



VitaTevā

«ДЕТОКС»

---

# МЕНЮ 5-ой НЕДЕЛИ КУРСА

---

Автор: натуропат, специалист по лечебному питанию  
Юлия Резников

# Меню 5-й недели

## «ДЕТОКС»

VitaTevâ



### ЗАВТРАК



### ОБЕД



### УЖИН

1 ДЕНЬ

- Салат из редьки и свеклы (рецепт N°66) \*
- Отварное яйцо
- Чай/кофе/какао без сахара и молока + стакан ягод

- Киноа/гречневая каша с тушеными овощами: лук, морковь, кабачок и любой зеленью
- Салат из редьки и свеклы (рецепт N°66)
- Фрукт

- Отварная рыба/птица/тофу
- Салат из редьки и свеклы (рецепт N°66)

2 ДЕНЬ

- Маш с рисом + огурцы
- Чай

- Маш с рисом + огурцы
- Чай

- Маш с рисом + огурцы
- Чай

3 ДЕНЬ

- Суп из корня сельдерея с зеленым яблоком (рецепт N°67)
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Рис из цветной капусты с яйцами (рецепт N°68)
- Фрукт

- Диетический суп (Рецепт N°13)
- Если есть чувство голода 4-5 столовых ложки гречневой каши или отварной киноа с огурцом



\* Для вашего удобства все рецепты меню даны в конце этого документа и в отдельном сборнике рецептов.



## ЗАВТРАК



## ОБЕД



## УЖИН

|        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 ДЕНЬ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Большой овощной салат (список ингредиентов в описании этого дня)</li><li>• Чай/кофе/какао без сахара и молока</li></ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Большой овощной салат (список ингредиентов в описании этого дня)</li><li>• Диетический суп (Рецепт №13)</li></ul>                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Большой овощной салат (список ингредиентов в описании этого дня)</li><li>• Запечённые или отварные овощи из того же списка</li></ul> |
| 5 ДЕНЬ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ризотто с фруктами (Рецепт №71)</li><li>• Чай/кофе/какао без сахара и молока</li></ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Диетический суп (Рецепт №13)</li><li>• Киноа/гречневая каша с тушеными овощами: лук, морковь, кабачок и любой зеленью</li><li>• Печеное зеленое яблоко</li></ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы.</li><li>• Салат с брокколи (рецепт №59)</li></ul>                                    |
| 6 ДЕНЬ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Смузи (рецепт №69) – 1-2 стакана</li><li>• Пить много воды</li><li>• Можно пить чай</li></ul>                                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Смузи (рецепт №69) – 1-2 стакана</li><li>• Пить много воды</li><li>• Можно пить чай</li></ul>                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Смузи (рецепт №69) – 1-2 стакана</li><li>• Пить много воды</li><li>• Можно пить чай</li></ul>                                        |
| 7 ДЕНЬ | <ul style="list-style-type: none"><li>• Отварное яйцо</li><li>• Имбирно – свекольный тоник (Рецепт №70)</li><li>• Овощной салат</li><li>• Чай/кофе/какао без сахара и молока + фрукт или стакан ягод</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Тыквенный суп со шпинатом (рецепт №64)</li><li>• Имбирно – свекольный тоник (Рецепт №70)</li><li>• Киноа/гречневая каша с тушеными овощами: лук, морковь, кабачок и любой зеленью</li><li>• Фрукт</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы.</li><li>• Имбирно – свекольный тоник (Рецепт №70)</li></ul>                          |





VitaTeвa

---

# РЕЦЕПТЫ

## 5-й недели

---



VitaTevā

ДЕНЬ 1

# Салат из редьки и свеклы

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 зелёная редька
- 1 свекла
- Несколько перьев зелёного лука
- Лимонный сок, оливковое масло, соль по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Редьку и свеклу очистите и натрите на тёрке. Если редька слишком горькая, ошпарьте её кипятком. Лук мелко порубите. Смешайте, посолите, заправьте лимонным соком и маслом.

