



Юлия Резников



КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

2

[РЕЦЕПТ № 1]

Овощные котлетки (из цветной капусты)



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 столовые ложки семян чиа
- 3 столовые ложки безглютеновых хлебных крошек
- 2 стакана отварной цветной капусты
- ½ стакана мелко нарезанного укропа
- 2 столовые ложки орехов кешью
- 1 фиолетовая луковица
- 2 столовые ложки воды
- ¼ стакана миндального или кокосового молока
- 2 столовые ложки муки из спельты
- соль, перец, мускатный орех — по вкусу
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- оливковое масло (или масло виноградных косточек)

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



Семена чиа: <https://macrobiotica4u.com/product/semena-chia/>

[РЕЦЕПТ № 2]

Каша из пшена с овощами



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена
- 2 стакана воды
- 2 средние моркови
- 1 лук порей
- 1 кабачок
- стакан зеленого горошка
- 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени
- 1 столовая ложка 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.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:
<https://youtu.be/D7htRerqugE>

[РЕЦЕПТ № 3]

Гречневая паста с тушеными овощами



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 гр. пасты из гречневой муки
- Для соуса:
 - 2 столовые ложки оливкового масла
 - 1/3 стакана крупно порезанных грецких орехов
 - 1/4 стакана нарезанных листьев базилика
 - 1/2 чайной ложки семян тмина
 - 1/4 стакана нарезанных листьев орегано
 - 1 столовая ложка нарезанных листьев шалфея
 - соль, перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Закипятить воду и высыпать в нее пасту из гречневой муки. Варить, постоянно помешивая, чтобы паста не склеилась. На глубокой сковороде нагрейте 2 столовые ложки растительного масла и добавить в сковороду специи. Когда специи слегка прогрелись в масле, добавьте пол стакана грецких орехов. В сковороду добавьте готовую гречневую пасту и пару минут потушите вместе с соусом.

Отдельно протушите овощи и подавайте к столу вместе с пастой.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:
<https://youtu.be/0NZ4LamV1pA>



Паста из гречневой муки: <https://macrobiotica4u.com/product/soba/>

[РЕЦЕПТ № 4]

Овощной суп



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- Корень сельдерея
- Корень петрушки
- Морковь
- 2-3 гриба шиитаке на кастрюлю 3 л
- Комбо (морская капуста) - водоросли
- Пшено/Топиока/Каша коко/Конжак (ламша ширатаке = скини паста)
- Луковая смесь: лук порей + репчатый лук + зеленый лук нарезать и протушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды
- Можно добавить овощи по желанию дополнительно из списка рекомендованных

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Водоросли и грибы шиитаке залить водой на несколько часов и затем мелко нарезать. Крупно нарезанны овощи, луковую смесь и крупу сложить одновременно в кастрюлю и отварить. Добавить тапиоку, грибы и водоросли. Довести суп до кипения, накрыть крышкой и варить на медленном огне 30 минут. Добавить специи по вкусу. В тарелку можно добавить мисо, примерно 1 чайную ложку.

Насыщенный и ароматный овощной суп источник витаминов. Такой суп никогда не надоест, ведь можно приготовить бесконечное количество вариантов просто меняя набор овощей, из которых он приготовлен.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:
<https://youtu.be/OllVrj0Yb7o>



Грибы шиитаке: <https://macrobiotica4u.com/product/shiitake/>
Водоросли комбо: <https://macrobiotica4u.com/product/kombo/>

[РЕЦЕПТ № 5]

Каша Кокко



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Каша Кокко (злаковая смесь)
- Специи по вкусу: куркуму, корицу, заатар или соус песто домашнего приготовления (смесь зелени, растительного масла, лимона, чеснока, соли и перца).
- Ягоды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

2 столовые ложки порошка каши Кокко залить стаканом жидкости. Воды или растительного молока. Добавить щепотку соли и варить на маленьком огне до желаемой густоты (примерно 5-8 мин).

Кокко – это лечебная каша для детей и взрослых из цельных зерен риса, пшена, киноа, тыквенных семечек и кунжута, с водорослями или без них.

