

**ПРИМЕР НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА.
 ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ**

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
<p>Пудинг чиа из ягод на основе миндального молока со стивией.</p> <p>Зеленый чай.</p>	<p>Дыня отварная</p>	<p>Овощной суп с корнем петрушки</p> <p>Каша из пшена с овощами</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 стакан предварительно прокаленного пшена ✓ 2 стакана воды ✓ 2 средние моркови ✓ 1 лук порей ✓ 1 кабачок ✓ 1 стакан зеленого горошка ✓ 3 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука ✓ 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима ✓ Специи по вкусу <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Пшено залить водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. В глубокой сковороде нагреть масло, лук порей нарезать и слегка потушить в масле, добавить натертые на крупной терке морковь и кабачок, затем - горошек и специи. Тушить до готовности овощей, присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.</p>	<p>Свежевыжатый сок из моркови и шпината</p>	<p>Печенная рыба + овощное сате</p>

ВТОРНИК

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
<p>Отварное яйцо + большой овощной салат с гомасио.</p> <p>Зеленый чай</p>	<p>Печенное яблоко + ½ стакана черной смородины (можно мороженной)</p>	<p>Овощной суп с корнем петрушки</p> <p>Запеканка из коричневого риса с овощами + салат из огурцов и зеленых листовых овощей, заправленный маслом льняного семени и лимонным соком.</p>	<p>Свежевыжатый сок из моркови и шпината или нарезанные морковь, кольраби, огурец с тхиной.</p>	<p>Рыба на пару</p> <p>Салат из брокколи <u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 400 гр свежей брокколи ✓ 1 фиолетовая луковица ✓ 1/2 стакана сушеной в яблочном соке клюквы ✓ 1/2 стакана прокаленного фундука <p><u>Для заправки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 чайная ложка бальзамического уксуса ✓ 1 чайная ложка дижонской горчицы ✓ 1 столовая ложка лимонного сока ✓ 2 столовые ложки оливкового или масла виноградных косточек ✓ соль, перец по вкусу <p>Способ приготовления: Разделить брокколи на соцветия и отварить. В миске смешать все ингредиенты заправки. Фундук крупно порубить, лук нарезать полукольцами. Соединить все ингредиенты салата и полить заправкой. Перемешать.</p>

СРЕДА

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
<p>Каша кокко с ягодами. (2 столовые ложки с верхом на 1 стакан воды).</p> <p>Зеленый чай.</p>	<p>Дыня отварная</p>	<p>Красный чечевичный суп <u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1/2 стакана зеленой чечевицы ✓ 1/2 стакана черной чечевицы ✓ 1/3 стакана желтой чечевицы ✓ 3 столовые ложки оливкового масла ✓ 2 мелко нарезанные луковицы ✓ 6 стеблей лука порея ✓ 6 измельченных зубчиков чеснока ✓ 3 стебля сельдерея ✓ 3 столовые ложки пасты из сушеных помидор ✓ 3 большие мелко нарезанные помидоры без кожуры ✓ 2 стакана томатного сока(свежевыжатого) ✓ 1 столовая ложка красной пасты карри ✓ 10 стаканов воды ✓ Соль. перец по вкусу ✓ Кинза для украшения <p><u>Способ приготовления:</u> Замочить черную и зеленую чечевицу в горячей воде на час. Слить воду. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, потушить лук. чеснок. сельдерей. Добавить все виды чечевицы, карри и пасту из сушеных помидор и тушить все вместе помешивая 3-5 минут. Добавить томатный сок, воду. специи и довести до кипения. Варить 45-60 минут на маленьком огне. Довести до вкуса. Перед подачей добавить кинзу.</p>	<p>Печеное яблоко.</p> <p>Стакан свежевыжатого сока из моркови, шпината + 1 столовая ложка сока из корня петрушки</p>	<p>Гречка с тушеными грибами (шиитаке + эноки)</p> <p>Маш с овощами по-китайски <u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 2 стакана фасоли маш ✓ 2 столовые ложки оливкового масла ✓ 1 морковь ✓ 2 перца разных цветов ✓ 1/4 белокочанной капусты ✓ 1 фиолетовая луковица ✓ 2 стакана соцветий цветной капусты ✓ чайная ложка натертого корня имбиря ✓ 4 измельченных зубчика чеснока ✓ 3 столовые ложки соевого соуса ✓ 3 столовые ложки мирина (рисовое вино) ✓ Зеленый лук ✓ Перец и соль по вкусу

