький кусочек имбиря
- 1 зелёный чили по вкусу
- 1,5 ст. консервированного или варёного цуца
- 1\2 ч.л. семян тмина,
- 1\2 ч.л. семян кориандра
- молотый перец,
- 1\4 ч.л. корицы
- 1 ст.л. льняной муки
- 1\4 ст. овсяной муки
- 1-2 ст.л. сухариков

Масло Натрите кабачок, добавьте в миску.
Слейте воду.

В комбайне измельчите морковь, имбирь, чеснок и чили, добавьте в миску. Если нет комбайна, используйте тёрку.

Растолките цуц до консистенции пюре.

Добавьте к миске.

Готовим специи: измельчаем тмин, кориандр и чёрный перец.

На маленькой сковородке разогреваем 1\2 ч.л. масла.

Добавляем измельчённые специи, готовим до появления ярко выраженного аромата.

Добавьте специи в миску с цутом.

К специям добавьте корицу, кардамон, соль, оба вида муки, хорошо перемешайте, добавьте сухарики.

Слепите котлетки, жарьте на сковороде на среднем огне по 5 мин с каждой стороны.

В качестве альтернативы можно запечь в духовке:

20-25 минут при температуре 200С.

Порция за прием – 180-200 г

+ 200 г овощного салата с козым сыром



Ужин

Теплый салат с пшеном и оливками

Ингредиенты:

- полстакана пшена
- 1 средняя морковь
- 2-3 горсти рукколы
- 10-12 зрелых оливок (лучше в масле)
- 1 авокадо

Лимонно-горчичная заправка

- 1/2 лимона
- 2 ч. ложки оливкового масла Extra Virgin
- 1 ч. ложка дижонской горчицы
- 2 ч. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка меда
- соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Хорошо промойте пшено в холодной воде.
Залейте 400 мл воды и доведите до кипения.
Убавьте огонь и варите пшено до готовности около 15 минут.

Морковь потрите на крупной терке.

Оливки отделите от косточек и порежьте на четвертинки.

Авокадо порежьте кубиками.

Порежьте рукколу.

Смешайте в плошке сок половинки лимона и остальные ингредиенты заправки.

Готовое пшено выложите в салатник.

Влейте к нему заправку и хорошо перемешайте.

Все пшено должно хорошо пропитаться.

Добавьте к пшену остальные подготовленные ингредиенты.

Перемешайте и сразу подавайте салат горячим.

Порция за прием – 250 г



ДЕНЬ 9

Я люблю осень еще и за возможность добавлять в рацион квашенную капусту в самом различном виде.

Ведь это такой полезный продукт!

Сегодня вас познакомлю с еще одним супом из квашенной капусты с бобами.

А также еще одним вариантом безглютеновых оладьев, в этот раз из льняной муки, которые могут быть очень универсальным вариантом блинчиков и подаваться как с салатом, так и с ягодами и йогуртом.

Завтрак

Льняные панкейки

1 банан

1 яйцо (можно обойтись без яйца, добавив чуть больше льняной муки и еще $\frac{1}{2}$ банана)

$\frac{1}{3}$ стакана льняной муки

$\frac{1}{4}$ кокосовой стружки

$\frac{1}{2}$ стакана кокосового молока

1 ч ложка разрыхлителя

щепотка соли

мед и свежие ягоды

Бананы размять.

Добавить яйцо, муку, молоко и все остальные ингредиенты, перемешать до однородной массы.

Готовить на антипригарной сковороде без добавления масла.

Подавать с медом и ягодами или растительным йогуртом и ягодами.

Если не добавлять в тесто кокосовую стружку, то оладьи получатся более нейтральные по вкусу и их можно подавать с салатом и кусочками красной рыбы.

Порция за прием – 250 г

Обед

Суп с квашенной капустой и фасолью

3 чашки белой отварной фасоли
1 литр овощного бульона или воды
2 зубчика чеснока, очищенных и раздавленных
2 стакана квашеной капусты, 1 морковь
кусочек корня петрушки, 1 луковица
зелень, куркума и соль,
оливковое масло

Доведите бульон до кипения.
Добавьте чеснок, лук, корень петрушки и морковь.

Приправить по вкусу.

Переключите на медленный огонь,
добавьте квашеную капусту и фасоль, масло.

