

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рецепты к занятию 30

НАПИТОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Поскольку в этом рецепте есть мед его можно рекомендовать только детям старше 2 лет. Противопоказанием является аллергия на мед и сахарный диабет.

- ✓ 1 стакан меда
- ✓ 1 стакан органического яблочного уксуса
- ✓ 1 стакан натертого белого лука
- ✓ 5 средних зубчиков чеснока
- ✓ 10 мл (2 чайные ложки) настойки эхинацеи (купить в аптеке)

Все перемешать и в закрытой посуде хранить в холодильнике.

Можно около месяца. Сначала смесь будет белой, а затем потемнеет. Это нормально!

Перед употреблением взболтать или перемешать.

Возраст	Для профилактики	Во время болезни
детям от 2-х до 6 лет	1/5 чайной ложки в день	1/5 чайной ложки, 3-4 раза в день
детям от 6-ти до 12 лет	1/2 чайной ложки, 2 раза в день	1/2 чайной ложки, 4-5 раз в день
детям старше 12 лет и взрослым	1 чайная ложка, 2 раза в день	5-6 чайных ложек в день

На вкус вполне съедобно!

ЛЕЧЕБНЫЙ СУП ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

В качестве обязательных ингредиентов в него входят:

- ✓ Корень сельдерея
- ✓ Корень петрушки
- ✓ Грибы шиитакэ – 2 штуки на 3-х литровую кастрюлю
- ✓ Водоросли комбо (ламинария – морская капуста) – 5-7 см на кастрюлю
- ✓ Корень имбиря – небольшой кусочек, 2-3 см на кастрюлю
- ✓ Корень куркумы – 3-5 см
- ✓ Морковь
- ✓ Тапиока или перловка из расчета 1,5 столовые ложки на литр жидкости.
- ✓ Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве растительного масла и воды.
- ✓ К этому можно добавить другие овощи по желанию.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковая смесь, крупу сложить в кастрюлю и отварить.

Добавить специи по вкусу. Не добавлять суповую заправку. Только специи в чистом виде.