

СОГРЕВАЮЩЕЕ МЕНЮ

Включает согревающие и нейтральные продукты.

Подходит для «холодных» состояний, которые могут проявляться в таких симптомах:

- ✓ Заболевания почек
- ✓ Цистит
- ✓ Сильная усталость, вызванная низким гемоглобином
- ✓ Чрезмерное выпадение волос
- ✓ Отсутствие желаний и стремлений, апатия
- ✓ Страх и тревожность
- ✓ Мышечные спазмы, судороги
- ✓ Напряженность и болезненность мышц
- ✓ Низкое давление
- ✓ Холодные руки и ноги

Такой тип питания также подойдет очень пожилым, ослабленным людям. Степень строгости соблюдения согревающего подхода к питанию зависит от состояния здоровья.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

Меню составляется индивидуально с учетом заболеваний, симптомов, витальности, времени года и условий жизни человека. Весь дальнейший материал – это подсказка, на основании которой отбирается подходящее.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

Зерновые и бобовые: адзуки, хумус(нут), красная чечевица, полба (спельта), киноа, цельный рис, гречка жаренная

Жиры и масла: оливковое масло, рисовое масло, кунжутное масло, тыквенное масло, тхина, миндальная паста

Овощи: все виды лука, капуста, корни петрушки и сельдерея, чеснок, морковь, тыква, батат, репа, кабачок, шиитакэ, лисички, маслята эноки

Фрукты: черешня, виноград, изюм, сухофрукты в небольшом количестве, персик, абрикос, яблоко, дыня, груша

Куриные яйца

Приправы и специи: корица, тмин, куркума, горчица, имбирь, лавровый лист, рисовый уксус, мирин, соевый соус, гомасио

Рыба и морепродукты: мидии, рыба с красным мясом, рыба с темным мясом, морская рыбы с белым мясом

Семена и орехи: кунжут, грецкие орехи, кедровые орехи, каштаны, миндаль

Напитки: мугича, какао, черный чай

Подсластители: патока, рисовый сироп, мед, горький шоколад

Предпочтительные способы приготовления:

- ✓ Всегда есть только теплую пищу
- ✓ Минимум сырых овощей и фруктов
- ✓ Длительная варка на медленном огне
- ✓ Запекание
- ✓ Все злаки прокалывать перед употреблением

Варианты завтраков:

- ✓ Каша коко
- ✓ Омлет с овощами, запеченный в духовке
- ✓ Хлеб из спельты с тхиной в мисо
- ✓ Запеканка из спельты с кабачками/грибами/капустой
- ✓ Оладьи из муки спельты на миндальном молоке
- ✓ Батончики из горького шоколада, воздушного цельного риса и тхины
- ✓ Печенье яблоки с патокой и орехами
- ✓ Сэндвичи с хумусом и печёным бататом

Варианты обедов/ужинов:

- ✓ Овощные супы с подходящими злаками
- ✓ Чечевичный суп из красной чечевицы
- ✓ Кабачки, фаршированные коричневым рисом с грибами
- ✓ Салат из киноа с бататом, орехами и сухофруктами
- ✓ Гречка с тушеными грибами
- ✓ Рис с адзуки + печеная капуста
- ✓ Рыба на пару или в духовке с тушеными или печёными овощами.
- ✓ Мидии с овощами
- ✓ Плов из мидий и цельного риса
- ✓ Запеченные рыбные котлетки с рисом/киноа/гречкой
- ✓ Паста из гречки (соба) с соусом из миндальной пасты