Дать покипеть 2 минуты и выключить,
добавить зелень, обязательно настоять суп.

+ гречневый тост со сливочным маслом или хумусом с оливками

Порция за прием – 300 мл

Ужин

Рыбные котлеты и пюре из цветной капусты

Рыбный фарш соединить с измельченным репчатый луком,
укропом, яйцом, 1 ст л нутовой муки.

Хорошо вымесить и дать постоять.

Яйцо также можно заменить псиллиумом 1 ч л или льняной мукой 1 ст л;

Сформовать котлеты.

Обжарить на топленом масле либо запечь в духовке при 200 гр.

Разделить цветную капусту на соцветия, отварить до готовности
в соленой воде со специями, лавровым листом и чесноком.

Измельчить блендером до состояния пюре,
добавить топленое масло, соль, перец, немного куркумы.

**Порция за прием – 150 г котлет, 100-120 г пюре
+ 150 г салата из свежих овощей**

Вег-вариант:

замените рыбные котлеты салатом из морской капусты с тертой морковью
и корнем сельдерея, который будет чудесно заправит оливковым маслом
с горчицей в зернах и яблочным уксусом.

Также можете добавить небольшую порцию грибов (80-100 г)

ДЕНЬ 10

Сегодня мы с вами снова без животного белка.

Обратите внимание на зеленый суп,
который у вас сегодня на обед.

Если вы не любите анисовый аромат
фенхеля – замените его на цуккини.

Я очень люблю в этот суп добавлять мяту и тимьян – очень тонкое
сочетание вместе с фенхелем, которое могут оценить
настоящие любители изысканной кухни.

Салат, который предложен на завтрак,
насыщает на весь день и при необходимости, может послужить и обедом.

Завтрак

Свекольный салат с нутом и тыквой

Для салата:

3 маленькие отварные свеклы

100 г тыквы

1/2 крупной моркови

1/2 чашки (1 чашка – 250 мл) отварного гороха нут

2 ст. ложки тыквенных семян

Большая горсть свежего шпината,
рукколы или листьев салата

Для заправки:

1,5 ст. ложки апельсинового сока

1,5 ст. ложки оливкового масла

1/2 ч. ложки мёда

Сухой чеснок, соль и чёрный перец (по вкусу)

Тыкву запечь кубиками в пергаменте.

Свеклу порезать крупными ломтиками,
добавить натертую морковь на крупной терке,
нут, запеченную тыкву, шпинат, семена тыквенные.

Перемешать все составляющие для заправки и полить салат.

Порция на прием – 300 г

Обед

Зеленый крем-суп из лука порея и фенхеля

- 1 луковица мелко порезанная
- 2 небольших луковицы фенхеля
- 100 г замоченных орехов кешью
- 300 г лука порея
- 150 г зеленого горошка
- 1 л воды или овощного бульона

На маленьком огне на кокосовом или оливковом масле тушите лук-порея (и белую и зеленую часть) пока он не станет мягкий. Добавить нарезанный фенхель, зеленый горошек и готовить минут 5. Посолить. Добавить бульон или воду, тушить еще минут 5. Слить суп в блендер, добавить размоченные кешью и измельчить до кремообразной массы.

Порция за прием – 300 мл

Подавать можно с тостом из безглютенового хлеба с сыром/хумусом/авокадо/сливочным маслом с чесноком/красной рыбой

Ужин

Гречневая каша с грибами и шпинатом

Отварить гречневую крупу.
Протушить на кокосовом масле луковицу и 2 средние моркови, натертые на крупную терку.
Добавить 2 чашки нарезанных грибов шиитаке или шампиньонов.
Добавить 1 ст л сока имбиря, соль, перец, 2-3 брусочка замороженного шпината.

Протушить до готовности и перемешать с крупой.

**Порция за прием – 160 г.
+ 200 г салата из зелени
или пекинской капусты с дайконом**





ДЕНЬ 11

Сегодняшний день посвящается любителям пасты.
Я поделюсь с вами рецептом, который максимально полезный,
насколько это возможно, когда мы говорим об макаронах.

Иногда можно и нужно себя побаловать.

Поэтому сегодня на обед будет
уникальная паста с вкуснейшим соусом,
в котором нет ни сливок, ни сыра и даже томатов!
На завтрак предлагаю попробовать веганский вариант окрошки.

