

ПРОТОКОЛ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ ПРИ КАНДИДЕ С РЕЦЕПТАМИ.

***В данном протоколе предложены общие рекомендации для лечения кандиды питанием. Часто у людей, страдающих кандидой есть дополнительные заболевания и тогда их нужно обязательно учитывать при составлении индивидуальной программы.**

Время соблюдения такого меню от 1 до 3-х месяцев

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Сложные углеводы: цельный рис, гречка, киноа, пшено, амарант.

Примерно 1/5 рациона.

Бобовые: адзуки, бобы мунг. Перед приготовлением проращивать – залить на ночь водой. Утром промыть и поставить в специальный проращиватель, либо просто в сито и накрыть крышкой или полотенцем. Промывать 2-3 раза в течении дня. Вечером можно готовить.

Овощи: все зеленые листовые овощи, проростки, микрозелень, редька, брюква, морковь, капустные, свекла, огурцы, кабачки, цуккини, топинамбур, артишок, бамяя, аспарагус, водоросли, лук, чеснок (по ½ зубчика 2 раза в день как лекарство). Количество овощей в рационе должно составлять 50%

Подсластители: только стевия в небольших количествах.

Фрукты: все минимально сладкое: черная смородина, вишня, гранаты и конечно очень ограничено по количеству.

Животные белки: рыба, 3-4 яйца в неделю

Ферментированные продукты: 1 чайную ложку мисо или соевого соуса в день

Растительное масло: оливковое масло первого отжима и масло льняного семени холодного отжима. По 1 столовой ложке в день. Для нагревания использовать масло рисовых отрубей

Напитки: цветочные чаи по вкусу, мугича

ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Зависит от распорядка дня, веса, состояния здоровья и привычек.

Далее варианты для завтраков обедов и ужинов при кандиде.

Обратите внимания, что варианты завтраком могут выступать в роли перекусов по необходимости.

Варианты завтраков:

Каша коко

Ягодный десерт с агар - агаром

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПШЕНА С ГОРОХОМ

Ингредиенты:

- ✓ 2 яйца
- ✓ 2 стакана отварногopшена
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 стакан отварных азуки
- ✓ 3-4 веточки капусты кале
- ✓ зелень по вкусу и желанию
- ✓ 1 столовая ложка масла рисовых отрубей

Способ приготовления:

Отварить пшено. Отварить предварительно пророщенные азуки.

Потушить лук с азуки. Кале очистить от жесткой ножки, зелень нарезать. Перемешать все ингредиенты и поставить в огнеупорной посуде в духовку при температуре 180 гр на 30 минут.

САЛАТ ИЗ РИСОВОЙ ЛАПШИ

Ингредиенты:

- ✓ 200 гр сухой рисовой лапши из коричневого риса
- ✓ 3/4 стакана нарезанных листьев кинзы
- ✓ 2 стакана нарезанной китайской капусты
- ✓ Гомасио для украшения

Для соуса:

- ✓ 1/4 стакана соевого соуса
- ✓ 1 столовая ложка рисового уксуса
- ✓ 2 пакетика стивии
- ✓ 1 зубчик измельченного чеснока
- ✓ 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- ✓ 1 столовая ложка олькового масла

Способ приготовления:

Лапшу залейте кипятком на 5 минут. Затем слейте воду и переложите в большую миску. Стоит нарезать лапшу, тогда ее будет удобнее перемешивать.

К лапше добавьте кинзу, китайскую капусту

Смешайте в небольшой емкости все ингредиенты соуса.

Залейте этим соусом салат и сверху украсьте гомасио.

ФРАНЦУЗСКИЙ ОМЛЕТ

Ингредиенты:

- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 стакан измельченной зелени: укроп, кинза, зеленый лук, шпинат
- ✓ 1 столовая ложка масла рисовых отрубей
- ✓ Соль, перец, паприка по вкусу

Способ приготовления:

К нарезанной зелени добавьте яйца и специи. Разогрейте сковороду, налейте масло, высыпьте зелень с яйцами. Готовьте на среднем огне, накрыв крышкой. Через 3- 5 минут порежьте омлет на 4 части. Переверните каждую часть и приготовьте ее с другой стороны.

