



VitaTeвa

В РАСЦВЕТЕ СИЛ

МЕНЮ 2-ой НЕДЕЛИ КУРСА

Автор: натуропат, специалист по лечебному питанию
Юлия Резников

Меню 2-й недели

баланс уровня глюкозы

VitaTeva



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

1 ДЕНЬ

- Маффины с цуккини – 2 шт (рецепт N°6) *
- 1 стакан ягод мелких и темных
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Куриный плов с рисом из цветной капусты (рецепт N°7) (Для вегетарианцев – сделать плов овощным. Можно добавить рыбу).
- Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном). Можно добавить 1 средний помидор.
- Печеное зеленое яблоко

- Овощной суп с пшеном (рецепт N°8)
- Капустный салат с укропом и огурцами, заправленный соком лимона и солью

2 ДЕНЬ

- Коричневый рис с вишней
Рис отварить как пасту в большом количестве воды. Добавить ½ стакана размороженной вишни без косточек. Можно посыпать 2 чайными ложками свитанго или по вкусу добавить стивию.
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Маффины с цуккини – 2 шт (рецепт N°6)
- Паштет из пророщенных бобов (рецепт N°4)
- 2 огурца
- Печеное зеленое яблоко

- Овощной суп с пшеном
- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы

3 ДЕНЬ

- Пудинг из киноа с семенами чиа и ягодами (рецепт N°10)
- Отварное яйцо + огурец
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Овощной суп пшеном
- 2 котлеты из киноа с овощами (рецепт N°11)
- 2 огурца
- Печеное зеленое яблоко

- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы
- Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном). Можно добавить 1 средний помидор.



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



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

4 ДЕНЬ	- Гречневая каша либо просто без ничего либо + 3 ст. ложки тушеных грибов энoki или шимедже (как опята) - Чай/кофе/какао без сахара и молока + печеное зеленое яблоко	- Диетический суп (рецепт N°13) - Блюдо из киноа и капусты кале (рецепт N°12) - Салат из цветной капусты Натереть сырую цветную капусту и добавить к ней любые зеленые овощи - Стакан ягод	- Рыба в томатном соусе (рецепт N°15) - Запеченная цветная капуста и/или кабачки 2 огурца
5 ДЕНЬ	- Каша из пшена с овощами (рецепт N°16) - Чай/кофе/какао без сахара и молока + стакан мелких несладких ягод (вишня, смородина)	- Рис с каштанами (рецепт N°9) - Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном) - Печеное зеленое яблоко	- Диетический суп - Рыба или птица отварная или запеченная без добавления масла и соусов 2 огурца
6 ДЕНЬ	- Каша из семян с ягодами (рецепт N°18) - Чай/кофе/какао без сахара и молока	- Каша из пшена с овощами - Котлеты из адзуки - Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном)	- Рыбный гратен (рецепт N° 14) 2 огурца
7 ДЕНЬ	½ авокадо + 2 отварных яйца - Овощной салат - Чай/кофе/какао без сахара и молока + стакан мелких несладких ягод (вишня, смородина)	- 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) - Свежее зеленое яблоко или груша	- Суп из фасоли адзуки (рецепт N°17) - Рыба или птица отварная или запеченная без добавления масла и соусов 2 огурца





