

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## Занятие 29

### КАК ВОЗВРАЩАТЬ ПРОДУКТЫ

В самом начале нашего курса я предложила вам список продуктов с «плохой репутацией» и порекомендовала на время исключить их из своего рациона.

Если вам их очень не хватает можно возвращать их в свой рацион, предварительно протестировав как они действуют на ваш организм.

Хочу обратить ваше внимание, что не стоит спешить с возвращением глютена, молочного, сахара, белого риса. Возвращайтесь к ним только в 2-х случаях:

1.  Если вы уже добились идеальных результатов по всем параметрам, которые хотели изменить и все мешающие симптомы исчезли. И вас одолела гастрономическая скука и очень хочется расширить выбор продуктов и блюд.
2.  Вы безумно страдаете от недостатка какого – то продукта, который был исключен. Вам необходимо точно знать можно его есть или нет. Чтобы либо смириться с его отсутствием, либо снова стать счастливым человеком 😊

Для того, чтобы вводить новые продукты, а точнее ввести заново старые и привычные надо жестко контролировать их переносимость.

### ПРАВИЛА ДОБАВЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ:

1.  Добавляйте ТОЛЬКО 1 продукт в 7 дней
2.  Начинайте постепенно. Съешьте маленькую порцию нового продукта. Подождите 15 мин и если нет негативной реакции добавьте нормальную порцию в следующий прием пищи.
3.  Ешьте этот продукт 2- 3 раза в день. То есть его количество должно быть значимым. (Чтобы не ошибиться, а то на этапе тестирования из осторожности ½ помидорки в день и все хорошо, а потом томатный суп и непонятно от чего стало плохо.)
4.  Отслеживайте свои реакции. Список симптомов пищевой непереносимости ниже.
5.  После того, что вы добавили новый продукт в рацион и ели его 2-3 раза в день в течение недели, сделайте перерыв на 7 дней. В этот период времени вы не едите этот продукт и не пробуете ничего другого. Если в это время не проявились никакие неприятные симптомы можно оставить этот продукт в своем рационе

**\*\*\*** Сахар, готовые сладости, колбасы, маргарин, готовые соки и напитки, белый рис и белая мука и т. д. НИКОГДА не стоит возвращать в ваш рацион.

**\*\*\*** Молочные продукты и пшеничный глютен рекомендую добавлять не раньше, чем, через год. И даже тогда не есть их слишком часто. Они могут быть, пусть и желанными, но редкими гостями на вашем столе.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Реакцию на введение новых продуктов лучше всего контролировать в пищевом дневнике. Это особенно важно, если есть серьезные проблемы со здоровьем.

## СИМПТОМЫ ПИЩЕВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ

- ✓☐ Чаще всего они проявляются в пищеварительной системе: боль, тошнота, запор, диарея, вздутие, тяжесть после еды.
- ✓☐ Давящая боль в сердце, тахикардия, учащение пульса
- ✓☐ Снижение энергии, усталость, сонливость после еды
- ✓☐ Страстное желание какого – либо продукта или сладкого, соленого, кофеина
- ✓☐ Бессонница и ночные пробуждения
- ✓☐ Головные боли
- ✓☐ Головокружение
- ✓☐ Кашель, часто с мокротой, ощущение слизи в горле
- ✓☐ Насморк, заложенность носа
- ✓☐ Боли в мышцах и суставах
- ✓☐ Кожные реакции: зуд, высыпание, краснота, ухудшение состояния кожи
- ✓☐ Повышение веса
- ✓☐ Это может возврат старых симптомов, от которых вы уже избавились на новом питании

Для того, чтобы понять подходит вам продукт или нет, внимательно прислушивайтесь к себе, обращая внимание на все, что перечислено выше. Все аккуратно записывайте и затем анализируйте и принимайте решение.

## ПУЛЬСОВЫЙ ТЕСТ НА ПИЩЕВУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

Ускорение на 10 ударов в минуту и более сердцебиение, может быть признаком пищевой чувствительности на определенный продукт.

Точность этого теста повышается, если проводить его через месяц после отказа от продукта, который, как вы подозреваете может негативно влиять на здоровье. Побудьте в покое 5-10 минут, проверьте свой пульс и запишите количество ударов в минуту. Съешьте тот продукт, который вы решили вернуть в свой рацион и замерьте пульс через минуту после еды.

Чтобы подтвердить реакцию имеет смысл повторить этот опыт 3-5 раз.

## КУЛИНАРНАЯ ЧАСТЬ

Сегодня наша кулинарная тема- запеканки. Это простая, вкусная еда. Запеканку легко приготовить из полезных ингредиентов, удобно брать

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

в школу или на работу. А еще она замечательно хранится в холодильнике 3 – 4 дня и может выступать в роли самостоятельного блюда, например с салатом, или гарнира.

Запеканку можно делать порционную или в красивых формочках.

А если нет времени можно просто в большой огнеупорной посуде.

Лучше всего готовить запеканки в стекле. Так очень удобно проверять насколько пропекается она со всех сторон.