Лечебные свойства каши Кокко:

- Успокаивает боли при гастрите
- Стабилизирует уровень сахара в крови
- Укрепляет корни волос, способствует их росту
- Питает и увлажняет кожу изнутри, обладает омолаживающим эффектом
- Избавляет от дискомфорта и тяжести в желудке, нормализует пищеварение



Каша Кокко: <https://macrobiotica4u.com/product/kokko-zlakovaya-smes/>

[РЕЦЕПТ № 6]

Безглютеновые булочки с клетчаткой



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кабачок/цукини среднего размера
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 ст.л. рисового масла/кокосового/масла виноградных косточек
- 90 гр миндальной муки
- 4 ст.л. псиллиума
- 1 ст.л. пекарского порошка без алюминия
- 1/4 ч.л. соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кабачок или цукини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 минут, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое - добавьте немного воды, а если слишком жидкое - немного псиллиума.

Сформируйте шарики, диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку и запекайте 45 минут при температуре 170 гр.



Миндальная мука: <https://macrobiotica4u.com/product/mindalnaya-muka/>

Псиллиум: <https://macrobiotica4u.com/product/psilium/>

Пекарский порошок: <https://macrobiotica4u.com/product/pekarskij-poroshok/>

[РЕЦЕПТ № 7]

Рис из цветной капусты



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- половина средней головки цветной капусты натертой в рис (можно просто натереть на терке)
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. свежесжатого сока лимона
- 1 чайная ложка пасты кари
- соль по вкусу
- 1,5 чашки нарезанной на соцветия брокколи
- 1 большая нарезанная полукольцами луковица
- 1 ст.л. гомасио для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте масло и потушите цветную капусту 2 минуты. Смешайте лимонный сок, соль и пасту кари. Полейте цветную капусту этой смесью и потушите еще 2 минуты.

Разогрейте духовку на 190 гр. Выложите брокколи на смазанный растительным маслом стеклянный противень. Слегка посолите. Запекайте 15-20 минут, периодически помешивая. Брокколи должно стать мягким, но сохранить хрустящую текстуру.

Потушите лук до мягкости. На тарелку выложите цветную капусту, брокколи и сверху лук. Посыпьте гомасио



Растительное масло: <https://macrobiotica4u.com/product-category/masla/>

Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

[РЕЦЕПТ № 8]

Смузи для пищеварительной системы



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 зеленых яблока
- 2 стебля сельдерея
- пол стакана проростков брокколи
- пол стакана проростков подсолнечника
- 1 стакан воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить в блендере все ингредиенты и довести до однородного напитка

[РЕЦЕПТ № 9]

Чечевичный суп с конжаком (лапша ширатаки)



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л. воды
- 1 л. овощного бульона или воды
- 150 гр. красной чечевицы
- 1 упаковка конжака
- 2 крупные луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. качественного растительного масла
- 1 ч.л. молотого кориандра (кинзы)
- 1 ч.л. молотой зиры
- соль, перец по вкусу
- лимон для подачи

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарежьте лук и чеснок, потушите их до мягкости в масле. Добавьте молотый кориандр, соль и перец. Продолжайте готовить еще минутку, пока не раскроется аромат специй. Добавьте воду и красную чечевицу. Варите 25-30 минут до готовности чечевицы. Добавьте промытый конжак и варите еще 2-3 минуты. Проверьте вкус и полейте лимонным соком перед подачей.

[РЕЦЕПТ № 10]

Овощная паэлья



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана коричневого риса басмати
- 3 зубчика чеснока
- 0,5 стакана мелко нарезанного зеленого лука
- 2 сладких красных перца
- 1 баклажан
- 1 кабачок или цуккини
- 0,5 чайной ложки шафрана
- 1,5 стакана зеленого горошка
- 0,5 стакана белого вина
- 2 стакана воды
- 1 фиолетовая луковица
- 100 гр оливок
- 2 стакана помидор шерри
- 1 лимон
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Не пугайтесь обилия составляющих! На самом деле все очень просто:

- 1.** Предварительно замочите цельный рис на несколько часов или на ночь. Затем тщательно его промойте.
- 2.** Нарезьте фиолетовую луковицу полукольцами, чеснок как вам нравится, перец, баклажаны и цуккини - кубиками
- 3.** В глубокой сковороде нагрейте масло и минут 5 тушите фиолетовый лук, чеснок, перец, баклажаны и цуккини
- 4.** Добавьте рис, тщательно перемешайте и тушите все вместе еще пару минут
- 5.** Добавьте белое вино и затем воду, соль, перец по вкусу, накройте крышкой и оставьте на медленном огне на 15-20 мин
- 6.** А в это время натрите цедру 1 лимона, а затем почистите его и удалите перегородки между дольками. Заодно нарежьте оливки, зеленый лук и помидоры шерри. Приготовьте стакан зеленого горошка
- 7.** Снимите крышку и добавьте дольки лимона, помидоры, оливки, зеленый лук и горошек. Тушите все вместе еще несколько минут. Выключите газ и посыпьте цедрой лимона.

[РЕЦЕПТ № 11]

Бодрящий напиток с какао и мака на основе кокоса



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 мл. миндального молока
- 150 мл. воды
- 10 гр. какао
- 35 мл. кленового сиропа
- 0,5 чайной ложки перемолотых семян кинзы
- щепотка сухого красного острого перца
- 1 ч.л. порошка корня мака
- щепотка соли
- для украшения: натертый лесной орех

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты, кроме мака, сложить в кастрюлю. Нагреть почти до кипения, снять с огня и добавить мака. Сверху натереть лесной орех. Пить горячим.

[РЕЦЕПТ № 12]

Томатный суп



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 помидоры
- 2 красных перца
- 5 зубчиков чеснока
- 2 столовые ложки растительного масла холодного отжима
- 1,5 литра воды
- корень петрушки
- корень сельдерея
- цедра 1 лимона
- 1 репчатый лук
- 1 лук порей (только белая часть)
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Запечь в духовке целиком помидоры, перец и чеснок. Репчатый лук, лук порей, корни петрушки и сельдерея нарезать и потушить в растительном масле, залить водой. Добавить тушеные помидоры и перец. Варить все вместе 15-20 минут. Выдавить печенный чеснок. Варить еще пару минут.

Добавить цедру лимона, соль и перец по вкусу.

Можно сделать суп - пюре.



Растительное масло: <https://macrobiotica4u.com/product-category/masla/>

[РЕЦЕПТ № 13]

Котлеты из киноа с капустой кале



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 гр капусты кале
- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 2 яйца
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 4 столовые ложки панировочных сухарей без глютена (можно сделать самостоятельно из безглютенового хлеба или из хлеба из спельты)
- 70 гр вяленых помидор
- соль, перец по вкусу

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 обжарьте на слегка смазанной маслом сковороде.



Растительное масло: <https://macrobiotica4u.com/product-category/masla/>

[РЕЦЕПТ № 14]

Суп гаспачо



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 больших помидор или 7-8 маленьких
- 1 средний огурец
- ½ красного перца чили (без косточек)
- ½ красной луковицы
- 2 дольки чеснока
- несколько листиков базилика
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- ½ чайной ложки копченой паприки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры. Сложить все ингредиенты в блендер и перемешать до получения однородной массы. Добавить соль и специи по вкусу. Украсить натертым отварным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:
<https://youtu.be/SHfKjwRgyag>



Растительное масло: <https://macrobiotica4u.com/product-category/masla/>

[РЕЦЕПТ № 15]

Маш с овощами по-китайски



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана фасоли маш
- 2 сл.л. оливкового масла
- 1 морковь
- 2 перца разных цветов
- 1/4 белокачанной капусты
- 1 фиолетовая луковица
- 2 стакана соцветий цветной капусты
- 1 ч.л. натертого корня имбиря
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 3 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. мирина (рисовое вино)
- зеленый лук
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Маш залить водой, довести до кипения и на небольшом огне варить до готовности 25-30 минут. Вынуть из воды, остудить. В большой сковороде нагреть масло, добавить все овощи и жарить на самом большом огне, постоянно помешивая. Добавить маш, соевый соус, мирин, перец, соль по вкусу.