VitaTevā

РЕЦЕПТЫ



VitaTevā

ДЕНЬ 1

Маффины с цуккини

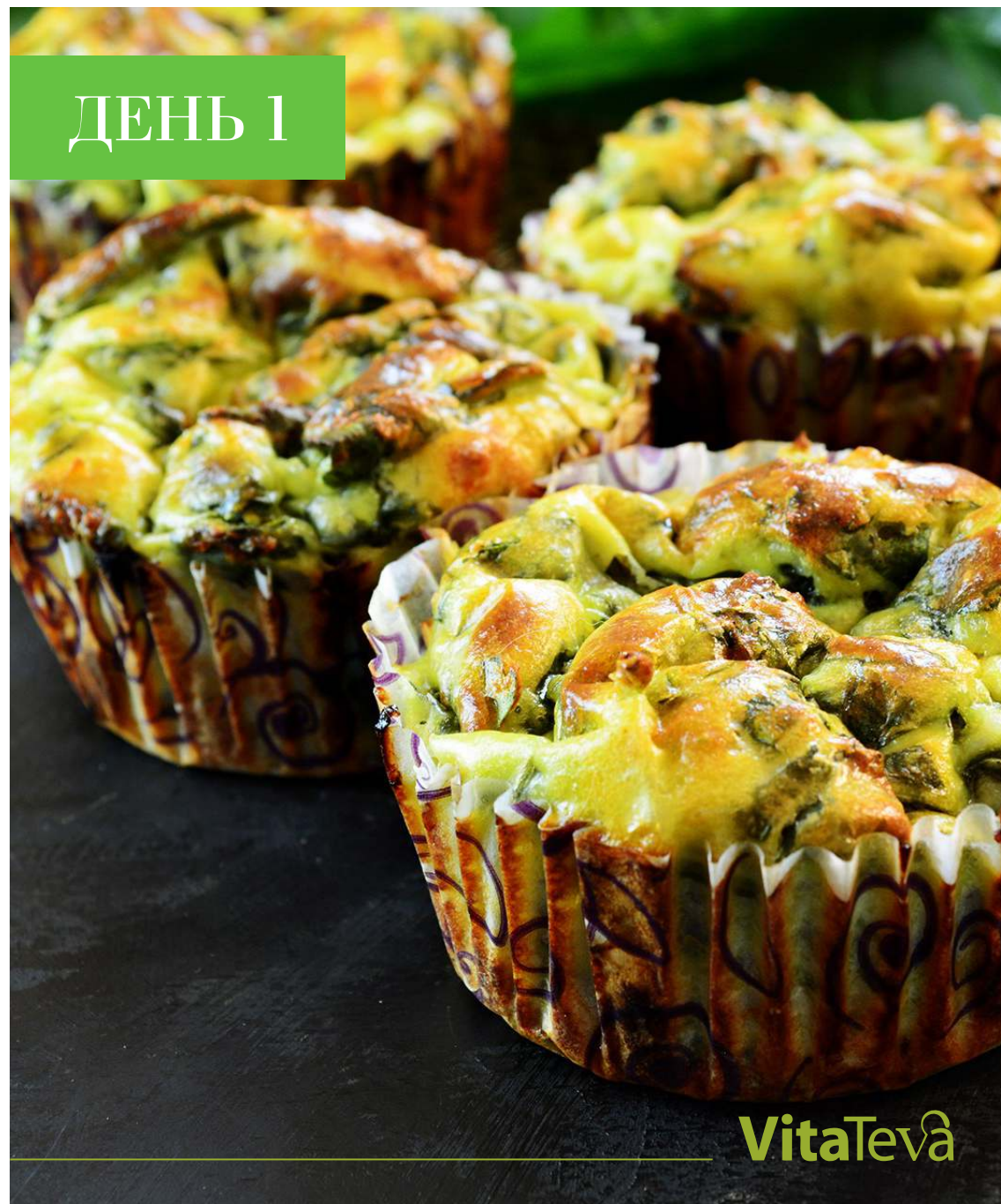
ИНГРЕДИЕНТЫ

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

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Цукини натереть на тёрке и отжать большую часть выделившегося сока.
2. Переложить все ингредиенты в чашу кухонного комбайна, посолить и смешивать в течение 1–2 ух минут.
3. В формы для маффинов вставить бумажные капсулы, смазать маслом и разлить тесто.
4. Поставить в разогретую духовку до 180°
Время выпекание зависит от духовки, может занять от 30 до 45 минут.
5. Достать противень с маффинами и вытащить их из форм.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Куриный плов с рисом из цветной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг куриной грудинки
- 1 небольшая цветная капуста
- 2 луковицы
- 3 морковки
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 1 столовая ложка томасино
- Соль, перец, специи по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Мелко нарезать лук и морковь и потушить в кокосовом масле примерно 5 минут. Добавить порционно нарезанные кусочки куриной грудинки, соль, перец, специи. И тушить все вместе под крышкой еще 10 минут. Мелко натереть цветную капусту и добавить к курице. Тщательно перемешать и поддержать на медленном огне еще 5 минут. Подавать теплым. По желанию можно добавить острый перец и томасино.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Овощной суп с пшеном

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- 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 2 столовые ложки на литр жидкости.
- Водоросли комбо (морская капуста). 7-10 см на кастрюлю 3л.
- Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла и воды.
- Добавить кабачки/цуккини, тыкву.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