Вы точно сохраните себе этот рецепт до лета!

А на ужин тушеная в томате чечевица с тыквой.

Завтрак

Окрошка с заливкой из семечек (на 2 порции)

- 3-4 редиски или кусочек дайкона/редьки
- 2 огурца, 1 отварная картофелина
- 2 яйца (если едите), 1 авокадо,
- Петрушка, укроп, зеленый лук
- Сок $\frac{1}{2}$ лимона
- Соль, перец – по вкусу
- 1 стакан необжаренных семечек подсолнечника

Рецепт:

Подготовьте семечки.

Промойте их, залейте водой и оставьте на ночь.

Утром снова промойте, выложите их на блюдо и накройте марлей.

Поставьте в темное место,

к вечеру или следующему утру семена прорастут.

Сложите пророщенные семена в блендер вместе с чесноком,
солью, перцем, лимонным соком и залейте водой (примерно 1 $\frac{1}{2}$ стакана).

Взбейте до однородной консистенции.

Измельчите зелень, слегка посолите и разотрите, чтобы зелень дала сок.

Овощимелко нарежьте (или натрите на крупной терке).

Сложите овощи и зелень в тарелку, залейте заправкой.

Порция за прием – 300 мл

+ 1-2 хлебца

Обед

Паста с Несливочным соусом

Отварите до готовности пасту.
Я беру из смеси нутовой, рисовой и кукурузной муки.

Можно взять цельнозерновую.

Отдельно займитесь ингредиентами:

1 очень крупный лук-порей

2 палки сельдерея

1 ч. ложка дижонской горчицы в крупных зернышках

1 ч. ложка лимонного сока

1/2 чашки (1 чашка- 250 мл) овощного бульона

1/2 чашка кокосового молока (можно заменить на любое – растительного происхождения)

Соль и чёрный перец по вкусу

Растительное масло без запаха

На масле протушить нарезанный сельдерей и порей до мягкости.

Добавить горчицу в зернах и все остальные ингредиенты и взбить в блендере в соус.

Если у вас не планируется выход в свет – можете добавить зубчик чеснока.

Перемешайте соус с пастой

Порция за прием – 200 г

Подавать с салатом из зелени или зеленых листовых овощей

Ужин

Зеленая чечевица с тыквой

Отварить 1 стакан зеленой чечевицы.

На медленном огне протушить лук, чеснок, морковь и тыкву кубиками.

Добавить лавровый лист, палочку корицы и 2 палочки гвоздики.

Добавить 1 стакан томатов в собственном соку или 1,5 стакана томатного сока.

Добавить отварную чечевицу, 1 ч. л специй хмели-сунели, соль.

Протушить 5 минут и выключить.

Добавить зелень.

Я люблю добавлять кинзу и базилик.

Порция за прием – 220 г.

+ 150 г салата

Очень вкусно подавать с салатом из сырой тыквы на терку и квашенной капусты 1 к 1.

Заправить льняным маслом.



ДЕНЬ 12

Сегодня будет один из моих любимых завтраков.
Он очень быстрый, удобный, потому что можно
даже взять с собой на работу.
К этим гречневым лепешкам подходит буквально все:
зелень, овощи, рыба, оливки, яйцо, сливочное масло...
Очень универсально и просто.

Завтрак

Гречневые лепешки с пастой из авокадо
и красной рыбой

Пророщенную или просто замоченную
на ночь зеленую гречку
взбить в блендере с небольшим количеством воды,
чтоб тесто было густым.

Добавьте немного специй и соли.
Выпекайте лепешки на сковороде
на медленном огне под крышкой.

Подавайте лепешки теплыми с большим овощным салатом,
красной рыбой или оливками.

Можно также использовать сливочное масло,
хумус, гуакамоле или йогурт.

Порция без салата – 200 г.

Обед

Белая рыба с запеченной морковью и брокколи

Любую нежирную белую рыбу очистить, натереть специями и имбирем, положить в форму. Брокколи разобрать на соцветия, морковь очистить и нарезать крупными кусками (соломка или колька) бланшировать. Овощи вместе с рыбой отправить в духовку.

Сделать соус:
оливковое масло, соль,
чайная ложка меда, горчица,
1 ч л яблочного уксуса, кунжут.