ВАРИАНТЫ ОБЕДОВ/УЖИНОВ

В зависимости от привычного объема обедов/ ужинов можно комбинировать несколько блюд или выбирать по одному.

ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

В отдельной мисочке смешать: соль гималайскую (или морскую), копченную паприку, перец, сухие специи по желанию и 1 столовую ложку растительного масла. Цветную капусту помыть, просушить салфеткой и обмазать полученной смесью. Поставить в духовку при температуре 190-200 градусов на 30-40 минут.

ЧЕРНАЯ ИКРА ИЗ КИНОА

Ингредиенты:

- ✓ ½ стакана киноа
- ✓ Кусочек сухих водорослей комбо 5-7 см
- ✓ 6 листов нори для суши
- ✓ 5-6 столовых ложек соевого соуса «Тамари»
- ✓ 0,5 ч ложки сухого орегано
- ✓ 5 стол ложек оливкового масла
- ✓ 2 стол ложки льняного масла.

Способ приготовления:

Выложить листы нори в огнеупорную посуду и поставить в духовку при температуре 150 гр на 10 мин. Остудить и перемолоть до порошка в блендере. Смешать с соевым соусом, маслами и сухим орегано. Отварить киноа с кусочком комбо. Остудить и смешать с получившейся массой. Поставить в холодильник настаиваться на ночь.

ПАСТА ИЗ АДЗУКИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан слегка порощенной азуки
- ✓ 1 мелко нарезанная луковица
- ✓ 1 зубчик измельченного чеснока
- ✓ 2 столовые ложки масла рисовых отрубей
- ✓ 2 столовые ложки воды
- ✓ Соль и перец по вкусу
- ✓ Сок лимона по вкусу

Способ приготовления:

Азуки отварить до готовности. Остудить. Потушить лук в масле до прозрачности. Добавить чеснок, специи и сок лимона. Перемешать полученную смесь в блендере вместе с фасолью. Добавить воду и специи по вкусу.

СОБА (ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША) С СОУСОМ МИСО

Способ приготовления:

Сварить соба, промыть холодной водой и подавать с соусом мисо.

Для соуса смешать:

- ✓ 2 ст. л. мисо
- ✓ 1\2 чашки овощного бульона или воды
- ✓ 1 ст. л. сока имбиря
- ✓ стивия, кленовый сироп или мирин — по вкусу
- ✓ яблочный уксус — 1 чайная ложка

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ, АРТИШОКА И ОВОЩЕЙ.

Ингредиенты:

- ✓ 5 артишоков в масле
- ✓ 1 стакан пророщенных бобов мунг
- ✓ 1 фиолетовая луковица
- ✓ 1 упаковка листьев шпината (можно заменить на другие зеленые листовые овощи)
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 1 ст ложка масла рисовых отрубей
- ✓ соль. перец по вкусу

Способ приготовления:

Бобы мунг отварить до готовности. Луковицу нарезать тонкими полукольцами. Разогреть в сковороде оливковое масло и потушить лук до прозрачности, добавить к луку чеснок. Выложить на лук с чесноком шпинат, чтобы он слегка "обмяк". Добавить готовые бобы мунг. Прогреть все вместе еще пару минут. Добавить специи и переложить в тарелку. Артишоки нарезать и выложить сверху. подавать теплым.

КОРИЧНЕВЫЙ РИС БАСМАТИ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 средняя морковь
- ✓ 1 стакан коричневого риса басмати
- ✓ 10 стручков молодого зеленого горошка
- ✓ 2 столовые ложки саке
- ✓ 1 столовая ложка соевого соуса (желательно Тамари)
- ✓ Вода
- ✓ 1 средняя луковица
- ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима (желательно использовать масло виноградных косточек или рисовое)

Способ приготовления:

В кастрюлю сложить рис, промыть и залить кипятком так, чтобы рис был покрыт на 5-7 см. Варить на среднем огне без крышки до готовности риса (примерно минут 15, но надо пробовать). Отбросить на дуршлаг.

