



VitaTeva

«ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗДОРОВЬЮ
ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ»

МЕНЮ 6-ой НЕДЕЛИ КУРСА

Автор: натуропат, специалист по лечебному питанию
Юлия Резников

Меню 6-й недели

«ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗДОРОВЬЮ
ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ»

VitaTeva



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

1 ДЕНЬ	• 1-2 отварных яйца + ¼ авокадо • Салат овощной из любых овощей • Ягоды/фрукт • Чай/кофе/какао без сахара и молока	*	• Луковый суп – пюре с грибами (рецепт № 73) • 1-2 кусочка хлеба из спельты • Фрукт	• Кусочек отварной или запеченной рыбы или птицы • Зеленая стручковая фасоль – отварить или сделать на гриле и сбрызнуть соком лимона или соусом песто (Рецепт № 72)
2 ДЕНЬ	• Шоколадный мусс с чиа (рецепт №74) • Ягоды/фрукт • Чай/кофе/какао без сахара и молока		• Запеченный лосось (рецепт №75) • Салат овощной из любых овощей • Фрукт	• Луковый суп – пюре с грибами (рецепт № 73) • 3-4 ст л гречневой каши • 2 огурца
3 ДЕНЬ	• Отварное яйцо + салат из свежих овощей • Льняной кисель с ягодами (рецепт №41) • Чай/кофе/какао без сахара и молока		• Томатный суп (рецепт №78) • Салат из рисовой лапши (рецепт №80) • Фрукт	• Кусочек отварной или запеченной рыбы или птицы • Запеченная цветная капуста (рецепт №77) • 2 огурца



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



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

4 ДЕНЬ	• Блин из овсянки с любой начинкой (рецепт N°76) • Фрукт/ягоды • Чай/кофе/какао без сахара и молока	• Гречневая каша • Грибной гуляш (рецепт N°79) + отварная киноа • Фрукт	• Томатный суп (рецепт N°78) • 1-2 кусочка хлеба из спельты • Салат овощной из любых овощей
5 ДЕНЬ	• 1-2 отварных яйца • Салат овощной из любых овощей, заправленный тхиной • Ягоды/фрукт • Чай/кофе/какао без сахара и молока	• Салат из киноа, бататом, орехами и сушеной клюквой (рецепт N°82) • Фрукт	• Томатный суп (рецепт N°78) • 1-2 кусочка хлеба из спельты • Салат овощной из любых овощей
6 ДЕНЬ	• Каша из пшена с овощами (рецепт N°81) • Ягоды/фрукт • Чай/кофе/какао без сахара и молока	• Кусочек отварной или запеченной рыбы или птицы • Салат овощной из любых овощей • Фрукт	• Суп из шпината и топинамбура (рецепт N°83) • 1-2 кусочка хлеба из спельты
7 ДЕНЬ	• 1-2 отварных яйца • Салат овощной из любых овощей, заправленный тхиной • Ягоды/фрукт • Чай/кофе/какао без сахара и молока	• Суп из шпината и топинамбура (рецепт N°83) • Паста из муки спельты с томатным соусом • Фрукт	• Кусочек отварной или запеченной рыбы или птицы • Салат из свежих корнеплодов (рецепт N°65)





VitaTeвa

РЕЦЕПТЫ

6-й недели



VitaTevā

ДЕНЬ 1

Домашний соус песто

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Упаковка кинзы
- Упаковка петрушки
- 2 зубчика чеснока
- Сок ½ лимона
- 0,5 стакана оливкового или кунжутного масла холодного прессования
- 6-9 миндальных орешков, предварительно замоченных или очищенных или немного кедровых орешков
- 1/3 чайной ложки соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Залить кинзу и петрушку водой и хорошо промыть. Зелень опустить в кипящую воду на несколько секунд (до появления ярко-зеленого цвета), остудить. Перемолоть в фуд процессоре. Добавить масло и соль и еще несколько секунд помешать.