ДЕНЬ 1



VitaTeVa



VitaTevā

---

# ДЕНЬ 2

---

# Формула детоксикации: рис + маш + огурцы

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

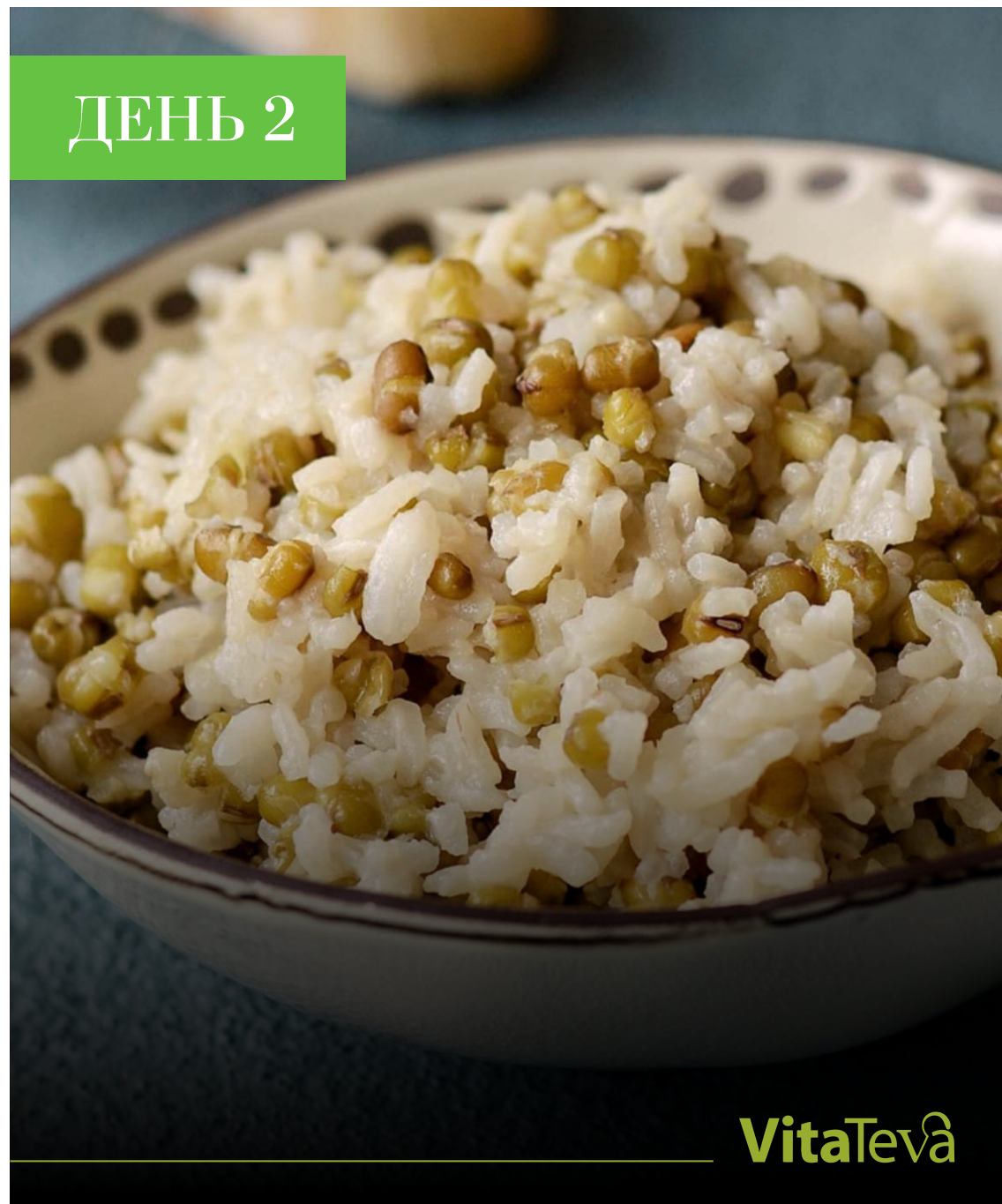
- 1 стакан коричневого (неочищенного) риса
  - 1/2 стакана маш (вид бобовых)
- 

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Вечером залейте отдельно, в двух кастрюлях, маш и рис водой комнатной температуры
- Утром промойте и отварить отдельно маш и рис до готовности
- Маш не солить, а к рису добавить немного морской/океанской/гималайской соли.
- Перемешать и есть в течение дня с огурцом в обычное время приема пищи или если возникает чувство голода.
- В этот день надо выпить 2,5 - 3 л воды

\*\*\* Ни в коем случае не терпите голод. Достаточно 1-2 столовых ложек смеси маша и риса с огурцом, чтобы не было никакого дискомфорта в теле.