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

ДЕНЬ 1



VitaTeva



VitaTevâ

ДЕНЬ 2

Паштет из пророщенных бобов

ИНГРЕДИЕНТЫ

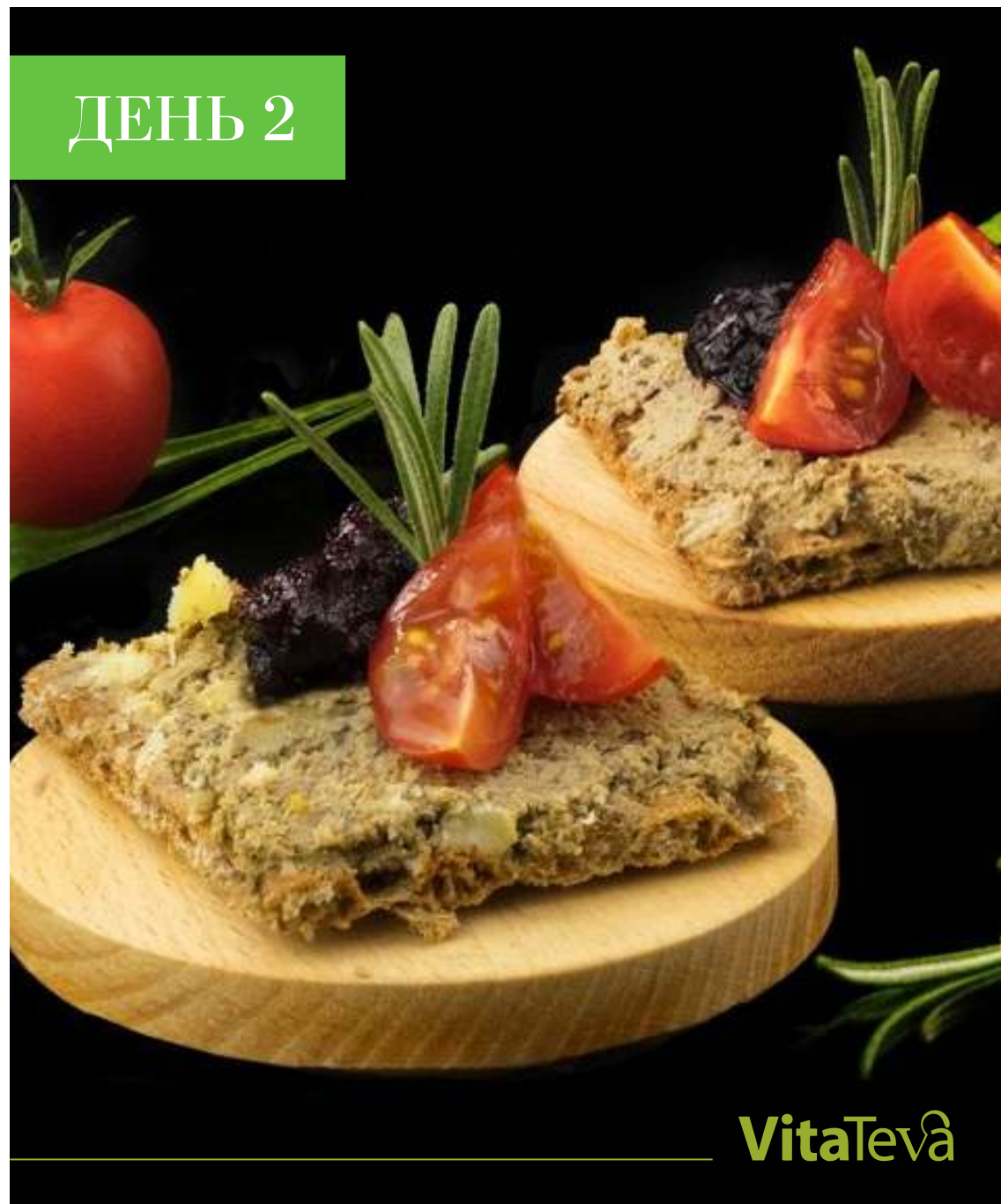
- 1 стакан пророщенных бобов
 - 1/2 стакана грецких орехов
 - Морковь
 - 1 луковица
 - Соль, куркума и зелень – по вкусу.
-

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Пророщенные бобы готовим на пару до готовности. Морковь натираем на терке, тушим на сковороде с луком и специями с небольшим количеством воды или овощного бульона.

Бобы, морковь, орехи и зелень кладем в блендер и взбиваем до однородной массы. В остывший паштет можно добавить оливковое масло, зелень, соль по вкусу.