Возможные дополнения:

Воду до желаемой густоты.

1 столовую ложку тыквенных семечек для обогащения вкуса — добавить во время перемалывания зелени. Точно также можно приготовить соус из любой другой зелени — базилика, укропа. Чтобы соус не темнел можно слегка залить его сверху маслом.

ДЕНЬ 1



VitaTeva



VitaTeva

ДЕНЬ 2

Луковый суп-пюре с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 большие, мелко нарезанные луковицы
- 3 столовые ложки масла виноградных косточек
- 4 лука порея - мелко нарезать только белую часть
- 2 гриба шиитаке
- 300 гр лесных грибов
- 0,5 стакана белого сухого вина
- 6 стаканов воды или овощного бульона
- 1 столовую ложку кудзу (не обязательно)
- Соль, перец по вкусу
- Мелко нарезанный зеленый лук для украшения.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кастрюле разогреть оливковое масло. Потушить лук, лук-порей и грибы на медленном огне около 20 минут, периодически помешивая. До мягкости овощей. Добавить вино и на большом огне выпаривать его - 2 минуты. Залить воду или овощной бульон. Соль, перец, специи по вкусу. Довести до кипения и варить на маленьком огне под крышкой еще 25 минут. Затем в 1/4 стакана воды развести кудзу, влить его в кипящий суп и варить, помешивая еще 2 минуты. Пропустить через блендер.