		<p>Печеные оладьи из лука - порея</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ 3 средних лука порея (только белая часть)✓ 1 яйцо✓ 1 кабачок✓ 1 морковка✓ 3 столовые ложки каши коко (можно заменить мелкой овсянкой)✓ соль, перец и смесь специй "Баарат" (имбирь, корица, гвоздика) по вкусу. <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Лук порей нарезать кольцами и залить водой, чтобы вышел весь песок. Собрать шумовкой с поверхности воды и варить в подсоленной воде 10 мин. Вылить воду, остудить и отжать, когда лук остынет.</p> <p>Кабачок и морковь натереть на терке, отжать сок. Смешать с луком, добавить яйцо, кашу коко и специи. Тщательно перемешать.</p> <p>Посуду для выпекания смазать растительным маслом, сформировать оладушки и выложить их в посуду. Выпекать при температуре 180 градусов 6-8 минут с каждой стороны.</p>		<p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Маш залить водой, довести до кипения и на небольшом огне варить до готовности 25-30 минут. Вынуть из воды, остудить. В большой сковороде нагреть масло, добавить все овощи и жарить на самом большом огне постоянно помешивая. Добавить маш, соевый соус, мирин, перец, соль по вкусу. Подавать горячим.</p>
--	--	---	--	---

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
<p>Творожок из зеленой гречки <u>Ингредиенты:</u> ✓ 0,5 стакана зеленой гречки ✓ 2 яблока</p> <p><u>Способ приготовления:</u> Залить зеленую гречку водой комнатной температуры на несколько часов (или на ночь). Затем промыть и сложить вместе с яблоками в чашу блендера. Смешать до получения однородной массы.</p> <p>Зеленый чай.</p>	<p>Яблоко или груша или ягоды</p>	<p>Красный чечевичный суп <u>Ингредиенты:</u> ✓ 1/2 стакана зеленой чечевицы ✓ 1/2 стакана черной чечевицы ✓ 1/3 стакана желтой чечевицы ✓ 3 столовые ложки оливкового масла ✓ 2 мелко нарезанные луковицы ✓ 6 стеблей лука порея ✓ 6 измельченных зубчиков чеснока ✓ 3 стебля сельдерея ✓ 3 столовые ложки пасты из сушеных помидор ✓ 3 большие мелко нарезанные помидоры без кожуры ✓ 2 стакана томатного сока(свежевыжатого) ✓ 1 столовая ложка красной пасты карри ✓ 10 стаканов воды ✓ Соль. перец по вкусу ✓ Кинза для украшения</p> <p><u>Способ приготовления:</u> Замочить черную и зеленую чечевицу в горячей воде на час. Слить воду. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, потушить лук. чеснок. сельдерей. Добавить все виды чечевицы, карри и пасту из сушеных помидор и тушить все вместе помешивая 3-5 минут. Добавить томатный сок, воду. специи и довести до кипения. Варить 45-60 минут на маленьком огне. Довести до вкуса. Перед подачей добавить кинзу.</p>	<p>Стакан свежевыжатого сока из моркови, шпината + 1 столовая ложка сока из корня петрушки</p>	<p>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 sake ✓ 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° на 20 минут.</p>