ДЕНЬ 2





VitaTevâ

ДЕНЬ 3

Пудинг из киноа с семенами чиа

ИНГРЕДИЕНТЫ

Для пудинга:

- ½ чашки белого или красного киноа, или смесь, или 1 чашка вареного киноа
- 1,5 чашки несладкого растительного молока
- До 1 столовой ложки свитанго (опционально)
- ¼ чашки черных семян чиа.
- ½ чайной ложки чистого экстракта ванили (опционально)
- Соль по вкусу
- Корица или другие специи

Для начинки:

- 100 гр сезонных ягод (опционально)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Поместите киноа, 1 чашку воды и щепотку соли в кастрюлю среднего размера с плотно прилегающей крышкой. Доведите до кипения на средне-сильном огне, затем уменьшите огонь.
2. Накройте крышкой и варите, пока киноа не впитает почти всю воду, 15-20 минут.
3. Снимите с огня, накройте и дайте киноа пропариться не менее 5 минут или до готовности к подаче.
4. Соедините семена чиа и молоко в миске и дайте семенам чиа немного набухнуть, около 1 часа.
5. Добавьте киноа, до 1 столовой ложки свитанго, если используете, а также экстракт ванили.
6. Для подачи разделите пудинг между 4 баночками. Положите в каждую ягоды.
7. Подавайте сразу же или храните в холодильнике до 5 дней, плотно закрыв крышкой.

ДЕНЬ 3



VitaTeva

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 3



VitaTeva



VitaTevâ

ДЕНЬ 4

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.

ДЕНЬ 4



VitaTeva

Диетический суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст.л. растительного масла
- 1 бок-чой, порезанный узкими полосками
- 1 цукини, 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 столовая ложка пасты мисо
- 2 столовые ложки измельченной кинзы
- ½ лимона
- нарезанного клинышками перед подачей

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кастрюлю с нагретым маслом выложите бок - чой, цукини, 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 4



VitaTeva

Рыба в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 гр рыбного филе (желательно плотная белая рыба, например сибас)
- 1 средняя луковица
- 2-3 зубчика чеснока
- ½ красного острого перца
- 2 см свежего корня имбиря
- 150 гр 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 нарежьте небольшими порционными кусочками и посыпьте смесью соли и куркумы. Потушите рыбу в небольшом количестве масла по 1 минуте с каждой стороны. Переложите на тарелку.

Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами, чеснок – тонкими дольками. Имбирь очистите и натрите. Чили мелко нарежьте.

Большую сковороду смажьте маслом, положите семена кориандра и горчицы. Прокаливайте 30-60 сек. Добавьте лук, чеснок и имбирь. Тушите все вместе еще пару минут. Добавьте помидоры вместе с соком, кленовый сироп и сок лимона. Варите 5 минут все вместе, влейте 0,5 стакана воды и положите рыбу. Готовьте на маленьком огне 3-4 минуты до готовности рыбы. Посыпьте цедрой лимона.