ДЕНЬ 2



VitaTeva

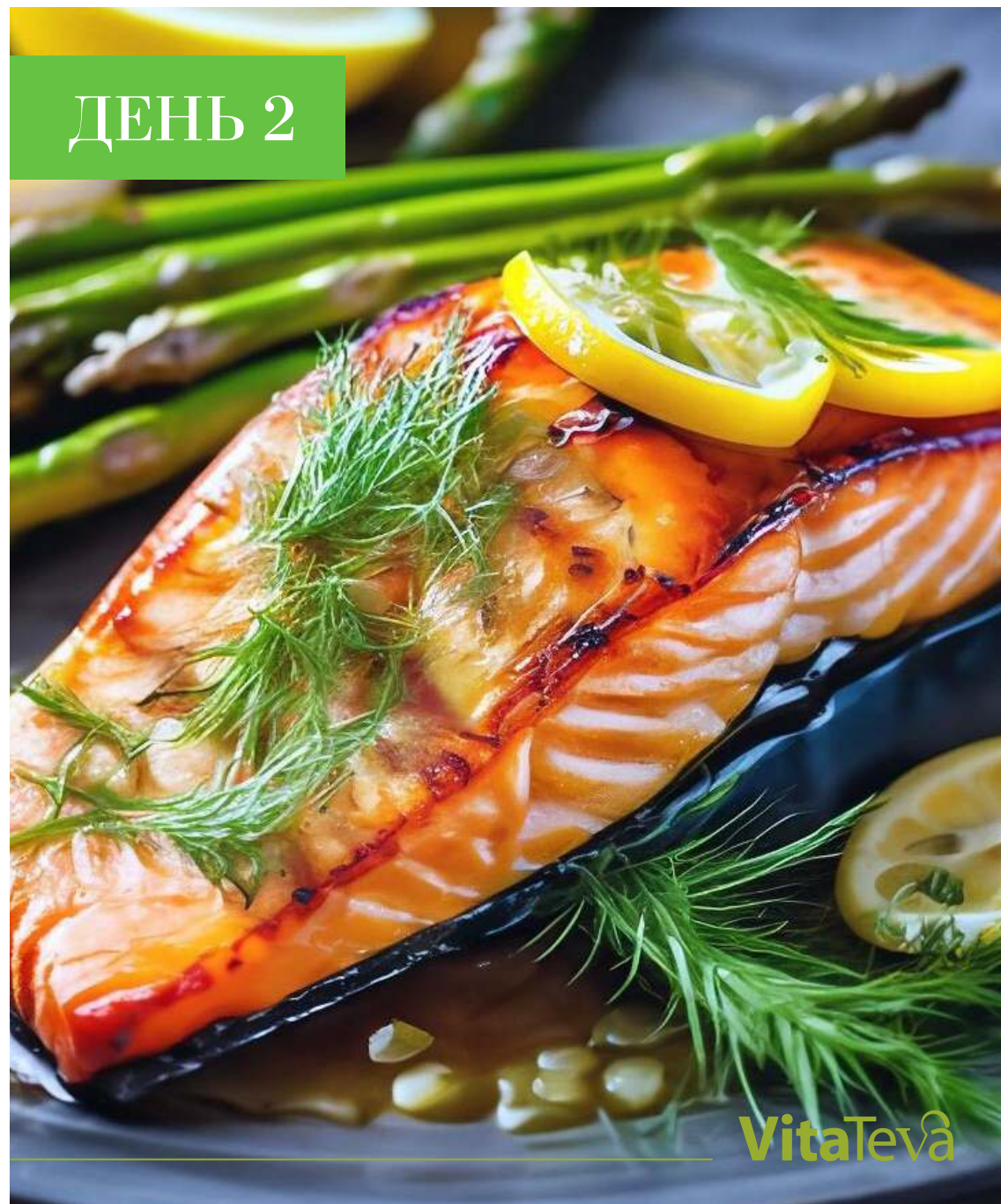
Запеченный лосось

Лосось готовится в духовке. Предварительно его надо замариновать на 30- 60 минут. Рецепт маринада на 2 средних стейка лосося.

СМЕШАЙТЕ ВЕНЧИКОМ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ МАРИНАДА:

- 2 столовые ложки саке
- 2 столовые ложки мирина
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 чайная ложка горчицы или васаби
- Лосось вынуть из маринада и поставить в духовку при 180 гр на 20 минут.

ДЕНЬ 2



VitaTeva



VitaTeva

ДЕНЬ 3

Льняной кисель с ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 столовые ложки
молотых семян льна
 - 300 мл воды
 - Щепотка мускатного
ореха, щепотка
корицы
 - 1 стакан любых ягод
(малина, голубика,
черника, смородина).
Ягоды могут быть
замороженными
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Льняную муку размешать в воде комнатной температуры (сначала в небольшом объеме, потом долить — это поможет избежать комков), поставить на огонь, помешивая, довести до кипения, добавить специи, ягоды. Томить 2–3 минуты, выключить и остудить. И сразу выпить

ДЕНЬ 3



VitaTeVa

Запеченная цветная капуста

В отдельной миске смешать: соль гималайскую (или морскую), копченую паприку, перец, сухие специи по желанию и 1 столовую ложку растительного масла.

Цветную капусту помыть, просушить салфеткой и обмазать полученной смесью. Поставить в духовку при температуре 190-200 градусов на 30-40 минут.