**Предлагаю попробовать несколько замечательных вариантов:**

## ЗАПЕКАНКА С БРОККОЛИ И ЛУКОМ ПОРЕЕМ

### Ингредиенты

#### Для теста

- ✓  1 стакан миндальной муки
- ✓  1 стакан кокосовой муки
- ✓  1 чайная ложка морской или гималайской соли
- ✓  2 столовые ложки рисового или кокосового масла
- ✓  4 столовые ложки соевого или кокосового молока

#### Для начинки

- ✓  1 столовая ложка кокосового масла
- ✓  1 мелко нарезанный лук порей
- ✓  1 стакан нарезанной брокколи
- ✓  1 стакан миндальной муки
- ✓  2 столовые ложки кузу
- ✓  1 чайная ложка соли
- ✓  Лимонный сок по вкусу
- ✓  ½ стакана соевого или кокосового молока

#### Для верха запеканки

- ✓  1 ½ стакана нарезанной брокколи
- ✓  2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука
- ✓  ½ стакана мелко нарезанного лука – порея

#### Способ приготовления

Нагрейте духовку до 230-240 гр. Смажьте посуду для запекания кокосовым маслом. В большой миске смешайте все ингредиенты теста и распределите его рукой в посуде для запекания. Сделайте так, чтобы было закрыто дно и бортики.

Приготовьте начинку: растворите кузу в растительном молоке и добавьте

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

все ингредиенты начинки, перемешайте до получения однородной массы. Выложите на тесто, разровняйте ложкой.

Посыпьте все смесью для верха и выпекайте 30- 40 мин до готовности. Остудите перед подачей.

## БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ

### Ингредиенты для основы:

- ✓  1/2 стакана муки из хумуса
- ✓  1 стакан рисовой муки
- ✓  1/2 стакана грецких орехов
- ✓  1/2 стакана воды
- ✓  1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓  1 чайная ложка пекарского порошка

### Ингредиенты для начинки:

- ✓  1 большая луковица
- ✓  орегано, перец, соль по вкусу
- ✓  3 гриба портобелло, нарезанных кубиками
- ✓  1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ✓  упаковка грибов шимеджи или эноки (можно заменить на любые другие грибы)

### Ингредиенты для заправки:

- ✓  1 стакан сырых орехов кешью (предварительно замоченных на 2 часа в воде)
- ✓  1 стакан воды
- ✓  3 зубчика чеснока
- ✓  1/ чайной ложки соли

### Способ приготовления:

Все ингредиенты основы смешайте в фудпроцессоре до получения однородной массы.

Форму для выпекания смажьте растительным маслом и выложите полученное тесто тонким слоем, разровняв его руками.

Приготовьте начинку - разогрейте масло в сковороде, потушите лук до прозрачности.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Добавьте грибы и специи и жарьте до готовности грибов.

Выложите начинку сверху на тесто.

Сложите все ингредиенты заправки в чашу блендера и смешайте до получения густой жидкой массы. Залейте этой массой грибы.

Поставьте в духовку и выпекайте при температуре 160гр. 40 минут.

## КЕКС ИЗ МУКИ СПЕЛЬТЫ И ТЫКВЫ.

Ингредиенты:

- ✓  2 яйца
- ✓  ½ стакана масла виноградных косточек  
(или заменить любым другим растительным маслом холодного отжима)
- ✓  1/2 стакана кленового сиропа
- ✓  2 стакана натертой тыквы
- ✓  1 стакан цельной муки из спельты
- ✓  1 стакан цельной муки из киноа
- ✓  1 чайная ложка гашенной питьевой соды
- ✓  ¼ чайной ложки порошка мускатного ореха
- ✓  1 чайная ложка корицы и щепотка соли
- ✓  1 стакан грецких орехов (если хотите менее калорийный вариант, то можно орехи не добавлять)

Способ приготовления:

Просто все ингредиенты перемешать в миске до получения однородной массы: переложить в форму для выпекания и печь при 180 гр. примерно 45 минут.

## РЕЦЕПТ ЗАПЕКАНКИ ИЗ БАТАТА

Ингредиенты:

- ✓  1 большой батат, очищенный и натертый
- ✓  1 мелко порезанная тушеная луковица
- ✓  ½ стакана безглютеновых хлебных крошек (можно использовать крошки из спельты)
- ✓  ⅓ стакана мелко нарезанной петрушки
- ✓  ⅓ стакана мелко нарезанной кинзы
- ✓  1 измельченный зубчик чеснока
- ✓  Соль, перец по вкусу
- ✓  1 яйцо

Способ приготовления:

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Разогрейте духовку до 200 °С. К натертому батату добавьте соль, перемешайте и оставьте на 20 минут. Затем отожмите образовавшуюся жидкость. Соедините со всеми остальными ингредиентами. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Проверьте достаточно ли соли и перца.

Выложите в формы или руками скатайте одинаковые шарики и выложите их на бумагу для запекания.

Поставьте в духовку на 10-15 минут, переверните другой стороной и выпекайте еще столько же.

## РЕЦЕПТ ЗАПЕКАНКИ ИЗ ЦУККИНИ

### Ингредиенты:

- ✓  2 больших цуккини
- ✓  ½ стакана безглютеновых хлебных крошек (можно использовать крошки из спельты)
- ✓  ¼ стакана тонко нарезанного зеленого лука
- ✓  2 измельченного зубчика чеснока
- ✓  1 мелко порезанная тушеная луковица
- ✓  Соль, перец по вкусу
- ✓  1 яйцо

### Способ приготовления:

Разогрейте духовку до 200 °С. Натрите цуккини на крупной терке, добавьте соль, перемешайте и оставьте на 20 минут. Затем отожмите образовавшуюся жидкость.

Соедините со всеми остальными ингредиентами. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Проверьте достаточно ли соли и перца.

Выложите в формы или руками скатайте одинаковые шарики и выложите их на бумагу для запекания.

Поставьте в духовку на 10-15 минут, переверните другой стороной и выпекайте еще столько же.

## Практическое задание к 29-му уроку:

1.  Выберите для себя 2-3 продукта которые вы хотите вернуть в свой рацион. Назначьте даты и проведите тестирование.
2.  Приготовьте запеканку

Поставьте галочку в таблице выполнения практических заданий, когда все сделаете!