		<p>Салат из коричневого риса со свеклой.</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none">✓ 1 свекла✓ 1 луковица✓ 3 стебля зеленого лука✓ 4 столовые ложки квашеной капусты✓ 2 столовые ложки отварного цельного риса✓ 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима. <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке и залить 1 столовой ложкой масла, тогда свекла почти не окрасит остальные продукты. Соединить свеклу, рис, нарезанный лук, капусту и заправить оставшимся маслом. Можно добавить зелень и специи по вкусу.</p>		<p>Обоженная стручковая фасоль</p> <p>Пакет замороженной стручковой фасоли выложить в хорошо разогретый wok (круглая глубокая сковорода из тонкого металла с высокими бортиками). Добавить столовую ложку кунжутного масла. Тушить на большом огне, все время помешивая до мягкости фасоли. Добавить немного соевого соуса и сока лимона (по вкусу). Посыпать кунжутом для украшения.</p>
--	--	--	--	--

ПЯТНИЦА

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
<p>Пудинг чиа из ягод на основе миндального молока со стивией.</p> <p>Зеленый чай.</p>	<p>Отварная дыня</p>	<p>Японский суп с гречневой лапшой</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 л воды ✓ 1 гриб шиитаке ✓ 5-7 см водорослей комбо ✓ 1/3 нарезанной китайской капусты ✓ 1/2 упаковки грибов еноки / шимаги или других грибов ✓ 1/2 стакана нарезанного дайкона (или редьки) ✓ сваренная лапша из гречки (количество по желанию) ✓ 2 столовые ложки саке ✓ 2 столовые ложки темного соевого соуса ✓ 1 столовая ложка мирина ✓ 1 чайная ложка натертого имбиря ✓ 2 чайные ложки кузу ✓ зеленый лук для украшения <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Воду довести до кипения, поварить в ней гриб шиитаке и водоросли примерно 5-7 минут. Затем вынуть гриб и водоросли. И добавить: грибы шимаги и еноки, дайкон, натертый имбирь, китайскую капусту. Через 5 минут довести до вкуса с помощью саке, мирина и сои. Развести в 1/2 стакана холодной воды 2 чайные ложки кузу и влить в суп. Довести до кипения и варить пару минут. Проверить вкус. В суповую тарелку положить отваренную и хорошо промытую гречневую лапшу, залить супом и украсить зеленым луком.</p>	<p>Стакан свежесжатого сока из моркови, шпината + 1 столовая ложка сока из корня петрушки</p>	<p>Рыба на пару</p> <p>Салат из водорослей араме</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 25 гр (1/2 стандартной упаковки) сухих водорослей араме ✓ Вода ✓ 2 нарезанные соломкой моркови ✓ 1 нарезанный соломкой огурец ✓ Соевый соус ✓ Корень имбиря ✓ Кунжут для украшения ✓ Зеленый лук ✓ 1 ст. ложка оливкового масла ✓ 1 ст. ложка мирина или кленового сиропа <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>В горячую сковородку добавить 1 столовую ложку оливкового масла и половину нарезанных соломкой моркови. добавить мирин и имбирь.</p>

	<p>Салат из киноа <u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 1 стакан предварительно замоченной и промытой киноа ✓ 1 чайная ложка масла кунжутного семени ✓ 2 стакана воды, Щепотка соли ✓ 1/2 стакана зеленого горошка (отварить свежий или мороженый) ✓ 1 нарезанный огурец ✓ 6 маслин, порезанных кружочками ✓ Мелко нарезанный зеленый лук ✓ Рубленые петрушка или мята ✓ Сухие специи по вкусу ✓ 3 чайные ложки лимонного сока ✓ Соль и перец по вкусу <p><u>Способ приготовления:</u> В кастрюле разогреть масло кунжутного семени, добавить киноа и жарить помешивая 2 -3 минуты. Добавить воду, накрыть крышкой и варить на медленном огне минут 20. Остудить. В салатнице смешать все остальные ингредиенты, добавить киноа и аккуратно перемешать.</p>	<p>Потушить 5 минут и добавить предварительно замоченные на час водоросли и соевый соус. Тушить все вместе - 10 минут. В готовый и остывший салат добавить нарезанные соломкой огурцы, оставшуюся морковь, зеленый лук. Украсить кунжутом.</p>
--	---	--

