

ПРИМЕР НЕДЕЛЬНОГО МЕНЮ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

- * Пейте достаточно чистой воды
- * Можно есть несколько дней одно и то же. В меню все дни разные, чтобы показать варианты
- * Часть рецептов взято из сборника к этому курсу. Они под номерами.
Часть рецептов ниже, под таблицей и они распределены по дням.
- * Можно менять местами обед и ужин
- * Можно есть меньше предложенного
- * Количества не определены. Важно не испытывать чувство голода.

Это меню всего лишь пример и рекомендация. Оно не обязательно и приводится для вдохновения. Ваше индивидуальное меню должно быть составлено с учетом всех важных медицинских факторов и назначений врача.

№	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1	Маффины с цуккини – 2 шт Чай/Какао без сахара и молока с пудингом из чиа. Рецепт: https://vitateva.com/chia/	Мусар (белая рыба) в томатном соусе + Пюре из цветной капусты с чесноком Печеное зеленое яблоко	Рецепт №8 - Овощной суп с пшеном Капустный салат с укропом, заправленный соком лимона и солью
2	Коричневый рис с вишней	Блюдо из киноа и капусты кале Салат Суномоно	Полезный суп: https://vitateva.com/poleznyj-sup/ Кусочек отварной или запечённой рыбы

	Рис отварить как пасту в большом количестве воды. Добавить ½ стакана размороженной вишни без косточек. Посыпать 2 чайными ложками свитанго или одной столовой ложкой кленового сиропа. Чай/Какао без сахара и молока	Рецепт №3 - Зеленый пудинг	Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном)
3	Рецепт №7 - Пудинг из киноа с семенами чиа и ягодами Отварное яйцо + овощной салат Чай без сахара и молока	Суп из зеленой чечевицы Кусочек отварной или запеченной рыбы Фрукты	Рецепт №10 - Запеченный авокадо со шпинатом 1-2 котлеты из киноа с овощами 2 огурца
4	Рецепт №18 – Зеленая льняная каша Рецепт №17 – бронекакао Фрукт	Рецепт №6 – Японский салат с пастой соба Салат из цветной капусты Натереть сырую цветную капусту и добавить к ней любые зеленые овощи Рецепт №13 – мороженое из лайма и авокадо	Рыба или птица отварная или запеченная без добавления масла и соусов. 3 столовые ложки гречки Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном)
5	Рецепт №1 – Зеленый омлет Овощной салат	Рис с каштанами Котлеты из адзуки Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный	Салат из стручковой фасоли https://vitateva.com/struchkovoj-fasoli/ Рыба или птица отварная или запеченная без добавления масла и соусов

	Чай без сахара и молока + стакан мелких несладких ягод (вишня, смородина)	оливковым маслом, солью и лимоном) Рецепт №12 – морковный торт	
6	Каша из семян с ягодами Чай/Какао с печеным яблоком	Каша из пшена с овощами Рецепт № 9 - Салат из корнеплодов Фрукты	Рыба или птица отварная или запечённая без добавления масла и соусов. Суп из фасоли адзуки: https://vitateva.com/fasolevyj-sup/
7	2 кусочка хлеба из цельной спельты + ½ авокадо + 1 отварное яйцо Овощной салат Чай/какао без сахара и молока + стакан мелких несладких ягод (вишня, смородина)	Рецепт №14 - Крекеры Паштет из чечевицы Запеканка из пшена Отварное пшено + яйцо + много нарезанной зелени. Перемешать, довести до вкуса и запечь в духовке Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном)	Овощной суп Рыба или птица отварная или запечённая без добавления масла и соусов Рецепт №11 – Запеченные овощи с гранатом

