

## ПРОТОКОЛ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ.

В данном протоколе предложены общие рекомендации для нормализации уровня холестерина. При составлении индивидуальной программы питания необходимо учитывать всю картину в целом.

Время соблюдения такого меню от 3-х до 6-ти месяцев.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ:

#### Свести к минимуму количество животного белка в рационе:

в идеале полностью исключить молочное, мясо и птицу.

Допустимо: 1 яйцо (отварное или всмятку) в день и рыбу: 3-4 раза в неделю

**Овощи и растительные продукты должны составлять примерно 80% от всего**

**Фрукты:** все минимально сладкое: черная смородина, вишня, зеленые яблоки.

Не более 3-х в день и в первой половине дня.

### ПРИМЕРНОЕ ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Сразу после пробуждения 1-2 стакана теплой воды с лимоном

#### Варианты завтрака:

1. Каша коко на воде.
2. Каша из крупной перловой крупы и спельты или овса.  
Соотношение 3:1 в пользу перловки. Замачивать на ночь. Варить в большом количестве воды (примерно в 3 раза больше, чем зерна. Посолить в конце варки. Посыпать гомасио.  
Есть с зеленым салатом
3. Творог из зеленой гречки с зеленым яблоком.

#### Ингредиенты:

- ✓ 0,5 стакана зеленой гречки
- ✓ 2 яблока

Способ приготовления:

Залить зеленую гречку водой комнатной температуры на ночь. Затем промыть и сложить вместе с яблоками. В чашу блендера. Смешать до получения однородной массы.

**Если нужен дополнительный перекус:** мугича и печенное зеленое яблоко

### ВАРИАНТЫ ОБЕДА/УЖИНА:

1. Овощной суп с мисо и 2-мя столовыми ложками лецитина в гранулах. Обязательные ингредиенты: грибы шиитакэ, имбирь, корень куркумы (или порошок) и пшено из расчета – 1 столовая ложка на литр жидкости. Мисо добавлять в тарелку перед едой.
2. Рыба с большим овощным салатом (2-3 раза в неделю)
3. Пшено/коричневый рис/киноа с салатом из водорослей и свежими/обработанными овощами
4. Ячменно – пшенная каша. 3 части ячменя и 1 часть пшена. Замочить на 5-6 часов. Промыть и залить водой в соотношении ½. Добавить тушеные овощи, когда еще не вся вода выкипела. Есть с зеленым салатом

5. Каша из пшена. Замочить на несколько часов или на ночь.  
Соединить с любыми овощами. Есть с зеленым салатом

## РЕЦЕПТЫ

### САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МОРКОВИ.

#### Ингредиенты для салата:

- ✓ 4 средних листа капусты Кале
- ✓ 4 веточки свежей кинзы (для украшения)
- ✓ 1 столовая ложка сока лимона
- ✓ 2 средних зеленых яблока
- ✓ 2 средние морковки
- ✓ 1 столовая ложка гомасио
- ✓ Гималайская соль и черный перец (по вкусу)
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓ 1 чайная ложка бальзамического уксуса

#### Способ приготовления салата:

Сначала морковь, а затем яблоки натереть на крупной терке и полить лимонным соком. Соединить с нарезанными листьями капусты Кале. Добавить масло, бальзамический уксус, соль и перец. Украсить гомасио.

### ЗЕЛЕНый РИС С ВОДНЫМ КРЕССОМ

#### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан коричневого риса басмати
- ✓ 1 стакан зелени водяного кресса (гаргир нахалим)
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ Цедра 1 лимона
- ✓ 500 мл воды
- ✓ 1 стакан зеленого горошка (мороженного)
- ✓ 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ Соль и перец по вкусу

#### Способ приготовления:

Мелко нарежьте лук-порей. В кастрюле с толстым дном нагрейте 1 столовую ложку растительного масла. Потушите до мягкости лука-порея. В это время воду доведите до кипения.

Добавьте к луку рис и потушите их вместе пару минут. Добавьте горячую воду и любые специи по желанию. Закройте крышкой и варите на медленном огне.

Тем временем чеснок, цедру лимона, 1 столовую ложку растительного масла, водяной кресс смешайте в блендере до получения однородной массы.

Мороженный горошек обдайте горячей водой.

В рис добавьте зеленую массу и горошек. Варите до готовности.

Доведите до желаемого вкуса.

## ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ И ПРОРОСТКОВ СЕМЯН ПОДСОЛНЕЧНИКА

### Ингредиенты:

- ✓ 1 большой пучок петрушки
- ✓ 0,5 стакана пророщенных подсолнечных семечек
- ✓ 1 столовая ложка качественного растительного масла
- ✓ Сок ½ лимона
- ✓ Соль и перец по вкусу

### Способ приготовления:

Загрузите все ингредиенты в чашу блендера и измельчите до состояния однородной пасты.

## САЛАТ С ВОДНЫМ КРЕССОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

### Ингредиенты:

- ✓ 2 см свежего корня имбиря
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 1/2 красного перца чили
- ✓ 1 пучок кинзы
- ✓ 3 столовые ложки оливкового масла холодного отжима
- ✓ 1/3 стакана кедровых орешков
- ✓ Водный кресс - 1 упаковка
- ✓ 150 гр. листьев шпината
- ✓ 1 стакан китайских проростков

### Способ приготовления:

Нарежьте водный кресс пластиковым ножом и соедините с проростками и листьями шпината. Натрите имбирь и чеснок, отожмите сок. Мелко нарежьте красный перец чили без семян. Измельчите листья кинзы (или возьмите микрозелень кинзы) и добавьте в салат. Смешайте с соком имбиря и чеснока, перцем чили и оливковым маслом. Добавьте соль по вкусу. Заправьте этой смесью салат и посыпьте кедровыми орешками.