СУББОТА

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
Отварное яйцо и салат. Зеленый чай.	Отварная дыня	<p>Японский суп с гречневой лапшой</p> <p>Пшено с цукини</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Цукини нарезать небольшими кубиками и выложить в огнеупорную посуду одним слоем.</p> <p>Смазать кисточкой оливковым маслом.</p> <p>Посыпать солью и сухими специями. Поставить в духовку на 20-25 мин при 190° до готовности цукини и потом еще на 5 минут под гриль.</p> <p>В сухой сковороде прокалить пшено, остудить.</p> <p>Лук мелко нарезать и потушить в оливковом масле.</p> <p>Добавить пшено и воду или овощной бульон.</p> <p>Соль, перец по вкусу.</p> <p>Варить на маленьком огне до выкипания жидкости.</p> <p>Практически перед самой готовностью добавить мелко нарезанную зелень и цукини.</p>	<p>Стакан свежесжатого сока из моркови, шпината + 1 столовая ложка сока из корня петрушки</p>	<p>Тефтели из кефали в соусе с гречневой кашей</p> <p><u>Для соуса:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 столовые ложки органической томатной пасты ✓ 2 измельченных зубчика чеснока ✓ 1 столовая ложка натертого корня имбиря ✓ цедра 1 лимона ✓ ½ стакана кокосового крема ✓ чайная ложка куркумы ✓ соль, перец и специи по вкусу ✓ вода по необходимости <p><u>Для котлет:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Рыбный фарш или филе (из кефали или из смеси нескольких рыб) ✓ 2 мелко порезанные луковицы ✓ 2 стакана нарезанной зелени: петрушка, кинза, зеленый лук ✓ Соль, перец по вкусу ✓ 2 столовые ложки качественного растительного масла ✓ 1 яйцо (не обязательно)

				<p>Способ приготовления: Поставить сковороду на большой огонь, влить туда кокосовый крем и приготовленную смесь специй, добавить куркуму, томатную пасту, чеснок, имбирь и лимонную цедру. Довести до желаемого вкуса и густоты. Это будет соус. Смешать все ингредиенты для котлет, сформировать котлетки и положить их в соус. Закрыть крышкой и варить 10 мин, затем снять крышку и варить еще 5 минут.</p>
--	--	--	--	---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак	Перекус	Обед	Полдник	Ужин
<p>Каша кокко с ягодами. (2 столовые ложки с верхом на 1 стакан воды).</p> <p>Зеленый чай</p>	<p>Отварная дыня</p>	<p>Овощной суп с грибами шиитаке и корнем петрушки</p>	<p>Стакан свежевыжатого сока из моркови, шпината + 1 столовая ложка сока из корня петрушки</p>	<p>Овощи антипасты</p> <p>Запеченные котлеты из красной рыбы</p> <p><u>Ингредиенты:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 750 гр. филе красной рыбы (саломон/лосось) ✓ 4 стебля зеленого лука ✓ 20 гр. свежего корня имбиря ✓ 3 зубчика чеснока ✓ 20 гр. кинзы ✓ Щепотка кайенского перца ✓ 3 столовые ложки соевого соуса ✓ Цедра 1 лимона ✓ 3 столовые ложки кокосового крема ✓ 1 яйцо ✓ Соль по вкусу <p><u>Способ приготовления:</u></p> <p>Соединить все, кроме рыбы, и перекрутить в фудпроцессоре до однородной массы. Добавить рыбу и приготовить фарш. Сформировать котлетки. Выложить на противень, покрытый смазанной растительным маслом бумагой для запекания. Поставить в духовку при температуре 180 гр на 25-30 минут. Запекать до готовности.</p>