РЕЦЕПТЫ

ДЕНЬ 1

МУСАР В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- 500 г. рыбного филе (желательно плотная белая рыба, например, мусар)
- 1 средняя луковица
- 2–3 зубчика чеснока
- ½ красного острого перца
- 2 см свежего корня имбиря
- 150 г. рубленых помидоров
- Сок и цедра 1 лимона
- Растительное масло
- 1 чайная ложка кленового сиропа
- 0,5 ч л. семян горчицы
- 0,5 ч л. семян кинзы
- 0,5 чайной ложки молотой куркумы
- Соль по вкусу

Способ приготовления:

Филе рыбы нарезать небольшими порционными кусочками и посыпать смесью соли и куркумы. Потушить рыбу в небольшом количестве масла по 1 минуте с каждой стороны. Переложить на тарелку. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, чеснок – тонкими дольками. Имбирь очистить и натереть. Чили мелко нарезать. Большую сковороду смазать маслом, положить семена кориандра и горчицы. Прокалить 30-60 сек. Добавить лук, чеснок и имбирь. Тушить все вместе еще пару минут. Добавить помидоры вместе с соком, кленовый сироп и сок лимона. Варить 5 минут все вместе, залить 0,5 стакана воды и положить рыбу. Готовить на маленьком огне 3-4 минуты до готовности рыбы. Посыпать цедрой лимона.

ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ПЕЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ

Ингредиенты:

- 1 головка цветной капусты
- 5–6 зубчиков чеснока
- 1 стакан кокосового крема
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Запеките головку чеснока целиком в духовке. Не надо делать это специально. Когда у вас что – то стоит в духовке, положите пару головок и запекайте при 200–220 г. 30-40 минут. Затем почистите его и храните в закрытой посуде в холодильнике. Это вкусно как само по себе, так и в качестве дополнения к овощным блюдам. Цветную капусту крупно нарежьте, сложите в кастрюлю и залейте кокосовым кремом, добавьте воды, чтобы вся капуста находилась внутри жидкости, посолите и варите до готовности. Шумовкой достаньте капусту из воды, добавьте чеснок и погружным блендером превратите в пюре. По необходимости добавляйте жидкость, в которой она варилась. Подавайте сразу после приготовления.

МАФФИНЫ С ЦУККИНИ

Ингредиенты:

- 200 г цуккини или кабачка
- 200 р миндальной муки
- 3 средних куриных яйца
- ½ ч л соли
- 1 ч. л. пекарского порошка или ½
- ч. л. пищевой соды

Способ приготовления:

Цукини натереть на тёрке и отжать большую часть выделившегося сока.

Переложить все ингредиенты в чашу кухонного комбайна, посолить и смешивать в течение 1–2 ух минут.

В формы для маффинов вставить бумажные капсулы, смазать маслом и разлить тесто.

Поставить в разогретую духовку до 180° Время выпекание зависит от духовки, может занять от 30 до 45 минут.

Достать противень с маффинами и вытащить их из форм.

ДЕНЬ 2

БЛЮДО 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
- 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.

САЛАТ СУНОМОНО С МАРИНОВАННЫМИ РЫБОЙ, ВОДОРОСЛЯМИ И ОГУРЦАМИ

Ингредиенты:

- 5–6 огурцов, нарезанных слайсами
- 1 красный острый перец чили без зерен
- 1 ст. сухих водорослей вакаме
- Пучок кинзы
- 300 гр. свежего лосося, разрезанного на небольшие кубики
- 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 минут 15–20.
Добавить нарезанный колечками перец чили и кинзу, проверить вкус.
В конце посыпать кунжутом или гумасио.

ДЕНЬ 3

СУП ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

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

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.
Перед подачей сверху украсить проростками люцерны.

КОТЛЕТЫ ИЗ КИНОА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа
- 1,5 стакана воды для варки киноа
- 3 мелко натертые средние моркови
- 150 г натертой тыквы
- 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица средних размеров
- ½ стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- ½ стакана мелко нарезанной кинзы
- ½ стакана безглютеновых хлебных крошек
- 2 столовые ложки качественного растительного масла
- 4 яйца
- 1 чайная ложка соли (без верха)
- ¼ чайной ложки черного перца
- 1 чайная ложка паприки
- ½ чайной ложки куркумы

Способ приготовления:

Киноа отварить в воде. Выключить газ и дать настояться 30 мин не снимая крышку. Затем вынуть из кастрюли и остудить.