Подавать горячим. Когда маш готов, выливаем воду и добавляем ее к овощам.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:
<https://youtu.be/PS2fy9evMP4>

[РЕЦЕПТ № 16]

Ореховый гамбургер



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана грецких орехов
- 2 чашки нарезанных грибов
- 1 чашка отварной нарезанной свеклы
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 чашки мелко нарезанного фиолетового лука
- 1 чайная ложка паприки
- 0,5 чашки мелко нарезанных листьев базилика
- 6 ст.л. муки из тапиоки
- 3 ст.л. рисового масла (можно заменить любым другим маслом, устойчивым к нагреванию)
- соль и перец по вкусу
- для подачи: авокадо, китайский салат и другие крупнолистовые овощи
- гомасио

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Сложите в чашу фудпроцессора: грецкие орехи, грибы, свеклу, лук, чеснок, паприку, соль и перец. Перемешайте до получения практически однородной массы. Переложите в миску, добавьте базилик и муку. Смажьте руки растительным маслом и тщательно перемешайте. Сформируйте гамбургеры и пожарьте их с каждой стороны по 4 минуты на небольшом огне. Выложите в огнеупорную посуду и запекайте по 10 минут с каждой стороны при температуре 180 гр.

Для подачи каждую котлету положите на лист салата. Сверху - мелко нарезанное авокадо и посыпьте гомасио. Накройте вторым листом салата.



Растительное масло: <https://macrobiotica4u.com/product-category/masla/>

Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

[РЕЦЕПТ № 17]

Красный чечевичный суп



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 стакана зеленой чечевицы
- 1/2 стакана черной чечевицы
- 1/3 стакана желтой чечевицы
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 мелко нарезанные луковицы
- 6 измельченных зубчиков чеснока
- 3 стебля сельдерея
- 3 столовые ложки пасты из сушеных помидор
- 3 большие мелко нарезанные помидоры без кожуры
- 2 стакана томатного сока (свежевыжатого)
- чайная ложка красной пасты карри
- 10 стаканов воды
- соль, перец по вкусу
- кинза для украшения

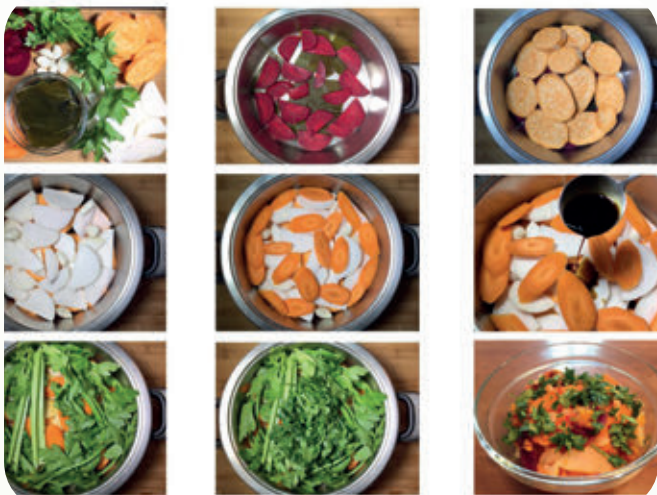
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Замочить черную и зеленую чечевицу в горячей воде на час. Слить воду. В большой кастрюле разогреть оливковое масло, потушить лук, чеснок, сельдерей. Добавить все виды чечевицы, карри и пасту из сушеных помидор и тушить все вместе помешивая 3-5 минут. Добавить томатный сок, воду, специи и довести до кипения. Варить 45-60 минут на маленьком огне.

Довести до вкуса. Перед подачей добавить кинзу.

