

## ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

### Исключить:

- ✓ Простые сахара
- ✓ Мясо и птицу (из-за наличия остатков гормонов, используемых в кормах)
- ✓ Молочные коровьи продукты
- ✓ Кофе и черный чай
- ✓ Продукты, содержащие красители и консерванты
- ✓ Жаренная пища

### Важные правила:

- ✓ 8-ми часовой сон
- ✓ Ежедневно должно быть в рационе: водоросли, проростки подсолнечника, проростки люцерны(альфа) – 3-4 столовые ложки, 2 чайные ложки гомасио, 1 столовая ложка тыквенных семечек, чай из шиповника, 2 столовые ложки отварных адзуки или черных бобов.
- ✓ Следить за режимом питья. Стараться пить между и перед едой.
- ✓ Регулярно есть рыбу и в каждый прием пищи добавлять овощи.
- ✓ Посыпать еду порошком из черных бобов

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ:

#### ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА/ПЕРЕКУСА:

##### 1. Смузи

#### Ингредиенты:

- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 1 столовая ложка чиа
- ✓ 2 киви
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 1 чайная ложка порошкового чая матча
- ✓ ½ стакана проростков подсолнечника
- ✓ 3 столовые ложки проростков люцерны

#### Способ приготовления:

На несколько часов или на ночь залейте чиа водой, и затем соедините в блендере все ингредиенты.

## 2. Льяной пудинг

### Ингредиенты:

- ✓ 2 столовые ложки льняных семян
- ✓ 1 ст. л. семян чиа
- ✓ 1/2 яблока с кожурой без сердцевины
- ✓ 100 г черной смородины (можно замороженной)
- ✓ 1/2 ч. л. корицы

### Способ приготовления:

Семена льна и чиа, залейте с верхом водой комнатной температуры. Накройте крышкой и оставьте на ночь. Утром сложите в чашу блендера со всеми остальными ингредиентами. Доведите до однородной массы.

## 3. Каша кокко с гомасио

## 4. Киноа с овощами

## 5. Отварное яйцо и салат

## 6. Хлеб из спельты + паштет из адзуки или черных бобов

## 7. Запеканка из брокколи

### Ингредиенты:

- ✓ 3 большие нарезанные луковицы
- ✓ 400 гр брокколи, поделённого на небольшие соцветия
- ✓ 2 натертых кабачка
- ✓ ½ стакана рисового масла
- ✓ 3 яйца
- ✓ ½ чайной ложки соли
- ✓ Перец по вкусу
- ✓ 1 стакан нарезанных листьев петрушки
- ✓ 1 стакан цельной муки из спельты
- ✓ ½ чайной ложки порошка для выпечки (без алюминия)

### Способ приготовления:

Брокколи опустить в кипящую и слегка подсоленную воду на 5 минут. Вынуть и порезать на более мелкие кусочки. Кабачки отжать от лишней жидкости. Соединить в миске все ингредиенты. Огнеупорную посуду смазать маслом и выложить полученную массу. Поставить в предварительно нагретую до 180 гр. духовку на 60 мин или пока запеканка не пропечется до золотистого цвета.

### **ВАРИАНТЫ ОБЕДА/УЖИНА:**

1. Рыба запечённая с овощами
2. Киноа с салатом из водорослей
3. Овощной суп (можно делать его на рыбном бульоне)
4. Киноа/гречка/ пшено/коричневый рис + адзуки/черная фасоль + овощи