

ПРИМЕР НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ «ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН 50+»

ДЕНЬ 1

<p>ЗАВТРАК: БЫСТРАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОФУ С ЗЕЛЕНЬЮ + МУСС АСАИ</p>	<p>ОБЕД: 1-2 ФРУКТА + ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ</p>	<p>УЖИН: ОВОЩНОЙ СУП С ПШЕНОМ + САЛАТ ОВОЩНОЙ (ПОСЫПАТЬ СВЕРХУ КУНЖУТОМ ИЛИ ГОМАСИО) + КОТЛЕТЫ ИЗ КИНОА С КАПУСТОЙ КАЛЕ</p>
<p>БЫСТРАЯ ЗАПЕКАНКА ИЗ ТОФУ С ЗЕЛЕНЬЮ</p> <p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 г листьев мангольда (использовать и взвешивать только листья) можно заменить на другие листовые овощи • 6 яиц • 400 г мягкого тофу • Небольшой пучок зеленого лука • ½ стакана измельченного укропа • Щепотка мускатного ореха • Лимон сок, соль, перец по вкусу <p>Способ приготовления:</p> <p>Листья мангольда опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте. Яйца взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы. Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Выложите получившуюся массу в предварительно смазанную растительным маслом форму для запекания.</p>	<p>ЗАПЕКАНКА ИЗ БЕЛОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ</p> <p>Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 кг филе белой рыбы • 3 средних батата (можно заменить на картофель или топинамбур) • 4 средние моркови • 1 средняя луковица • 2 средних помидора • 100 г зелени (укроп, петрушка, базилик) • 3 зубчика чеснока • 100 г кокосового крема • 1 ст. ложка муки из спельты • Соль, перец по вкусу <p>Способ приготовления:</p> <p>Батат, морковь и лук очистить. Нарезать тонкими кругами. Также нарезать помидоры. Измельчить чеснок и зелень. Отварить батат и морковь в подсоленной воде – 4-5 минут. Достать из воды и обсушить. Нарезать рыбу толстыми полосками. На дно посуды для выпекания выложить внахлест половину приготовленного батата.</p>	<p>ОВОЩНОЙ СУП С ПШЕНОМ.</p> <p>Обязательные ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Корень петрушки • Корень сельдерея • Пшено – 1 столовая ложка на литр жидкости • Морковь • 2 гриба шиитаке на 3 литра супа. Грибы предварительно замочить на ночь, мелко нарезать и положить в суп в начале варки. • Пшено из расчета 1–2 столовые ложки на литр жидкости. • Водоросли комбо (морская капуста). 7–10 см на кастрюлю. <p>ОВОЩНОЙ САЛАТ</p> <p>Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды. Можно добавить овощи по выбору: кабачки, цуккини, кольраби, репа, брюква, чечевица, зеленую стручковую фасоль, топинамбур, тыква, цветная капуста, брокколи, свекла,</p>

Запекайте в духовке при 180гр около 30 мин.

МУСС АСАИ

Ингредиенты:

- 3 замороженных банана
- 1 стакан замороженных или свежих ягод
- 2 стакана миндального молока
- 1 столовая ложка пасты из семян тыквы
- 3 столовые ложки порошка асаи

Способ приготовления:

Соедините все ингредиенты в блендере до получения однородной массы. Выложите в тарелку и украсьте сверху семенами, ягодами, сухофруктами.

Следующим слоем половину приготовленной моркови и лука. Третьим слоем половину помидоров и чесночной зелени.

Сверху разложить рыбу. На нее снова овощи слой за слоем в обратном порядке.

Самый верхний слой – батат.

Муку обжарить до золотистого цвета и соединить с кокосовым кремом.

Добавить соль и перец по вкусу и залить сверху батат.

Поставить в разогретую до 220 гр духовку.

Когда сверху подрумянится, накрыть бумагой для запекания и сверху фольгой. Готовить еще примерно 30 минут или до полной мягкости овощей.