ДЕНЬ 2



VitaTeva



VitaTevā

# ДЕНЬ 3

# Диетический суп

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 бок-чой, нарезанный узкими полосками
- 1 цуккини, нарезанный небольшими кубиками
- 1 натертая морковь
- 7-8 редисок, нарезанных кружочками
- 2,5 см свежего корня имбиря
- 2 столовые ложки соевого соуса тамари
- 1 упаковка лапши ширатаки (конжак)
- 1 ст. ложка пасты мисо
- 2 ст. ложки измельченной кинзы
- ½ лимона нарезанного клинышками перед подачей

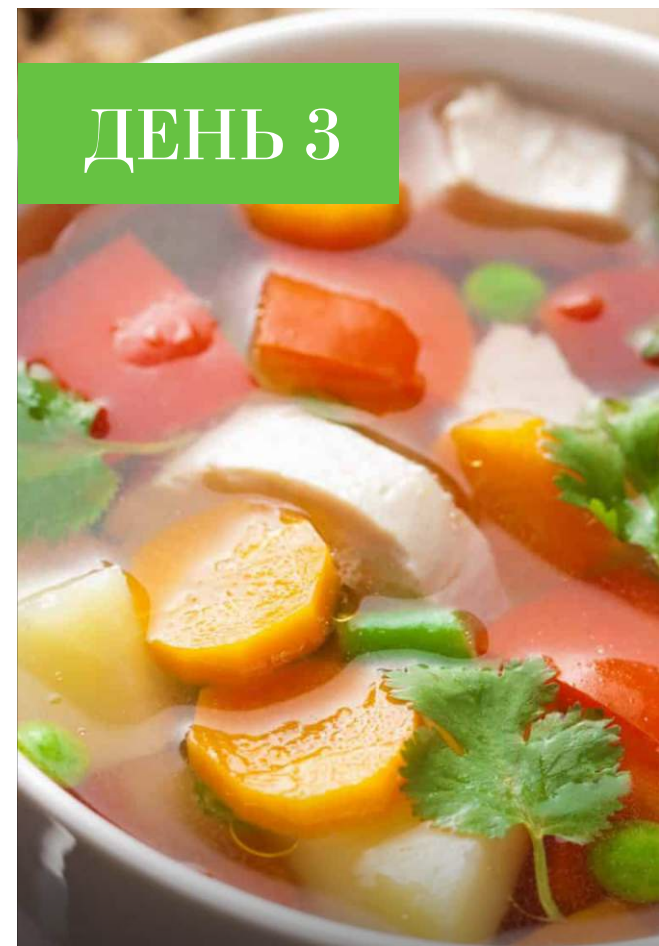
## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кастрюлю с нагретым маслом выложите бок - чой, цуккини, морковь, редис. Тушите. Помешивая, пока овощи не станут мягкими. Примерно 5 минут. Добавьте имбирь, тамари и продолжайте тушить еще минуту. Влейте 14 л воды, помешайте, доведи смесь до кипения. Варите на медленном огне 7 минут. Промойте лпшу ширатаке под проточной водой и добавьте в суп. Варите все вместе еще 2-3 минуты.

Разведите в маленькой миске пасу мисо (если нет возможности достать мисо замените его горчицей), залив ее горячим супом.

Добавьте мисо в кастрюлю и размешайте. Украсьте кинзой, дольками лимона и по желанию – соевым соусом тамари.