[РЕЦЕПТ № 18]

Нешиме



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- морковь
- свекла
- корень петрушки
- корень сельдерея
- батат
- водоросли комбо
- 2 ч.л. соевого соуса

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Для приготовления нешиме желательно использовать кастрюлю с толстым дном. На дно кастрюли положите предварительно замоченные и мелко нарезанные водоросли комбо. Затем сложите крупно порезанные овощи, добавьте совсем немного воды и можно 1-2 чайные ложки соевого соуса, доведите до кипения и на очень маленьком огне варите до готовности овощей.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:
<https://youtu.be/QXKauMfPbuA>



Водоросли комбо: <https://macrobiotica4u.com/product/kombo/>

[РЕЦЕПТ № 19]

Каша из семян льна и чиа



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 ст.л. семян льна
- 1 ст.л. чиа
- 1 ст.л. гомасио
- 1 стакан зеленых листовых овощей или микрозелени (проростки кале, подсолнечника, брокколи)
- 1 банан
- пол стакана ягод

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Семена (кроме гомасио) замочите на ночь в 3/4 стакана воды. Соедините все ингредиенты, кроме ягод, в чаше блендера и тщательно перемешайте. Украсьте сверху ягодами и подавайте



Семена чиа: <https://macrobiotica4u.com/product/semena-chia/>

Семена льна: <https://macrobiotica4u.com/product/semena-lna/>

Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

[РЕЦЕПТ № 20]

Тыквенный суп со шпинатом



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 гр. тыквы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 средних томата
- 1 морковь
- 1 чайная ложка пасты карри (по желанию)
- 2 стакана шпината
- 2 столовые ложки оливкового масла
- специи: мускатный орех, перец, соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Тыкву нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве оливкового масла. Можно добавить воду. Добавить лук и чеснок. Потушить еще 5 минут. Затем специи, натертую морковь и очищенные от кожуры томаты. Добавить воды до желаемой густоты, пасту карри и варить на слабом огне 15 мин. Сделать суп пюре. Потушить шпинат на слабом огне и соединить с супом. Заправить специями по вкусу.

[РЕЦЕПТ № 21]

Гречневый хлеб



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 гр. крупы зеленой гречки
- 800 мл воды для замачивания и примерно 250 гр. для перемалывания (гречка должны быть покрыта водой)
- 0,5 чайной ложки соли
- 1 ч.л. пекарского порошка без алюминия
- 1 ст.л. семян льна или чиа
- 2 ст.л. псиллиума
- 1 ч.л. смеси сухих трав (орегано/ базилик/кореандр)
- 2 ст.л. гомасио (1 - в тесто, 1 - посыпать сверху)
- 1 ч.л. кокосового масла для смазывания формы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Залейте гречку водой на 6-7 часов (можно на ночь). Слейте воду, промойте гречку и переложите в блендер или кухонный комбайн. Добавьте воды так, чтобы покрыть гречку, добавьте все остальные ингредиенты. Только половину гомасио оставьте для посыпки. Измельчите содержимое блендера для получения однородной массы.

Переложите в миску, накройте полотенцем и оставьте в тепле на 2-6 часов.

Смажьте форму для хлеба кокосовым маслом. Выложите тесто, свежу посыпьте гомасио.

Поставьте в разогретую до 200 гр. духовку и выпекайте 60-80 мин. Готовый хлеб полностью остудите и только потом тонко нарежьте. Рекомендую нарезанный хлеб порционно хранить в морозилке и разогревать в тостере перед едой



Семена чиа: <https://macrobiotica4u.com/product/semena-chia/>

Семена льна: <https://macrobiotica4u.com/product/semena-lna/>

Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

Псиллиум: <https://macrobiotica4u.com/product/psilium/>

[РЕЦЕПТ № 22]

Суп из шпината и топинамбура



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 ст.л. оливкового масла (можно заменить любым растительным маслом холодного отжима)
- 2 мелко нарезанные луковицы
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 3 мелко нарезанных стебля сельдерея
- 1 кг почищенного и нарезанного топинамбура
- 4 стакана овощного бульона или воды
- 2 стакана кокосового (миндального) молока
- 250 гр. листьев шпината
- соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В разогретом на сковороде масле потушить до мягкости лук, чеснок и сельдерей. Добавить воду, соль, перец. Довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 40 мин. Добавить кокосовое молоко и варить еще 10 минут. В это время листья шпината опустить в кипящую воду на 2 минуты, переложить на 5 минут в холодную воду со льдом для сохранения цвета, затем слить воду, а шпинат добавить в суп и выключить газ. Сделать суп - пюре и добавить специи по вкусу.

