

## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРАСОТЫ И МОЛОДОСТИ

### СМУЗИ ДЛЯ КОЖИ

#### Ингредиенты:

- 1 стакан миндального молока
- 1 столовая ложка чиа
- ½ стакана нарезанного ананаса
- 1 яблоко
- ¼ авокадо
- 1 стакан водного кресса
- 3 веточки свежей мяты
- Суперфуды – 1 чайная ложка двух видов (сразу не надо больше 2-х видов)

#### Способ приготовления:

На несколько часов или на ночь залить чиа миндальным молоком.  
И затем соединить в блендере все ингредиенты.

### ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты:

- 1 грейпфрут
- ¼ авокадо
- ½ чайной ложки куркумы
- 1 стакан водного кресса
- 1 яблоко
- Суперфуды – 1 чайная ложка двух видов (сразу не надо больше 2-х видов)

#### Способ приготовления:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.

### СМУЗИ ДЛЯ ГЛАЗ И КОЖИ

#### Ингредиенты:

- 1 стакан воды
- 1 стакан мангольда
- 1,5 стакана нарезанного ананаса
- 2 столовые ложки семян чиа или льна
- 1 нарезанная морковь среднего размера
- Суперфуды – 1 чайная ложка двух видов (сразу не надо больше 2-х видов)

**Способ приготовления:**

Семена чиа залить водой на несколько часов или на ночь. Соединить со всеми ингредиентами в блендере и довести до однородного напитка.

**УВЛАЖНЯЮЩИЙ СМУЗИ**

**Ингредиенты:**

- ½ авокадо
- 1,5 стакана воды
- 1 зеленое яблоко
- 1 небольшой огурец
- 1 стакан листьев шпината
- 2 столовые ложки листьев мяты
- 1 столовая ложка сока лимона
- 1 столовая ложка семян льна
- Суперфуды – 1 чайная ложка двух видов (сразу не надо больше 2-х видов)

**Способ приготовления:**

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка.

**ЗЕЛЕНый РИС С ВОДНЫМ КРЕССОМ**

**Ингредиенты:**

- 1 стакан коричневого риса басмати
- 1 стакан зелени водяного кресса (гаргир нахалим)
- 2 зубчика чеснока
- Цедра 1 лимона
- 500 мл воды
- 1 стакан зеленого горошка (мороженного)
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- 1 стебель лука - порей
- Соль и перец по вкусу

**Способ приготовления:**

Мелко нарезать лук - порей. В кастрюле с толстым дном нагреваем 1 столовую ложку растительное масло. Потушить до мягкости лук - порей.

В это время воду довести до кипения.

Добавить к луку рис и потушить их вместе пару минут. Добавляем горячую воду и любые специи по желанию. Закрывать крышкой и варить на медленном огне.

Тем временем чеснок, цедру лимона, 1 столовую ложку растительного масла, водяной кресс - смешиваем в блендере до получения однородной массы.

Мороженный горошек обдать горячей водой.

В рис добавить зеленую массу и горошек. Варить до готовности. Довести до вкуса.

## **ТУШЕННЫЕ БРОККОЛИ И КАЛЕ**

### **Ингредиенты:**

- 100 гр капусты кале
- 2 ст ложки кедровых орешков
- 3 стол ложки оливкового масла
- 2 измельченных зубчика чеснока
- ½ чайной ложки острого перца чили
- 1 столовая ложка каперсов
- упаковка брокколи или поделенная на соцветия головка брокколи

### **Способ приготовления:**

Капусту кале отделить от плотных стеблей, сложить в миску и залить горячей водой. Дать постоять пока она не станет мягкой. Разогреть оливковое масло на сковороде и потушить чеснок, чили и каперсы. Добавить брокколи, кале и немного воды. тушить до готовности. Добавить соль по вкусу и посыпать кедровыми орешками.

## **СВЕЖИЙ САЛАТ С КАЛЕ**

### **Ингредиенты для салата:**

- 4 средних листа капусты Кале
- 4 веточки свежей кинзы (для украшения)
- 1 столовая ложка сока лимона
- 2 средних зеленых яблока
- 2 средние морковки
- 1 столовая ложка гомасио
- Соль и черный перец (по вкусу)

### **Способ приготовления салата:**

Сначала морковь, а затем яблоки натереть на крупной терке и полить лимонным соком. Соединить с нарезанными листьями капусты Кале. Добавить заправку, соль и перец. Украсить семечками и кинзой.

### **Ингредиенты для заправки:**

- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- 1 чайная ложка бальзамического уксуса
- 5 грецких орехов

### **Способ приготовления заправки:**

Грецкие орехи прокалить на сухой сковороде, затем измельчить (лучше всего в ступке), добавить растительное масло, бальзамический уксус и все перемешать.