грибы.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковую смесь, пшено сложить одновременно в кастрюлю и отварить. Добавить специи по вкусу.

Опции:

В готовый суп перед подачей добавить чайную ложку мисо. Можно приготовить суп – пюре.

КОТЛЕТКИ ИЗ КИНОА С КАПУСТОЙ КАЛЕ

Ингредиенты:

- 100 гр капусты кале
- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 2 яйца
- 1 столовая ложка растительного масла ([лучше 3-6-9](#))
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 4 столовые ложки панировочных сухарей без глютена (можно сделать самостоятельно из безглютенового хлеба или из хлеба из спельты)
- 70 г вяленых помидор (не обязательно)
- Соль, перец по вкусу

		<p>Способ приготовления: Залейте киноа водой комнатной температуры на 5 часов или на ночь, промойте, добавьте немного соли и 2 стакана воды. Варите до готовности. Остудите. У капусты кале удалите жесткие стебли, листья порвите и опустите в слегка подсоленную кипящую воду и варите 5 мин на небольшом огне. Затем слейте воду и выложите кейл в дуршлаг. Обсушите. Лук и чеснок мелко нарежьте и потушите до прозрачности. Вяленые помидоры мелко нарежьте. В большой миске соедините киноа, капусту кале, вяленые помидоры и тушеный лук с чесноком. Добавьте яйца и панировочные сухари. Тщательно перемешайте. Сформируйте котлетки и пожарьте на слегка смазанной маслом сковороде.</p>
--	--	--

ДЕНЬ 2

<p>ЗАВТРАК: КАША ИЗ СЕМЯН + ЗЕЛЕНОЕ ПЕЧЕНОЕ ЯБЛОКО</p>	<p>ОБЕД: 1-2 ФРУКТА СУП ИЗ АДЗУКИ С ПОМИДОРАМИ + САЛАТ ИЗ КИНОА И КАПУСТЫ КАЛЕ</p>	<p>УЖИН: ТЫКВЕННЫЙ РОСТБИФ + СОЛЕННАЯ КАПУСТА</p>
<p>КАША ИЗ СЕМЯН Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 столовая ложка семян льна • 1 столовая ложка чиа • 1 столовая ложка гомасио (можно заменить на семена кунжута) • 1 стакан зеленых листовых овощей или микрозелени (проростки кале, подсолнечника/брокколи) • 1 банан + ½ стакана ягод <p>Способ приготовления: Семена (кроме гомасио) замочите на ночь в ¾ стакане воды. Соедините все ингредиенты, кроме ягод в чаше блендера и тщательно перемешайте. Украсьте сверху ягодами и подавайте.</p>	<p>СУП ИЗ АДЗУКИ С ПОМИДОРАМИ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Адзуки - 3/4 стакана. • Замочить на несколько часов и перед приготовлением промыть. • Комбо - 2-3 кусочка по 4-5 см. • Предварительно замочить на 15 минут и мелко нарезать. • Шиитаки - 2 шт. Лучше использовать сушеные грибы. • Предварительно их нужно замочить на 0,5 часа. • Очищенные помидоры - 6 шт. • Корень сельдерея или петрушки • Лук - 1шт. • Морковь - 1шт. <p>Способ приготовления: Адзуки с водорослями комбо залить тремя стаканами воды и варить без добавления соли 50 минут под крышкой. Лук, морковь, корни, шиитаки, помидоры — мелко порезать, спассеровать на оливковом масле, добавить 2 литра воды, и довести до кипения. В кипящую воду положить предварительно сваренные адзуки.</p>	<p>ТЫКВЕННЫЙ РОСТБИФ Ингредиенты: Целый кусок тыквы с кожурой весом 1,5 кг 1 столовая ложка гималайской или морской соли</p> <p>Для смеси специй:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 столовая ложка круглого черного перца слегка разбитого в ступке • 2 чайные ложки целых семян горчицы • 4 сухих листа шалфея • 1 столовая ложка масла 3-6-9 • Для подачи: • 2 столовые ложки миндальной или тыквенной пасты • 1 столовая ложка оливкового масла <p>Способ приготовления: Нагрейте духовку до 180гр и положите на противень бумагу для запекания. Соедините все специи для смеси в большой миске. Добавьте тыкву и хорошо натрите ее этой смесью. Положите на противень и посыпьте солью. Запекайте тыкву примерно 50 мин пока она не станет мягкой. Выложите тыкву в посуду для подачи. Полейте сверху миндальной пастой,</p>

Варить до готовности овощей.
В самом конце добавить океанскую соль и специи.