ДЕНЬ 3



Томатный суп

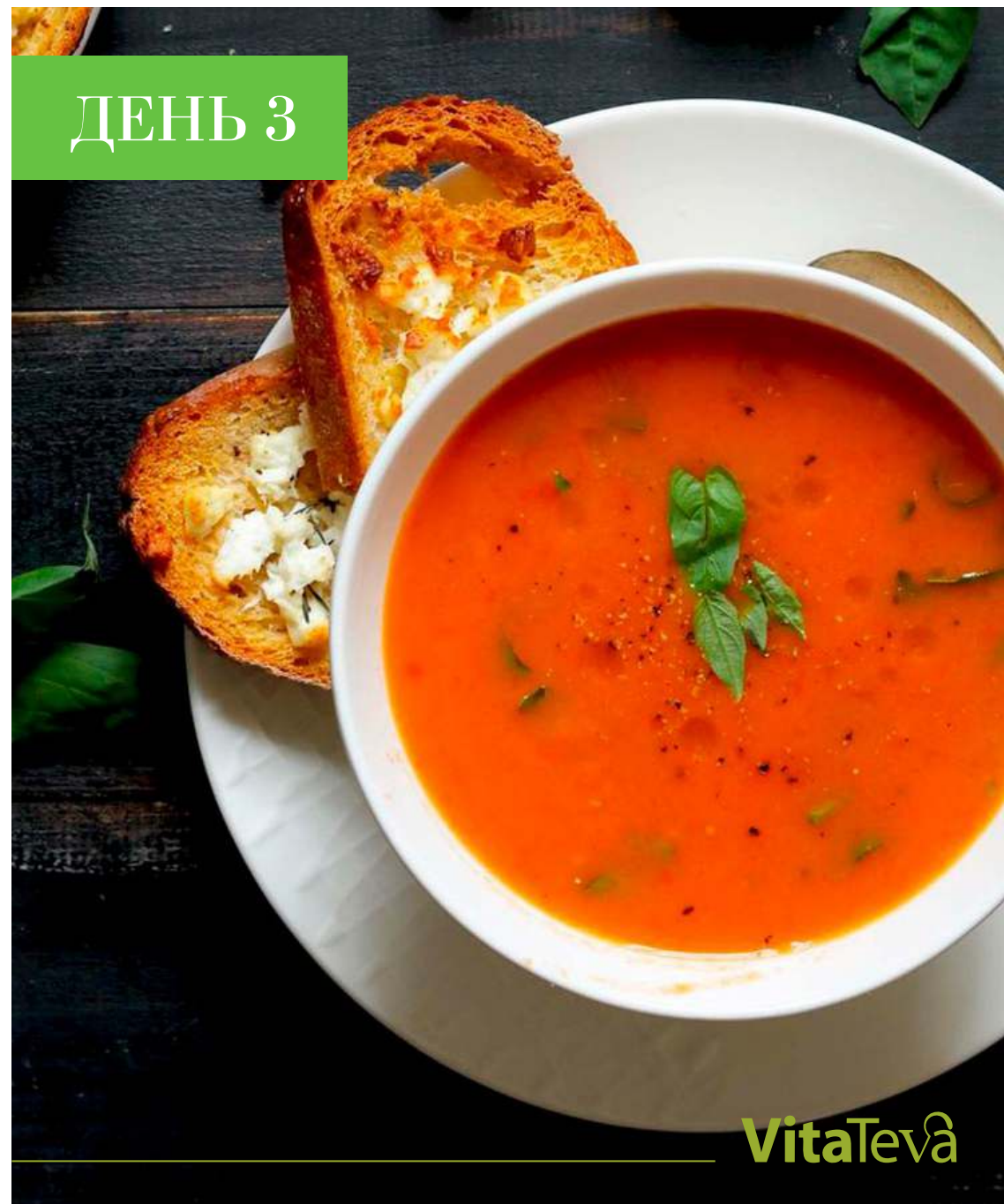
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 помидора
- 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.

ДЕНЬ 3



VitaTeva

Салат из рисовой лапши

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г сухой рисовой лапши из коричневого риса
- 3/4 стакана нарезанных листьев кинзы
- 2 стакана нарезанной китайской капусты
- Семена кунжута или орехи по желанию

Для соуса:

- 1/4 стакана соевого соуса
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка кленового сиропа или меда
- 1 зубчик измельченного чеснока
- 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лапшу залейте кипятком на 5 минут. Затем слейте воду и переложите в большую миску. Стоит нарезать лапшу, тогда ее будет удобнее перемешивать. К лапше добавьте киндзу, китайскую капусту. Смешайте в небольшой емкости все ингредиенты соуса. Залейте этим соусом салат и сверху украсьте семенами или орешками.

