

СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ

Ингредиенты:

- ✓ 2 моркови
- ✓ ½ головки белокочанной капусты
- ✓ 1 яблоко (лучше зеленое)
- ✓ Соль и специи по вкусу
- ✓ 1 ст. ложка рисового масла (можно заменить любым другим)

Способ приготовления:

Мелко нашинковать капусту и натереть морковь. Небольшое количество растительного масла вылить на хорошо разогретую сковородку (или просто добавить немного воды). Выложить капусту и помешивать несколько минут до мягкости. Добавить морковь и еще пару минут помешивать на большом огне. Затем добавить соль и другие специи по вкусу и, накрыв крышкой, тушить на медленном огне в течение 10 минут. Периодически помешивать. В остывший салат перед подачей добавить мелко нарезанное яблоко.

Если не хватает сладости добавить финик или стивию.

СУП ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- | | |
|--------------------------------|--|
| ✓ 1 огурец | ✓ ½ цикория салатного (эндивия) |
| ✓ 2 кабачка | ✓ 10 листьев китайской капусты |
| ✓ 5 литров воды | ✓ 10 веточек петрушки |
| ✓ ½ головки брокколи | ✓ 10 веточек кинзы |
| ✓ 5 стеблей зеленого лука | ✓ Водоросли Вакаме |
| ✓ 10 листов листового салата | ✓ 3-4 столовые ложки ростков (пшеница, альфаalfa или др.) |
| ✓ 1 корень сельдерея | ✓ 1 стакан заранее отваренной перловки или цельного риса |
| ✓ 1 упаковка листьев сельдерея | |

Способ приготовления:

Нарезать твердые овощи на мелкие кусочки. Водоросли Вакаме – замочить в воде на 5 минут, промыть и нарезать перед добавлением в суп. Нарезать мелко зелень и листовые овощи. Сложить все овощи и зелень в кастрюлю, залить воду, довести до кипения и добавить немного соли, белого перца и чайную ложку куркума. Варить 10 минут. В готовый суп добавить свежесжатый лимонный сок по вкусу.

Если этот суп на вкус вам не понравится – процедите его и пейте только отвар 1-2 стакана в день.

ПШЕНО С ОВОЩАМИ

Его можно приготовить заранее и утром только подогреть.

На стакан пшена 2 стакана воды. Если вы хотите уменьшить вес или понизить уровень холестерина, то прокаливаете пшено на сухой сковороде.

Пшено надо предварительно замочить на несколько часов или на ночь.

Когда пшено почти готово, добавьте к нему тушеные овощи (кабачки, лук, цуккини, морковь, тыква) с зеленью. Помешайте.

Когда вся жидкость выкипит дайте пшену постоять минут 10-15, не снимая крышку.

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ С ЧЕСНОКОМ

Прокалите нарезанный чеснок на хорошо разогретой сковороде, добавьте замороженную стручковую фасоль. Посыпьте крупной солью. Тушите, помешивая, на большом огне до готовности фасоли.

ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ ОЛАДУШКИ

Ингредиенты:

- | | |
|---|---|
| ✓ 2 столовые ложки семян чиа | ✓ 2 столовые ложки воды |
| ✓ 3 столовые ложки безглютеновых хлебных крошек | ✓ ¼ стакана миндального или кокосового молока (не обязательно, можно просто воду) |
| ✓ 2 стакана отварной цветной капусты | ✓ 2 столовые ложки муки из спельты |
| ✓ ½ стакана мелко нарезанного укропа | ✓ Соль, перец, мускатный орех — по вкусу |
| ✓ 2 столовые ложки орехов кешь | ✓ 1 чайная ложка дижонской горчицы |
| ✓ 1 фиолетовая луковица | ✓ Рисовое масло (можно заменить на любое масло, устойчивое к нагреванию) |

Способ приготовления:

Соедините семена чиа с водой и оставьте на 30-60 минут.

Фиолетовую луковицу мелко нарежьте и потушите до прозрачности.

Отварную капусту измельчите и соедините со всеми остальными ингредиентами, включая чиа. Перемешайте в фуд-процессоре. Сформируйте оладушки и выложите на смазанную маслом бумагу для запекания в противень.

Сверху смажьте оладушки кисточкой маслом и поставьте в предварительно нагретую до 220 гр. духовку на 10 минут. Затем переверните и поставьте еще на 10 мин

СУП ИЗ МАНГОЛЬДА И ЯБЛОК

Ингредиенты:

- ✓ 200 гр листьев мангольда
- ✓ 2 шт. Бок-чой или листья салата
- ✓ 2 сухих гриба шиитаке
- ✓ 1 большой стебель лука порея
- ✓ 1 упаковка скини пасты (лапша ширатаке)
- ✓ 4 зеленых яблока
- ✓ 200 гр. кокосового крема (можно заменить на миндальное молоко или воду)
- ✓ Рисовое масло
- ✓ Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Шиитаке замочите на ночь в стакане воды.

Воду потом добавьте в суп, а шиитаке мелко нарежьте.