САЛАТ 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 прокалённых
- 3 ст. л. черной смородины (можно мороженную)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. [масла 3-6-9](#)
- 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.

смешанной с оливковым маслом.
Подождите 15 минут и нарежьте.

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 и тмином до сока (в миске).

Затем сверху положить тарелку или целлофан и поставить под гнет. Каждый день пробуйте. В зависимости от температуры в помещении капуста будет готова через 2-4 дня.

ДЕНЬ 3

<p>ЗАВТРАК: ОТВАРНОЕ ЯЙЦО + САЛАТ ИЛИ ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ</p>	<p>ОБЕД: СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ + БЕЗГЛУТЕНОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ</p>	<p>УЖИН: КОТЛЕТКИ ИЗ ТОФУ В ТОМАТНОМ СОУСЕ + САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ С ОГУРЦОМ</p>
	<p>СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 г замороженного зелёного горошка • 2 большие луковицы • 4 зубчика чеснока • ½ чили • 400 г кокосового крема (можно заменить миндальным молоком) • 1 стакан нарезанных листьев кинзы • 2-3 листочка кфир лайма (не обязательно) • Цедра 1 лимона • Сок ¼ лимона • 1 столовая ложка растительного масла (в идеале – рисовое) • Соль по вкусу <p>Способ приготовления: Соедините в миске кинзу, чили, чеснок и листья лайма. Измельчите погружным блендером в пасту. Лук мелко нарежьте и потушите в кастрюле с толстым дном до прозрачности. Добавьте полученную пасту. Потушите еще 1 минуту вместе. Всыпьте в кастрюлю замороженный горошек, перемешайте, залейте 700 мл холодной воды. Доведите до кипения и варите 5 -7 мин. Взбейте блендером до однородности.</p>	<p>КОТЛЕТКИ ИЗ ТОФУ В ТОМАТНОМ СОУСЕ Ингредиенты для котлет:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 600 г плотного тофу • 1 лук порей (можно заменить на репчатый) • 2 зубчика чеснока • 3 веточки базилика • 2 веточки орегано или 1 чайная ложка сухого орегано • 2 столовые ложки масла 3-6-9 • 1 натертая морковь • 1 цуккини натертый • 2 столовые ложки перемолотых овсяных хлопьев • ½ чайной ложки копченной паприки • Соль и перец по вкусу <p>Ингредиенты для соуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 столовые ложки масла 3-6-9 • Листья из 3-х веточек тмина • 3 измельченных зубчика чеснока • 10 – 12 помидор шерри, порезанных пополам или 3 крупно порезанные обычные помидоры • 700 мл молотых помидор (можно приготовить из свежих или взять консервированные)

Влейте кокосовый крем, посолите, доведите до кипения, добавьте цедру и сок лимона. Подавайте горячим.

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ

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 (можно заменить на любой крахмал)
- 1 чайная ложка соли
- Лимонный сок по вкусу
- ½ стакана соевого или кокосового молока

- ½ стакана воды или овощного отвара
- 4 столовые ложки сухого красного вина
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Потушите лук порей до мягкости.

Соедините в фудпроцессоре с тофу, базиликом, орегано, чесноком и растительным маслом. Перемешайте, чтобы получилась гладкая однородная масса. Соедините с морковью и цуккини, молотыми овсяными хлопьями, копченной паприкой, солью и перцем. И поставьте на 30 мин в холодильник.