Соединить киноа со всеми остальными ингредиентами.

Сделать котлетки и выложить в огнеупорную посуду на бумагу для выпекания.

Выпекать в заранее нагретой духовке до температуры 180° примерно 30 минут

ДЕНЬ 4

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Соцветия отделить и нарезать слайсами. Выложить слайсы на планчу и без масла обжарить с каждой стороны по 3-4 минуты. Пучок петрушки нарезать. Заправить оливковое масло, сок с половины лимона. Соль, перец по вкусу

ДЕНЬ 5

РИС С КАШТАНАМИ

Ингредиенты:

- 5 каштанов (готовые очищенные в вакуумных пакетах)
- 1/4 чайной ложки гималайской соли
- 1 стакан воды
- 1 чашка круглого цельного риса

Способ приготовления:

В кастрюлю с толстым дном или в рисоварку засыпьте рис. Растворите соль в кипящей воде и залейте рис. Добавьте каштаны, предварительно разрезав каждый на 4 части. Закройте крышкой и варите на очень медленном огне, пока не выкипит вся жидкость. После окончания варки дайте рису постоять в закрытой посуде еще 10–15 минут.

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ АДЗУКИ

Ингредиенты:

- 1 стакан отварной фасоли адзуки
- 2 моркови
- 2 луковицы
- Соль и специи по вкусу
- 1 столовая ложка растительного масла
- Комбо и галангал хорошо использовать для приготовления фасоли.
Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангала в воду где она варится.
Так фасоль получается нежнее и полезней

Способ приготовления:

Мелко порезать и потушить лук. Натереть на мелкой терке морковь. Фасоль погружным блендером, превратить в гладкое пюре. Соединить все вместе, добавить специи по вкусу. Сформировать котлетки и выложить их в огнеупорную посуду. Поставить в духовку при 180-190° на 30–40 минут.

ДЕНЬ 6

КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 1 стакан предварительно прокаленного и промытого пшена
- 2 стакана воды
- 2 средние моркови
- 1 лук порей
- 1 кабачок
- 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 специи. Тушить до готовности овощей.

Присоединить пшено и зелень. Накрыть крышкой и дать настояться.

КАША ИЗ СЕМЯН

Ингредиенты:

- 1/4 чашки миндальной муки (25 г)
- 2 ст. ложки несладких кокосовых хлопьев
- 1 ст. ложка льняной муки или перемолотых семян льна
- 1 ст. ложка семян чиа
- свитанго по вкусу
- 1/2 ч. л. корицы
- Щепотка соли
- 1/2 чашки несладкого растительного молока

- 1/2 ч. л. экстракта ванили (не обязательно)
- ягоды по вкусу

Способ приготовления:

В кастрюле перемешайте все ингредиенты. Нагрейте, варите на очень низкой температуре 1 минуту. По необходимости для желаемой густоты добавьте еще молока или воды. Присыпьте корицей и положите сверху ягоды перед подачей.

ДЕНЬ 7

ПАШТЕТ ИЗ ЧЕРНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ

Ингредиенты:

- 1 кг черной чечевицы (адашим)
- 2 кг лука
- 1 столовая ложка масла виноградных косточек.
- 50 г грецких орехов
- 50 г очищенного миндаля

Способ приготовления:

Черную чечевицу отварить до полной мягкости. Слить воду и переложить в дуршлаг. Лук мелко нарезать и на сухой сковороде пожарить до коричневого цвета на большом огне, постоянно помешивая. Добавить немного соли. Когда вся жидкость испарится влить масло виноградных косточек. В фудпроцессоре очень хорошо перемешать орехи до абсолютно однородной массы. Добавить лук и чечевицу, соль, перец по вкусу и все это тщательно перемешать до консистенции паштета.