ДЕНЬ 3



VitaTeva

# Суп из корня сельдерея с зеленым яблоком

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 очищенных и нарезанных корня сельдерея
- 1 большое зеленое яблоко, нарезанное ломтиками
- 1 стакан воды
- 1 чашка кешью, замоченная примерно на час
- 1.5 стакана воды
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 1 столовая ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка семян чиа
- 1/4 стакана лимонного сока
- 1/4 соли качественной соли (регулируйте по вкусу)
- Щепотка черного перца

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной жидкости. Отрегулируйте . вкус и густоту

ДЕНЬ 3



VitaTeva

# Рис из цветной капусты с овощами и яйцами

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Цветная капуста - 1 средний кочан
- Яйца - 4 шт.
- Лук - ½ шт.
- Чеснок - 2 маленьких зубчика
- Морковь - 2 шт. среднего размера
- Зеленый горошек (можно замороженный) - 1 стакан
- Кокосовое масло - 1 ст.л.
- Соль, перец по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать цветную капусту на соцветия. Хорошо промыть. Измельчить соцветия с помощью кухонного комбайна (текстура должна напоминать рис). В большой сковороде разогреть масло, затем добавить мелко нарезанный лук и чеснок. Обжарить 2-3 минуты. К луку добавить натертую на крупной терке морковь. Потушить 5-7 минут и засыпать туда же горошек. Готовить еще минут 6-8. Добавить “рис” из цветной капусты и готовить еще минут 7-9, пока “рис” не станет мягким. Если необходимо добавить немного воды. Можно есть так или взбить яйца в миске и влить в сковороду. Аккуратно вмешать, чтобы покрыть все овощи. Готовить еще минуты 3-5 до полной готовности яиц.

ДЕНЬ 3



VitaTeva



VitaTeva

# ДЕНЬ 4

# Список овощей, из которых готовится салат на завтрак, обед и ужин

---

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Начинайте каждый свой прием пищи с небольшой порцией салата (примерно 150 г) . Салат один и тот же на весь день. Можно заранее нарезать и заправлять перед едой или каждый раз готовить заново.

В салат добавлять щепотку качественной соли, столовую ложку растительного масла холодного отжима и лимон по желанию.

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Огурцы

Сельдерей

Капуста свежая:

- белокочанная
- краснокочанная
- цветная
- брокколи
- кольраби

- савойская

- брюссельская

- пекинская

Кабачки свежие:

- белые
- желтые
- цуккини

Руккола

Шпинат

И другие

листовые салаты

Редис

Дайкон

Лук и чеснок

Редька

ДЕНЬ 4



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 5

# Салат с брокколи

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

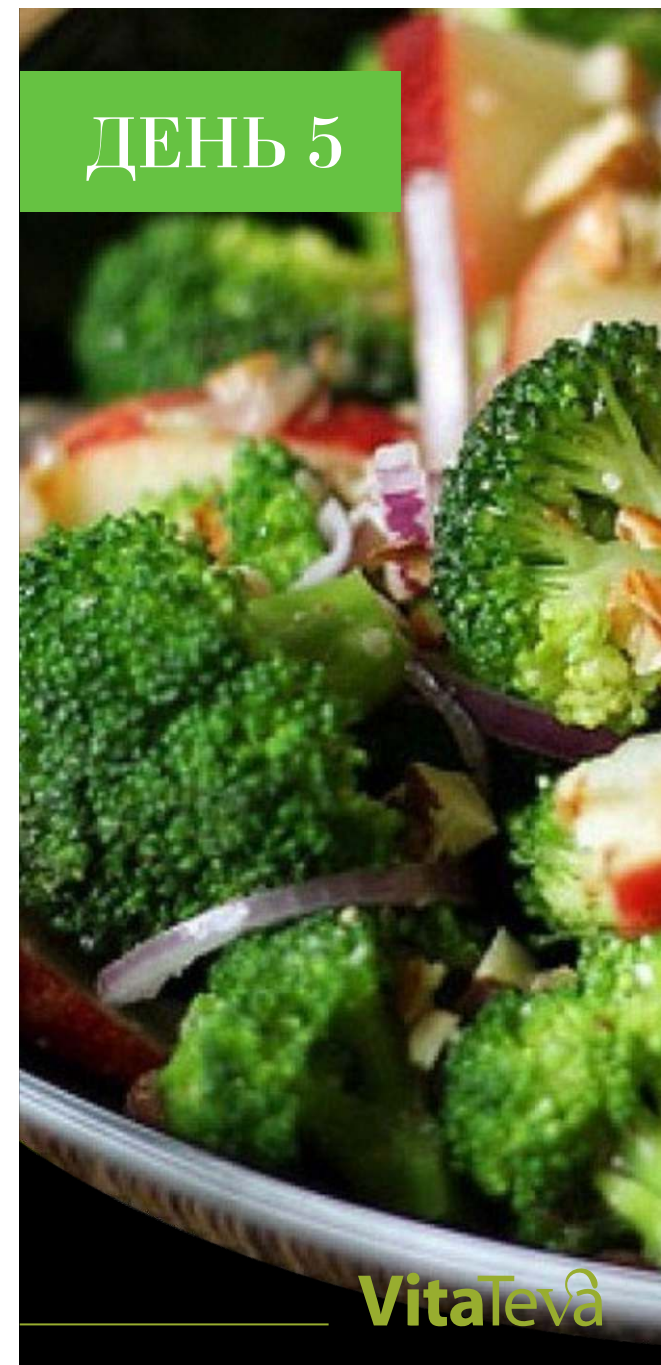
- Большой качан брокколи, разделенный на маленькие соцветия без ножек
  - 1 фиолетовая луковица, тонко нарезанная
  - 1/2 красного острого перца, мелко нарезанного
  - 3 столовые ложки сушёной клюквы
  - Пучок мелко нарезанной кинзы
  - ½ стакана слегка прокалённых орехов кешью
- Для соуса:**
- Для соуса:
    - 1/2 стакана жидкости от консервированного горошка
    - 1 ч.л. горчицы
    - 2 ст. ложки лимонного сока
    - ч. л. кленового сиропа 1 ч л. соли
    - 1/2 стакана растительного масла