Используя ингредиенты для соуса, приготовьте его: в сковороде разогрейте масло, слегка прокалите в нем чеснок и листья тмина. Добавьте помидоры и тушите, помешивая, 2-3 минуты.

Добавьте молотые помидоры, вино и овощной отвар или воду.

Добавьте соль и перец. Доведите до кипения и варите 5 минут на медленном огне.

Перелейте соус в огнеупорную посуду (как для запеканки), вылейте туда соус. Сформируйте шарики диаметром примерно 3-4 см. Сложите их в соус и поставьте в духовку на 15 мин при 240 гр. Перед подачей украсьте молотыми орехами и зеленью.

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 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

ДЕНЬ 4

<p>ЗАВТРАК: КАША КОККО С ЯГОДАМИ</p>	<p>ОБЕД: 1-2 ФРУКТА + ШПИНАТ С ПРЯНЫМИ КРЕВЕТКАМИ + ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ</p>	<p>УЖИН: СУП С ПЕЧЕНЫМИ БАТАТАМИ, ИМБИРЕМ И КАШТАНАМИ</p>
<p>КАША КОККО С ЯГОДАМИ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 столовые ложки с верхом каши кокко • ½ стакана воды • ½ стакана миндального или кокосового молока • ½ стакана ягод • Щепотка соли <p>Способ приготовления: В кастрюле смешайте молоко, воду, кашу кокко и соль. Варите, помешивая до желаемой густоты 3-5 мин. Добавьте ягоды.</p>	<p>ШПИНАТ С ПРЯНЫМИ КРЕВЕТКАМИ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г очищенных креветок • 100 г шпината (можно заменить на другие листовые овощи) • 2-3 см корня свежего имбиря • 2 зубчика чеснока • Цедра одного лимона • 1 столовая ложка нарезанной кинзы • 2 ст. ложки сока грейпфрута • 2 ст. ложки растительного масла • Соль по вкусу • 1ч.л. перемолотого кунжута • 2 чайные ложки гомасио (или семян кунжута) • ½ ч.л. карри (необязательно) <p>Способ приготовления: Креветки посолить и замариновать в оливковом масле, кунжутной муке, измельченном имбире, чесноке и кинзе, все тщательно перемешать и оставить мариноваться в течение 15 минут. Затем обжарить на горячей сковороде на большом огне в течение 2-3 минут, постоянно помешивая.</p>	<p>СУП С ПЕЧЕНЫМИ БАТАТАМИ, ИМБИРЕМ И КАШТАНАМИ Ингредиенты:</p> <p>Для выпечки бататы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 батата почищенные и нарезанные кубиками • Орегано • крупная морская соль • Перец <p>Для супа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 столовые ложки масла 3-6-9 • 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица • 1 мелко нарезанный лук порей (только белая часть) • 4 измельченных зубчика чеснока • 3-5 см свежего измельченного свежего корня имбиря • 2 гриба шиитаке • 5-7 см водорослей комбо • 200 гр чищенных каштанов в вакуумной упаковке • 7 стаканов воды • Соль, перец • 1/2 стакана кокосового молока

Приготовить соус:

взбить оливковое масло с грейпфрутовым соком и цедрой, добавить кинзу и измельченный имбирь. Выложить шпинат или другую зелень, сверху - креветки, полить соусом и посыпать гомасио

ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Ингредиенты:

- 1 средняя головка цветной капусты
- 2 кабачка
- Упаковка шпината
- 1 ст. л. Кокосового масла
- 4-5 палочек шафрана
- 1/4 ч. л куркума

Способ приготовления:

В кастрюле подогрейте стакан воды. В кипящую добавьте шафран и куркуму, крупно нарезанные кабачки и соцветия цветной капусты. Накройте крышкой и варите до готовности. Добавьте шпинат. Жидкость должна почти полностью выпариться. Взбейте овощи блендером до гладкости вместе с кокосовым маслом. Доведите до вкуса солью и перцем.