ДЕНЬ 3



VitaTeVa



VitaTevā

ДЕНЬ 4

Блин из овсянки с любой начинкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 яйцо
- 50 мл растительного молока
- 4 столовых ложки овсянки
- Соль, перец по вкусу
- 1 столовая ложка
рисового/
виноградного/
кокосового масла

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яйцо, растительное молоко, соль, перец, овсянку смешать и дать тесту постоять 5-10 минут. Хорошо разогреть небольшую сковороду и кисточкой смазать ее маслом. Выпекать по 2-3 минуты с каждой стороны.

Начинку можно выбирать на ваш вкус: овощи с тхиной, авокадо, фрукты с кленовым сиропом.

ДЕНЬ 4



Томатный суп

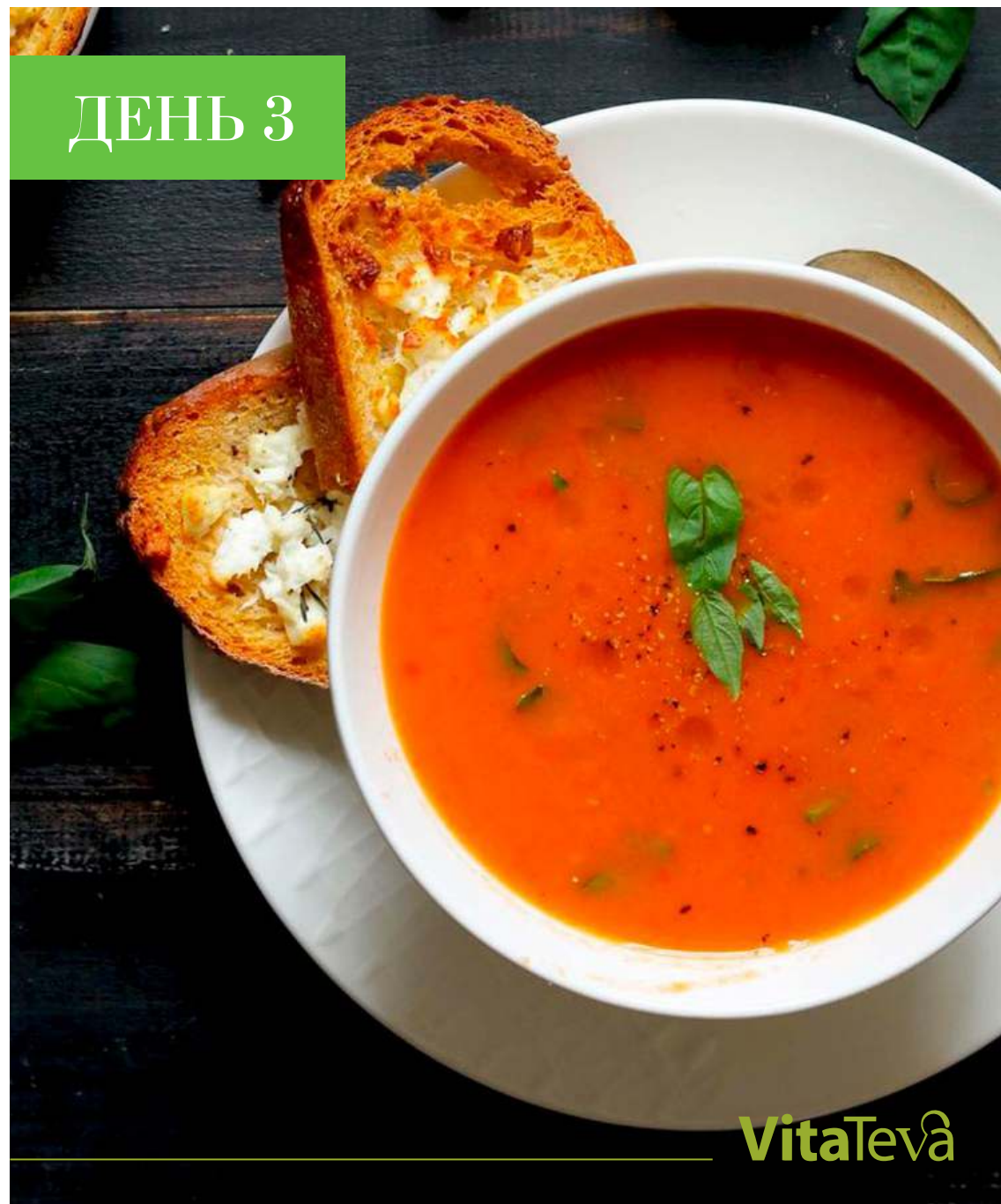
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 помидора
- 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.