Когда овощи будут готовы, полить их соусом, перемешать и поставить на режим гриль еще на 3-4 минуты.

**Порция на прием: рыба – 120 г
овощи – 150 г**

Ужин

Необычный винегрет

Отварить овощи на винегрет: морковь, свекла. Порезать кубиками, добавить лук, кубиками порезанное авокадо, немного отварной спаржевой фасоли, несколько квашенных огурцов. Я еще добавляю в винегрет мелкорубленный щавель или шпинат. Большой пучок.

Посолить, заправить ароматным маслом и яблочным уксусом.

Порция за прием – 250 г.

+ 2 безлютеиновых хлебца



ДЕНЬ 13

Сегодня завтрак, пожалуй, самый простой, и он точно очень понравится детям.

Если необходимо – его также можно брать с собой на работу или как перекус, но полпорции.

На обед у нас теплый салат с тыквой.

А на ужин – еще одна вариация нутовых котлеток.

Как видите, не один только фалафель можно готовить из этих бобовых.

У вас в арсенале собралось уже много рецептов из нута.

Готовьте и обретайте новые навыки,

а вместе с ними – и любовь к здоровой кухне!

Завтрак

Кокосовый йогурт с суперфудами

Кокосовый йогурт – 1 стакан (или традиционный)
2 ст л пророщенной гречки (или замоченной на ночь)

1 ч л псиллиума

2 ч л кедровых семян

$\frac{1}{2}$ груши, нарезанной кубиками

$\frac{1}{4}$ авокадо, нарезанного кубиками

Все ингредиенты перемешать и дать настояться 10 минут.



Обед

Теплый салат из тыквы и пшена

Отварное пшено 3 ст л
1 средний помидор
несколько оливок или маслин
несколько кусочков запеченной тыквы
(запечь можно вместе с рыбой, тыкву порезать на пластинки, смазать оливковым маслом, посыпать розмарином, базиликом, красной паприкой, посолить и добавить немного корицы)
тертая на крупную терку маленькая морковь
1 зубец чеснока мелко покрошить
много зелени и самой различной

Все перемешать и заправить оливковым маслом, лимонным соком (или яблочным уксусом) и горчицей.

**Порция за прием – 250 г.
+ 1-2 квашеных огурца**

Ужин

Свекольные котлеты с нутом
1 крупная свекла, 1 чашка отварной красной фасоли,

½ чашки отварного риса (басмати, бурого или дикого)
1 ч.л. молотой паприки
Соль, перец – по вкусу, ½ чашки грецких орехов
Щепотка мускатного ореха 1 ч.л. зиры – по желанию

Рецепт:

Свеклу отварите или запеките до готовности. Остывшую свеклу натрите на терке.
Грецкие орехи измельчите в блендере в крошку.
Добавьте крошку в свеклу, а в блендере измельчите фасоль до состояния плотного пюре.
Добавьте фасоль, рис, паприку, соль, перец, зиру (если используете) и мускатный орех к свекле. Хорошо размешайте «фарш».
Если он получился слишком жидковатым, добавьте немного рисовой или любой б/г муки.
Выпекайте котлеты в духовке на выстланном пергаментом противне при 180°C по 15 минут с каждой стороны или обжаривайте на разогретой сковороде.

**Порция за прием – 160 г
+ 120 г овощей гриль или паровых овощей со специями и оливковым маслом**





ДЕНЬ 14

А что, если сегодня приготовить привычные традиционные украинские блюда, но немного в адаптированном варианте, более здоровом и легком?

И быстро, конечно же.
Кто не любит блины или голубцы?

Сегодня сделаем и то, и другое.

И даже картошку!

Завтрак

Блины со шпинатом

На 500 мл растительного молока (соевое + кокосовое идеально)
2 яйца 200 г муки (кокосовая, спельтовая, миндальная)
100 г шпината щепотка соли
1 ст. л. масла

Все ингредиенты смешать в блендере и взбить до однородности.
Выпекать на сухой сковородке (или небольшом количестве топленого сливочного масла).

Порция за прием – 140 г
+ 50 г слабосоленой рыбы
+ 100 г салата из свежих овощей

Вег-вариант:

заменяйте яйца таким способом,
как было неоднократно описано выше
+ обязательно используйте рисовую
и спельтовую или 1/3 муку в тесте.