- Тыквенные семечки и мелко нарезанный зеленый лук для подачи

Способ приготовления:

Батат смешать со специями и маслом, выложить одним слоем в огнеупорную посуду и выпекать в духовке при 180гр до мягкости. В кастрюле разогреть оливковое масло и потушить чеснок, имбирь и лук до прозрачности лука. Добавить батат, каштаны, грибы шиитакэ (предварительно замоченные и мелко нарезанные), комбо и воду. Заправить солью, перцем, довести до кипения и варить 20 минут. Сделать суп - пюре, добавить кокосовое молоко и довести до вкуса.

ДЕНЬ 5

<p>ЗАВТРАК: ТОНИК – КОКТЕЙЛЬ + ОРЕХОВАЯ МОЦАРЕЛЛА С ХЛЕБОМ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ СПЕЛЬТЫ</p>	<p>ОБЕД: РЫБА/ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ + САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ. ДЕСЕРТ ИЗ ФИНИКОВ С ОРЕХАМИ</p>	<p>УЖИН: СУП ИЗ ЗЕЛеноЙ ЧЕЧЕВИЦЫ + ПАРУ РИСОВЫХ ИЛИ ГРЕЧНЕВЫХ КРЕКЕРА С АВОКАДО. НАМАЗКА ИЗ АВОКАДО</p>
<p>ТОНИК – КОКТЕЙЛЬ Ингредиенты на 2 порции:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан свежевыжатого яблочного сока • 1 стакан ананаса, порезанного на кубики • 1 стакан нарезанного манго • 1 чайная ложка порошка асаи • 1 чайная ложка порошка чая матча • 1 чайная ложка порошка корня маки • 1 стакан льда (не обязательно) <p>Способ приготовления: Соединить все ингредиенты в чаше блендере и перемешать до получения однородной массы. Добавить воды до желаемой густоты.</p> <p>ОРЕХОВАЯ МОЦАРЕЛЛА На 400 г</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кешью активированный — 200 г • Вода — 200 г • Соль — 4 г • Сок лимона — 10 г • Чеснок сухой — 1 г • Пищевые дрожжи — 2 г • Тапиоковый крахмал — 40 г 	<p>САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 гр свежей брокколи • 1 фиолетовая луковица • 1/2 стакана сушеной в яблочном соке клюквы • 1/2 стакана прокаленного фундука <p>Для заправки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чайная ложка бальзамического уксуса • 1 чайная ложка дижонской горчицы • 1 столовая ложка лимонного сока • 2 столовые ложки оливкового или тыквенного масла • соль, перец по вкусу <p>Способ приготовления: Разделить брокколи на соцветия и отварить. В миске смешать все ингредиенты заправки. Фундук крупно порубить, лук нарезать полукольцами. Соединить все ингредиенты салата и полить заправкой. Перемешать.</p>	<p>СУП ИЗ ЗЕЛеноЙ ЧЕЧЕВИЦЫ Ингредиенты для супа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 столовые ложки оливкового масла • 2 большие мелко порезанные луковицы • 4 порезанных зубчика чеснока • 1,5 стакана зеленой помытой чечевицы • 8 стаканов воды • Соль, перец • 1 чайная ложка измельченного тмина (или аджуана) <p>Ингредиенты для томатной сальсы: 2 столовые ложки оливкового масла 2 больших мелко нарезанных помидора 4 измельченных зубчика чеснока</p> <p>Ингредиенты для подачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 баклажана запеченных в духовке и очищенных от кожуры • мелко нарезанная петрушка • Проростки люцерны <p>Способ приготовления: Нагреть в кастрюле растительное масло. Лук и чеснок потушить до мягкости. Добавить чечевицу, воду и специи. Довести до кипения</p>

- Агар-агар — 2 г
(1 чайная ложка без верха)

Смешать все ингредиенты в блендере до однородности. Перелить в кастрюлю, поставить на сильный огонь и интенсивно мешать венчиком от краев к центру. Когда сыр начнет густеть, сделать средний огонь и начать собирать сыр лопаткой в шар (понадобится около 1 мин).