## **САЛАТ СУНОМОНО С МАРИНОВАННЫМИ РЫБОЙ, ВОДОРΟΣЛЯМИ И ОГУРЦАМИ**

### **Ингредиенты:**

- 300 гр. свежего лосося, разрезанного на небольшие кубики
- 5-6 огурцов, нарезанных слайсами
- 1 красный острый перец чили без зерен
- 1 ст. сухих водорослей вакаме
- Пучок кинзы
- Соль 0.5 ст. л

### **Для соуса:**

- Соевый соус - 2 ст. ложки
- Уксус рисовый - 3 ст. ложки
- Кленовый сироп - 2-3 ст. ложки
- Кунжут или гомасио для украшения
- Корень имбиря - 2 см
- Кунжутное масло - 1 чайная ложка

### **Способ приготовления:**

Нарезанные огурцы смешать с солью, оставить на 5-7 мин

Вакаме залить водой и дать постоять 30 мин

### **Сделать соус:**

соевый соус, уксус, кленовый сироп, имбирь мелко натертый, кунжутное масло

Сок от огурцов слить и отжать огурцы. Слить воду от водорослей и отжать их.

Смешать огурцы, водоросли и лосось с соусом. Дать постоять мин 15-20.

Добавить нарезанный колечками перец чили и кинзу, проверить вкус.

В конце посыпать кунжутом или гумасио.

## **ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ**

### **Ингредиенты:**

- 750 гр. филе красной рыбы (саломон/лосось)
- 3 столовые ложки кокосового крема
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 20 гр. свежего корня имбиря
- Щепотка кайенского перца
- 4 стебля зеленого лука
- 3 зубчика чеснока
- Цедра 1 лимона
- Соль по вкусу

- 20 гр. кинзы
- 1 яйцо

#### **Способ приготовления:**

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.

### **ЛЕЧЕБНЫЙ РЫБНЫЙ СУП**

#### **Ингредиенты:**

- 1 столовая ложка кузу, разведенные в 0,5 стакана холодной воды
- 1 стакан нарезанной японской редьки (дайкон) или обычной редиски
- 6 перьев зеленого лука, нарезанных кусочками по 3-4 см
- 1 средняя рыба, предварительно нарезанная порционными кусочками и замоченная в 3-х столовых ложках соевого соуса на 30 мин
- 10 см водорослей комбо, предварительно на 30 мин замоченных в воде
- 4 стакана воды
- Соевый соус по вкусу
- 2 средние луковицы

#### **Способ приготовления:**

Водоросли комбо поставить варить в той воде, в которой они были замочены + еще пару стаканов. Через 15 минут добавить остальные овощи и варить еще 15 минут. Вынуть комбо и добавить рыбу. Комбо можно потом использовать для приготовления других овощных блюд.

Варить вместе с рыбой минут 5 до готовности рыбы и овощей. Влить кузу и довести до кипения. Проверить вкус и добавить соевый соус по желанию.

### **ШОКОЛАДНЫЙ МУСС С ЧИА**

#### **Ингредиенты:**

- Банан
- Ваниль
- 1/2 стакана воды
- 3 столовые ложки чиа
- 1 столовая ложка какао
- Суперфуд – 1 чайная ложка
- 1/2 стакана миндального или кокосового молока
- 1 столовая ложка кленового сиропа

**Способ приготовления:**

Соединить в блендере все ингредиенты, кроме чиа, и взбить.  
Затем добавить чиа и тщательно перемешать. Разлить в формочки.

**КРЕКЕРЫ ИЗ СЕМЯН**

Смешайте семена льна, семена чиа, гомасио (можно замерить на кунжутные семечки) тыквенные семечки и семена подсолнечника. Пропорции произвольные по вашему желанию.

Залейте водой комнатной температуры так, чтобы вода на 1 – 2 см накрывала семена и оставьте на ночь в холодильнике.  
Разогрейте духовку в режиме конвекции до 180 гр.

Выложите смесь на противень, застеленный бумагой для выпечки. Разровняйте тонким слоем и выпекайте 25-30 мин до золотистого цвета и плотной текстуры. Остудите и нарежьте небольшими кусочками.

**ФАНТАЗИЯ ИЗ КИНОА И КАПУСТЫ КАЛЕ**

**Ингредиенты:**

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 4 веточки тонко нашинкованной капусты кале (удалить толстый стебель)
- 3 ст. л. кедровых орехов слегка поджаренных
- 3 ст. л. черной смородины
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев мяты
- соль и перец по вкусу

**Способ приготовления:**

Киноа промыть, добавить 2 стакана воды, щепотку соли и варить под крышкой на медленном огне пока не выкипит почти вся жидкость. Добавить капусту кале и оставить под крышкой на 5 минут, чтобы пар обработал капусту.

Затем переложить в миску, добавить остальные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подавать можно теплым или холодным.