[РЕЦЕПТ № 23]

Суп из зеленой чечевицы с обожженными баклажанами и томатной сальсой

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СУПА:

- 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)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТОМАТНОЙ САЛЬСЫ:

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 большие мелко нарезанные помидоры
- 4 измельченных зубчика чеснока

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ПОДАЧИ:

- 2 баклажана запеченных в духовке и очищенных от кожуры
- мелко нарезанная петрушка
- проростки люцерны

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нагреть в кастрюле растительное масло. Лук и чеснок потушить до мягкости. Добавить чечевицу, воду и специи. Довести до кипения 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.

[РЕЦЕПТ № 24]

Чай со спирулиной

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Качественный черный чай заварить как обычно и добавить 0,5 чайной ложки порошка спирулины. Если нужно добавить сладость, используйте стивию или свитанго.



Видеорецепт приготовления смузи со спирулиной смотрите по ссылке: <https://youtu.be/RcwNh4p69II>



Чай черный элитный <https://macrobiotica4u.com/product/black-tea/>

Чай пуэр <https://macrobiotica4u.com/product/tea-puer/>

Спирулина: <https://macrobiotica4u.com/product/spirulina-powder/>

Свитанго: <https://macrobiotica4u.com/product/sweetango/>

[РЕЦЕПТ № 25]

Холодный огуречно-арбузный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СУПА:

- 2 огурца
- 2 столовые ложки органического козьего йогурта
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 1/2 чайной ложки Тугераши (смесь специй)
- 4 столовые ложки нарезанных соломкой огурцов
- 4 столовые ложки нарезанных соломкой яблок
- 4 столовые ложки мякоти арбуза, нарезанной брусочками
- 3 столовые ложки нарезанного кубиками авокадо
- 4 столовые ложки, нарезанной кубиками репы
- 5-6 сушеных помидоров, нарезанных соломкой
- 3 столовые ложки измельченного укропа
- 1 упаковка микрозелени
- 2 чайные ложки растительного масла холодного отжима

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Огурцы очистить, нарезать и сложить в блендер с 1 чайной ложкой соли. Сделать однородное пюре. Переложить пюре в сито, установленное над миской. Поставить в холодильник пока не стечет вся жидкость. По необходимости - добавить специи. Или просто выжать огуречный сок и добавить к нему соль. В миске смешать йогурт, лимонный сок и тугераши. Добавить все остальные ингредиенты овощи и залить огуречным соком.

Юлия Резников



натуропат, специалист
по лечебному питанию
с 27-летним стажем

РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

ВЕДУЩАЯ РУБРИКИ о здоровом образе жизни и питании на радио и телевидении.

КУЛИНАРНЫЙ БЛОГЕР.

АВТОР КНИГ:

«Суперпродукты: Секреты здоровья»,
«Сборник рецептов от Юлии Резниковой».

АВТОР И ВЕДУЩАЯ 10 КУРСОВ по лечебному питанию, макробиотике, семейной рефлексологии, психорефлексологии (для специалистов по коррекции эмоциональных состояний).

За 7 последних лет провела более 60 семинаров и тренингов в Израиле, России, Польше, Болгарии, Словении и других странах.

Подготовила более 580 специалистов по здоровому образу жизни, рефлексологии и лечебному питанию.

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦСЕТИ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ СОВЕТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ,
ПЕРВЫМИ УЗНАВАТЬ О МАСТЕР-КЛАССАХ И НОВЫХ РЕЦЕПТАХ



<https://www.facebook.com/groups/vitateva>



https://www.instagram.com/julia_reznikov/



<https://www.youtube.com/@VITATEVA>



<https://t.me/vitateva>



Израиль, г. Герцлия



Учебный центр: +972 33751909



info@vitateva.com



WhatsApp: +972 515003325