Налить в миску холодную воду, посолить. Ложки смочить в воде и сформировать ими шарики из сыра. Оставить моцареллу в воде до полного остывания.

Слить рассол. Хранить в холодильнике под крышкой не более 72 ч.

ДЕСЕРТ ИЗ ФИНИКОВ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты:

- 250 г мясистых фиников
- 6 – 7 столовых ложек финикового меда
- ½ стакана очищенного (предварительно замоченного и очищенного от коричневой кожуры миндаля)
- ½ стакана очищенных фисташек
- ½ стакана кешью
- ½ чайной ложки порошка кардамона

Способ приготовления:

Промытые финики без косточек замочить в горячей воде на 10 минут. Затем сложить все ингредиенты в блендер и хорошо перемешать. Можно оформить как пирог или скатать конфеты в виде шариков.

и варить около 30 минут под крышкой на небольшом огне до мягкости чечевицы. Параллельно испечь в духовке баклажаны и приготовить томатную сальсу. Разогреть оливковое масло, добавить к нему помидоры, чеснок и тушить минут 10 до мягкости помидор на медленном огне. Добавить специи.

Для подачи: положить в тарелку баклажаны, томатную сальсу, петрушку, залить супом и сверху украсить проростками люцерны.

НАМАЗКА ИЗ АВОКАДО

Авокадо, перетертое с лимоном+помидор+яйцо+ специи

ДЕНЬ 6

<p>ЗАВТРАК: ЗЕЛЕНЬЙ СМУЗИ ДЛЯ ПЕЧЕНИ + БЛИНЫ ИЗ ХУМУСОВОЙ(НУТОВОЙ) МУКИ</p>	<p>ОБЕД: 1-2 ФРУКТА. САЛАТ ИЗ РИСОВОЙ ПASTЫ С ТАИЛАНДСКИМ СОУСОМ.</p>	<p>УЖИН: РЫБА/ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ + ФИОЛЕТОВЫЙ САЛАТ</p>
<p>ЗЕЛЕНЬЙ СМУЗИ ДЛЯ ПЕЧЕНИ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 пакетик чая из одуванчиков или 1 чайная ложка имбирно - гвоздичного чая • 1 стакан воды • 3 столовые ложки проростков люцерны (альф альфы) (можно заменить другими проростками) • 2 столовые ложки замоченной на ночь зеленой гречки • ½ грейпфрута (исключить если нельзя грейпфруты) • 2 зеленых яблока <p>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.</p> <p>БЛИНЫ ИЗ ХУМУСОВОЙ МУКИ Ингредиенты</p>	<p>САЛАТ ИЗ РИСОВОЙ ПASTЫ Ингредиенты для салата:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 г сухой рисовой пасты • 1 огурец • 1 веточка зеленого лука • 100 г мягкого тофу (не обязательно) • 10 листиков мяты и кинзы • 2 столовые ложки измельченного арахиса <p>Ингредиенты для соуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 мл кокосового молока • 1 чайная ложка лимонного сока • Цедра 1 лимона • 1 столовая ложка рыбного соуса • 1 столовая ложка маринованного имбиря • 1 столовая ложка орехового масла • 1 зубчик чеснока • 1/2 красного перца чили • 2 столовые ложки кленового сиропа <p>Способ приготовления: Тофу предварительно нарезать тонкими пластинками, замариновать и прокалить на сковороде. Рисовую пасту выложить в большую миску, залить горячей водой на несколько минут.</p>	<p>ФИОЛЕТОВЫЙ САЛАТ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 краснокочанной капусты • 1 фиолетовая луковица • сок 1 лимона • 4 средние свеклы • 1 столовая ложка гранатового концентрата • 2 чайные ложки яблочного или фруктового уксуса • 1/2 стакана нарезанного зеленого лука • Соль, перец • Оливковое масло <p>Способ приготовления: Свеклу тщательно помыть и не снимая кожуру нарезать дольками, посыпать солью и перцем, смазать кисточкой оливковым маслом и запечь в духовке до мягкости. Остудить и сложить в емкость, добавить 1 столовую ложку гранатового концентрата (можно выпарить на медленном огне стакан гранатового сока), 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 столовую ложку оливкового масла и мелко нарезанный зеленый лук. Дать настояться около часа. В отдельную емкость сложить тонко нарезанные: краснокочанную капусту,</p>