ДЕНЬ 3



Грибной гуляш

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 750 г грибов разных сортов
- 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 100 гр моркови
- 3 стебля сельдерея
- Тимьян
- 1 столовая ложка томатной пасты
- 150 мл красного вина
- 600 мл овощного бульона
- 5 ст.л. соевого соуса
- Тамари
- 1 лавровый лист
- ½ столовой ложки не сладкого какао порошка
- 1 щепотка мускатного ореха
- Соль
- Перец
- Растительное масло (для жарки)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарежьте лук и чеснок. Нарежьте морковь и сельдерей. Измельчите листья тимьяна. Очистите грибы и нарежьте некрупными кусочками. Разогрейте большую кастрюлю с небольшим количеством растительного масла. Добавьте морковь, сельдерей, чеснок и лук и тушите 2 – 3 мин. Добавьте грибы и тушите се вместе, пока они не приобретут золотистый цвет. Добавьте томатную пасту и немного обжарьте. Деглазируйте красным вином, а затем добавьте бульон, соевый соус, лавровый лист, какао-порошок и приправьте солью и перцем. Смешайте крахмал с небольшим количеством воды и добавьте его, чтобы соус загустел. Дайте грибному гуляшу томиться на медленном огне примерно 20 мин., без крышки.

ДЕНЬ 2





VitaTevā

ДЕНЬ 5

Салат из киноа с бататами, орехами и сушеной клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан киноа
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 2 стакана воды
- 1 батат (можно заменить тыквой)
- Соль, перец
- 0.5 стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- 0.5 стакана крупно порезанных грецких орехов
- 1 стакан измельченной зелени (укроп, петрушка, мята, кинза)
- Сок 1 лимона

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Киноа залить водой и оставить на несколько часов. Вылить воду, промыть. Разогреть кунжутное масло и слегка обжарить киноа, добавить вод, соль и варить на среднем огне под крышкой минут 20, пока не выпарится вся жидкость. Не открывать крышку сразу, а дать настояться еще минут 10. Нагреть духовку заранее на 180 градусов. Выложить в огнеупорную посуду мелко нарезанный батат, посыпать солью, перцем и полить оливковым маслом и запекать 20 минут пока батата не станет мягкой. Когда она остынет добавить ее к киноа. Соединить с остальными ингредиентами и заправить по вкусу солью, лимонным соком, перцем и паприкой.

ДЕНЬ 5



VitaTeVâ



VitaTeva

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
- 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.

ДЕНЬ 6



Суп из шпината и топинамбура

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 столовые ложки 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.

ДЕНЬ 6



VitaTeVa



VitaTeva

ДЕНЬ 7

VitaTeva

ДЕНЬ 7

Салат из свежих корнеплодов

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кольраби
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 свекла сырая
- 1½ стакана грецких орехов (прокалить)
- 1½ стакана мелко порезанной кинзы

Ингредиенты соуса

- 1 выжатый зубчик чеснока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложки бальзамического уксуса
- Сок 1½ лимона
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка кленового сиропа
- Соль перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать все овощи соломкой или жульеном, соединить кроме кинзы и орехов. Смешать все для соуса и залить овощи. Дать постоять 10 мин, в конце посыпать орехами и кинзой.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

Суп из шпината и топинамбура

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 столовые ложки 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.

ДЕНЬ 6



VitaTeva

VitaTeva

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

✉ info@vitateva.com

🌐 vitateva.com

Тел/WhatsApp: +972 515003325