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Взбить блендером до однородной массы

Приготовить соус и залить им все собранные вместе ингредиенты салата. Перемешать и подавать.

ДЕНЬ 5



VitaTeva

# Ризотто с фруктами

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

1 стакан коричневого риса басмати замочить на ночь, промыть и добавить 1 стакан воды и ½ стакана кокосового молока. Добавить соль по вкусу. После закипания, варить 20 минут на медленном огне под крышкой. Выключить газ и дать настояться 10 минут.

Фрукты порезать мелкими кубиками. Выложить слоями рис и фрукты и поставить под пресс на час. Нарезать острым ножом.

Подавать холодным

ДЕНЬ 5



VitaTeVa



VitaTeva

---

# ДЕНЬ 6

---

# Детокс смузи

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5-1 стакан кокосовой воды (можно использовать обычную) или больше до желаемой густоты
- Киви или зеленое яблоко
- ½ стакана шпината (можно заменить на листовую зелень или проростки по вашему выбору)
- ½ огурца среднего размера
- ½ стебля сельдерея
- ¼ авокадо
- 1 ч л сока лимона
- 5-6 листиков свежей мяты

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера. Довести до желаемой густоты.

Пить в течение не более 2-х часов после приготовления.

ДЕНЬ 3



VitaTeVa



VitaTeva

---

# ДЕНЬ 7

---



# Тыквенный суп со шпинатом

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 гр тыквы
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 средних томата
- 1 морковь
- 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 и варить на слабом огне 15 мин. Сделать суп пюре. Потушить шпинат на слабом огне и соединить с супом. Заправить специями по вкусу.

ДЕНЬ 3



VitaTeVa

# Имбирно-свекольный Тоник

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 сырая свекла (почистить и потереть)
  - Сок 1/2 лимона
  - 1/2 ч л дижонской горчицы
  - 1 см свежего корня имбиря (потереть на мелкой терке маленький кусочек)
- 

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу почистить и мелко натереть.  
Имбирь тоже измельчить.

Смешать вместе все ингредиенты и дать постоять 1-2 часа. Добавлять 1/3 этой смеси на завтрак, обед и ужин.

ДЕНЬ 3



VitaTeVa

# VitaTeVa

---

Натуропат Д-р (Ph. D) **Юлия Резников**

✉ [info@vitateva.com](mailto:info@vitateva.com)

🌐 [vitateva.com](http://vitateva.com)

Тел/WhatsApp: +972 515003325

---