<ul style="list-style-type: none"> • 250 г хумусовой (нутовой) муки • 300 мл воды • 3 столовые ложки рисового или кокосового масла • соль • перец <p>Способ приготовления: Взбейте муку из нута, воды и оливкового масла. Приправьте солью и перцем. Пожарьте блины на смазанной маслом сковородке. Переворачивайте их. Подавайте с любым соусом или начинкой</p>	<p>Когда паста стала мягкой вылить воду и промыть ее. Поставить в холодильник. Смешать все ингредиенты соуса в блендере до получения однородной массы. Нарезать овощи. соединить все компоненты салата, добавить соус. Выложить на тарелку, украсив листьями и орехами.</p>	<p>фиолетовый лук, сок лимона, оливковое масло, соль, перец. Все тщательно перемешать руками. Соединить содержимое обеих емкостей. Сверху посыпать листьями фиолетового базилика.</p>
---	---	---

ДЕНЬ 7

<p>ЗАВТРАК: ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ОРЕХОВ КЕШЬЮ + ПАРУ КУСОЧКОВ ХЛЕБА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ СПЕЛЬТЫ + САЛАТ</p>	<p>ОБЕД: 1-2 ФРУКТА КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ + САЛАТ</p>	<p>УЖИН: ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП</p>
<p>ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ И ОРЕХОВ КЕШЬЮ Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/2 стакана сырых орехов кешью • 1 столовая ложка оливкового или масла виноградных косточек • 2 зубчика чеснока • Соль и перец по вкусу • 4 средних кабачка 	<p>КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ. Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 стакан предварительно прокаленного пшена • 2 стакана воды • 2 средние моркови • 1 лук порей • 1 кабачок • 1 стакан зеленого горошка 	<p>ИТАЛЬЯНСКИЙ РЫБНЫЙ СУП Ингредиенты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 кг плотной морской рыбы • 4 помидоры, очищенные от кожуры и нарезанные • 2 фиолетовые луковицы • 1 морковь • 5-6 веточек укропа

Способ приготовления:

Орехи кешью залить на ночь водой комнатной температуры.

Нагреть духовку до 180 градусов. Соединить в небольшой посуде масло, измельченный чеснок, перец и соль. Кабачки разрезать на продольные полоски и смазать полученной смесью. Запекать 25-30 мин до золотистого цвета. Остудить. В мощном блендере смешать все ингредиенты.

Добавить специи по вкусу.

- 3 ст. л. мелко нарубленной зелени
- 1 ст. л. растительного масла холодного отжима
- Специи по вкусу

Способ приготовления:

Пшено залить водой, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности. В глубокой сковороде нагреть масло, лук порей нарезать и слегка потушить в масле, добавить натертые на крупной терке морковь и кабачок, затем - горошек и специи.

Тушить до готовности овощей, присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.

- ½ стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- 2 зубчика чеснока
- 1 стебель сельдерея
- 150 мл белого вина
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- Красный карри (по желанию)
- Соль и перец по вкусу

Способ приготовления:

Одну луковицу, стебель сельдерея и чеснок мелко нарежьте. Морковь натрите на крупной терке.

В сковороде разогрейте масло виноградных косточек и потушите до мягкости эту овощную смесь.

Добавьте помидоры, соль, перец и потушите еще несколько минут. Параллельно отварите рыбу с луком и укропом.

Туда же добавьте вино. Варите до готовности рыбы. Затем достаньте ее из рыбного бульона и отделите от кожи и костей. Перекрутите рыбу в блендере вместе с тушеными овощами. Долейте рыбный бульон до желаемой густоты. Украстье петрушкой.