Обед

Быстрые голубцы

Предпочтительно сделать их без мяса, где к рису добавить тушеный лук с морковью и грибами, но кто хочет – может использовать фарш по классике.

Для начинки :

отварить рис басмати почти до готовности.

1 луковицу порезать кубиками и протушить на сковороде.

Добавить 1 большую морковь и кусочек корня сельдерея, натертые на крупной терке, добавить чеснок и тушить несколько минут.

Добавить мелко нарезанные грибы и несколько штук чернослива, который предварительно необходимо мелко нарезать.

Соль и любимые специи, я добавляю хмели-сунели и сушеный чеснок. Смешать тушеный лук с морковью и грибами с полуготовым рисом, солью.

Завернуть в листья пекинской капусты.

Листы не нужно ошпаривать предварительно.

Уложить на дно сотейника пассированный сладкий перец с морковью и луком, сверху голубцы.

Залить водой до половины верхнего слоя, добавить в кастрюлю 0,5 стакана очищенных мелкорубленых помидор, соль, зелень петрушки, лавровый лист.

Тушить до готовности на медленном огне, можно томить в духовке.

Порция за прием – 220г.

+ 150 г салата из квашенных огурцов, красного лука, льняного масла и горчицы

Ужин

Запеченный картофель или батат с паприкой

Картофель, а лучше батат, очистить и нарезать толстыми ломтиками.

Посолить, добавить молотую сладкую паприку, $\frac{1}{2}$ ч л тмина и сушеный базилик.

Перемешать картофель или батат со специями и поставить запекать до готовности.

Порция за прием – 160 г

+ большая порция овощного салата с зеленью





ДЕНЬ 15

Последний день нашего меню.
Надеюсь, этот рацион был для
вас кулинарным путешествием.
И если у вас были стереотипы,
что здоровая еда – это скучно, пресно и сложно,
я хочу верить, что смогла сломать эти стереотипы.

Сегодня в меню очень воздушный кабачковый омлет,
крем-суп и легкие котлеты из трески,
в основе которых шпинат,
лук и кукуруза, которая отлично заменяет
яйцо и делает котлеты очень сочными.

Завтрак

Кабачковый омлет

$\frac{1}{2}$ кабачка или цуккини натереть на крупной терке,
не отжимать от воды.

Взболтать 2 яйца с куркумой,
добавить в них натертый кабачок и соль.

Перемешать.

Вылить на горячую сковороду или в форму,
смазанную кокосовым маслом
и запечь в духовке до готовности.

Очень вкусно также вместе
с кабачком добавить кусочек
болгарского перца, порезанного на кубики,
но это необязательно.

Подавать с козым сыром 50 г или кусочком авокадо.

Обед

Крем-суп из цветной капусты и чечевицы

Пропорции берем «на глаз»,
в зависимости, сколько порций вам надо.

Цветную капусту отварить в специях (чеснок, лавровый лист, душистый перец).

Протушить на масле лук, морковь и стебли сельдерея,
добавить соль и 2 стакана воды, в которой варилась капуста.

Протушить до готовности.

Отварить красную чечевицу.

Взбить в блендере чечевицу с овощами и цветной капустой,
добавляя воду или овощной бульон до нужной консистенции.

Довести суп до кипения.

Подавать с кедровыми орешками.

Порция за прием – 300 мл.

Ужин

Запеченные котлеты из трески и кукурузы

400 г белой рыбы (можно треску, но любая другая белая рыба подойдет)

1/4 белого или красного лука крупная горсть шпината

(я использую смесь из шпината и салата латук)

1 небольшая горсть свежей зелени (я люблю кинзу)

6 ст. ложек овсянки без глютена (обычная тоже подойдет)

4 ст. ложки замороженной кукурузы

1/2 ст. ложки лимонного сока

Чёрный перец по вкусу, соль

Разогреваю духовку до 180 C.

Измельчаем сухую овсянку в муку в блендере.

Добавляем шпинат, зелень, лук.

Кукуруза должна быть оттаявшей.

Добавляем её в блендер и прокручиваем совсем немного.

Вводим рыбу и лимонный сок, перчим, солим.

Отправляем в разогретую духовку
сформированные котлетки и выпекаем до готовности!

Порция за прием – 160 г

+ 200 г овощного салата