В это время в сковороде нагреть масло и потушить лук, морковь, нарезанные стручки зеленого горошка. Добавить саке и соевый соус. Соединить с готовым рисом и потушить пару минут вместе. Если нужно добавить специи.

КИНОА В ТАИЛАНДСКОМ СОУСЕ

Киноа замочить на несколько часов, промыть, отварить из расчета на 1 стакан киноа 2 стакана воды. В воду добавить немного гималайской соли.

Таиландский соус

Небольшую кастрюлю поставить на огонь.

В нее налить 4 столовые ложки саке (можно заменить на обычную водку), когда закипит добавить столовую ложку соевого соуса "Тамари", 2 столовые ложки мирина, 1 столовую ложку рыбного соуса (Нам Пля) и 1 чайную ложку вассаби (можно заменить на горчицу). Довести до кипения и варить на медленном огне пару минут.

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ

Лосось готовится в духовке. Предварительно его надо замариновать на 30- 60 минут. Рецепт маринада на 2 средних стейка лосося.

Смешайте венчиком все ингредиенты маринада:

- ✓ 2 столовые ложки саке
- ✓ 2 столовые ложки мирина
- ✓ 1 столовая ложка соевого соуса
- ✓ 1 столовая ложка кунжутного масла
- ✓ 1 чайная ложка горчицы или вассаби

Лосось вынуть из маринада и поставить в духовку при 180 гр на 20 минут.

НЕШИМЕ

Для приготовления нешиме желательно использовать кастрюлю с толстым дном. На дно кастрюли положить предварительно замоченное и мелко нарезанное комбо. Затем сложить крупно порезанные овощи, добавить совсем немного воды, довести до кипения и на очень маленьком огне варить до готовности овощей.

Для усиления лечебного эффекта можно в начале варки к воде добавить кузу.

В конце добавить соевый соус или соль, зелень и специи.

ПШЕНО С ЦУКИНИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 средних цукини
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 4 столовые ложки мелко нарезанной зелени (петрушка, кинза, укроп - по вашему выбору)
- ✓ 2 столовые ложки оливкового масла
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ 1 стакан пшена
- ✓ 2 стакана воды или овощного бульона

Способ приготовления:

Цукини нарезать небольшими кубиками и выложить в огнеупорную посуду одним слоем. Смазать кисточкой оливковым маслом. Посыпать солью и сухими специями.

Поставить в духовку на 20-25 мин при 190 гр до готовности цукини и потом еще на 5 минут под гриль. В сухой сковороде прокалить пшено, остудить.

Лук мелко нарезать и потушить в оливковом масле. Добавить пшено и воду или овощной бульон. Соль, перец по вкусу. Варить на маленьком огне до выкипания жидкости. Практически перед самой готовностью добавить мелко нарезанную зелень и цукини.

ТУШЕНЫЕ АРТИШОКИ

Ингредиенты:

- ✓ 6 артишоков
- ✓ 4 зубчика чеснока
- ✓ 2 столовые ложки масла рисовых орубей
- ✓ 1/2 стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- ✓ 1/2 стакана белого вина
- ✓ 2 стакана воды или овощного бульона
- ✓ Соль, перец по вкусу
- ✓ Сок 1/2 лимона

Способ приготовления:

Артишоки очистить от верхних листьев, срезать верхнюю часть, затем разрезать пополам и убрать "бороду".

В глубокой сковороде подогреть масло виноградных косточек и выложить артишоки разрезанной стороной вниз, посыпать тонко нарезанным чесноком. Переворачивать время от времени и обжаривать 5 минут. Влить вино и полностью его выпарить. Добавить петрушку и залить овощным бульоном или водой. Добавить соль и специи по вкусу, накрыть крышкой и тушить 15-20 мин до мягкости артишока. Полить лимонным соком и потушить еще несколько минут без крышки, чтобы выпарилась жидкость.