Мангольд нарежьте крупными кусками и потушите в небольшом количестве рисового масла в большой сковороде на сильном огне, примерно 2 минуты.

Мелко нарежьте порей. Очистите яблоки, удалите сердцевину и тоже мелко нарежьте.

Обжарьте яблоки и лук в кастрюле в небольшом количестве масла до мягкости.

Салатные листья (или бок - чой) нарежьте на небольшие кусочки и вместе с мангольдом добавьте в кастрюлю. Добавьте 3 стакана воды, грибы шиитаке, немного посолите, поперчите, доведите до кипения и забросьте в кастрюлю промытую скини пасту. Поварите пару минут дополнительно и выключите газ.

Взбейте суп блендером, добавив кокосовый крем. Подавайте горячим или холодным.

К супу можно добавить гречневую/рисовую (из цельного риса) кашу и овощи в любом виде.

СВЕКОЛЬНО-ЯБЛОЧНЫЙ САЛАТ

Ингредиенты:

- ✓ 2 зеленых яблока
- ✓ 3 свеклы
- ✓ 1 корень сельдерея
- ✓ ½ красного острого перца
- ✓ 1 столовая ложка масла грецких орехов
- ✓ ¼ стакана грецких орехов (не обязательно)
- ✓ 1 столовая ложка лимонного сока
- ✓ Соль по вкус

Способ приготовления:

Нарежьте соломкой яблоки, свеклу и очищенный корень сельдерея. Мелко порубите орехи и красный перец очистите от косточек и аккуратно нарежьте полукольцами.

Соедините вместе все ингредиенты. Добавьте сок лимона, соль и масло. Перемешайте. Этот салат может 2-3 дня храниться в холодильнике.

САЛАТ: СВЕКЛА + КАПУСТА + МОРКОВЬ

Ингредиенты:

- ✓ 1 небольшая головка капусты
- ✓ 2 свеклы
- ✓ 3 моркови
- ✓ 1 красный острый перец
- ✓ 2 столовые ложки гомасио
- ✓ 1 столовая ложка миндального масла (можно заменить другим холодного отжима)
- ✓ Сок ½ лимона
- ✓ Соль по вкусу

Способ приготовления:

Нашинкуйте капусту. Добавьте к ней соль и энергично разотрите руками. Соедините с натертыми на крупной терке морковью, свеклой и мелко нарезанным перцем. Посыпьте гомасио. Полейте соком лимона и маслом. Тщательно перемешайте!

СОЛЕНАЯ КАПУСТА

Ингредиенты:

- ✓ Головка капусты среднего размера
- ✓ 2 моркови
- ✓ 1 ч л тмина (не обязательно)
- ✓ 1 ч л чёрного перца горошком
- ✓ 2 лавровых листа
- ✓ 1,5 ст л соли (морской или гималайской мелкого помола)

Способ приготовления:

Нашинковать капусту, натереть морковь на крупной терке, все перемешать и перетереть руками с солью, перцем и тмином до сока (в миске). Затем сверху положить тарелку или целофан и поставить под гнет (я для этого использую гантели:). Каждый день пробуйте. В зависимости от температуры в помещении, капуста будет готова через 2-4 дня. Пробуйте на вкус, убирайте в холодильник и ешьте на здоровье!

РЕЦЕПТЫ НАПИТКОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

РЕЦЕПТ СМУЗИ

Ингредиенты:

- ✓ 1 пакетик чая из одуванчиков или 1 чайная ложка имбирно-гвоздичного чая
- ✓ 1 стакан воды
- ✓ 3 столовые ложки проростков люцерны (альфальфы)
- ✓ 2 столовые ложки замоченной на ночь зеленой гречки
- ✓ ½ грейпфрута
- ✓ 2 зеленых яблока

Способ приготовления:

С вечера гречку залить водой. Утром промыть. Вылить воду. Пересыпать в чашу блендера. Заварить чай. Настаивать 10-15 минут. Процедить. Перелить в чашу блендера, добавить остальные ингредиенты и перемешать. Если не хватает сладости добавить финик или стивию.

РЕЦЕПТ НАПИТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- ✓ ¼ стакана сырой гречки
- ✓ 2 замоченных и нарезанных гриба шиитаке
- ✓ ½ стакана ростков альфальфы (люцерны)
- ✓ ½ стакана нарезанной репы или редиски.
- ✓ 4 стакана воды

Способ приготовления:

Варить 25-30 минут на маленьком огне. Процедить и пить теплым.

РЕЦЕПТ СОКА

Ингредиенты:

- ✓ 1 зеленое яблоко
- ✓ 1 стебель сельдерея
- ✓ ¼ капусты
- ✓ 1/3 головка брокколи
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 столовая ложка лимонного сока (если нет повышенной кислотности)

Способ приготовления:

Все, кроме лимона, нарезать и загрузить в соковыжималку.

В готовый коктейль добавить сок половины лимона.

Пить свежим или хранить в стеклянной закрытой посуде в холодильнике несколько часов.