ДЕНЬ 4



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 5

Рис с каштанами

ИНГРЕДИЕНТЫ

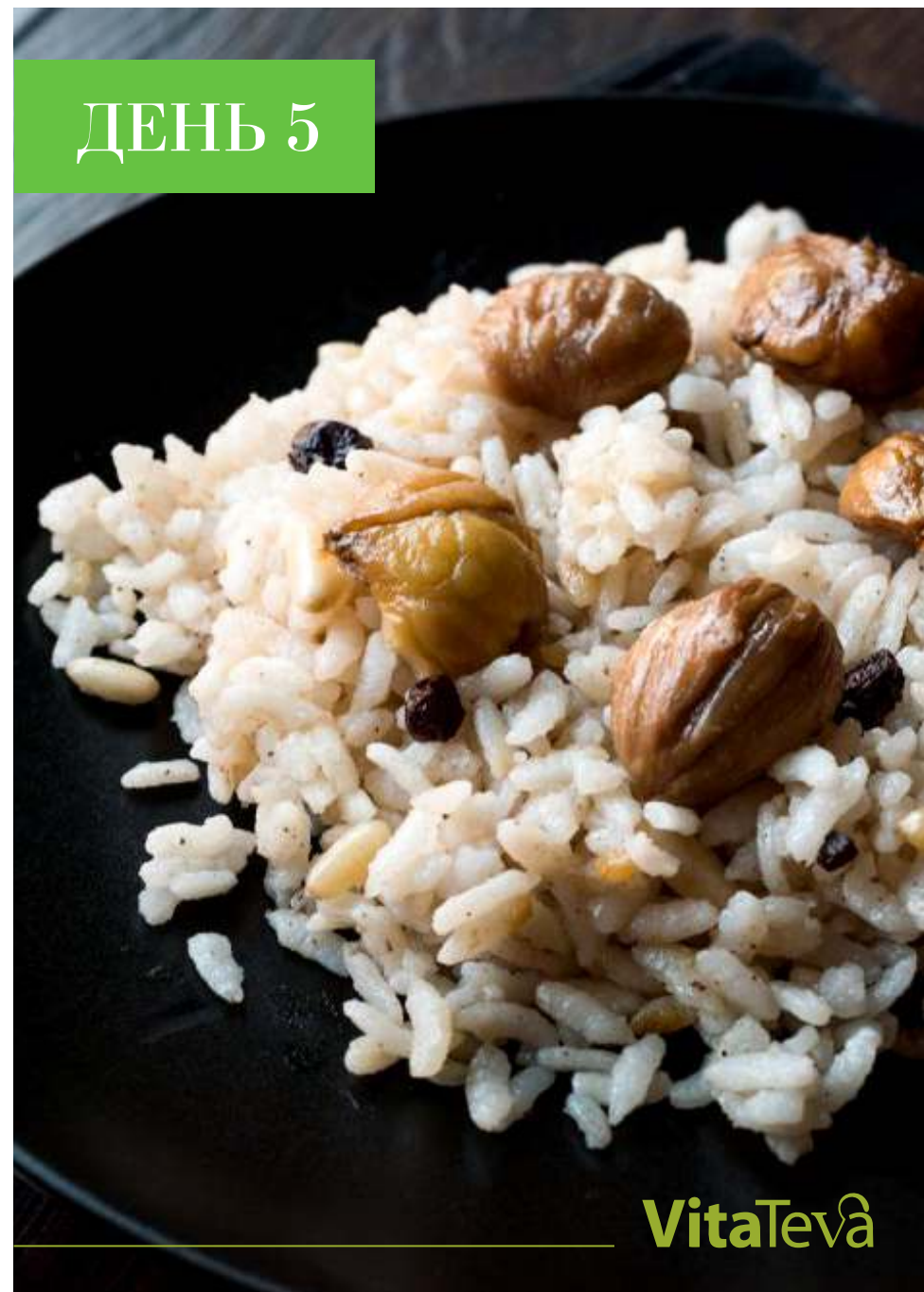
- 5 каштанов
- 1/4 чайной ложки гималайской соли
- 1 чашка цельного риса
- (готовые очищенные в вакуумных пакетах)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Рис предварительно замочите на ночь и сложите в кастрюле с толстым дном из расчета 1 к 2 или в рисоварку. Посолите. 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.

ДЕНЬ 5



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 6

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:

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

ДЕНЬ 6



VitaTeva

Рыбный гратен

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г тыквы
- 2 стебля зеленого лука
- 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки или укропа
- 100 г моркови
- 1 зубчик чеснока
- 350 г филе белой рыбы
- 350 г филе лосося
- 50 г кокосового масла
- 30 г муки из спельты
- 130 мл белого вина
- 1 чайная ложка горчицы
- 300 мл кокосового молока
- 1 лимон
- Соль
- Перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте духовку до 180°C.

Очистите и нарежьте небольшими кубиками тыкву. Нарежьте зеленый лук кольцами.

Натрите морковь на крупной терке. Измельчите чеснок.

Удалите кожу с белой рыбы и лосося. Нарежьте их небольшими кусочками.

Растопить кокосовое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте муку и постоянно помешивайте, чтобы получилась что-то похожее на тесто. Залейте белое вино, размешайте. Добавьте в кастрюлю горчицу, кокосовое молоко, лимонный сок и измельченный чеснок. Приправьте по вкусу солью и перцем. Добавьте укроп, петрушку и зеленый лук. Хорошо перемешайте и доведите до кипения. Варите все вместе 2-3 . Выложите сначала рыбу, а потом морковь и тыкву в форму для запекания, приправьте солью и перцем. Сверху залейте получившимся белым соусом. Поставьте в разогретую духовку приблизительно на 45 мин.

ДЕНЬ 6



VitaTeva

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 галангаль хорошо использовать для приготовления фасоли.

Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангалья 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 котлеты и выложить их в огнеупорную посуду. Поставить в духовку при 180-190° на 30–40 минут.

ДЕНЬ 6





VitaTeva

ДЕНЬ 7

Суп из фасоли адзуки

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 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 — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.

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 растительном масле, добавить 2 литра воды и довести до кипения. В кипящую воду положить предварительно сваренные адзуки. Варить до готовности овощей. В самом конце добавить соль и специи.

Опция: непосредственно перед подачей, в тарелку размешать чайную ложку коричневого мисо. Это придаст супу особый аромат и слегка копченый вкус.

ДЕНЬ 7



VitaTeVa

Паштет из черной чечевицы

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг черной чечевицы (адашим)
- 2 кг лука
- 1 столовая ложка масла виноградных косточек.
- 50 гр грецких орехов
- 50 гр 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. Черную чечевицу отварить до полной мягкости. Слить воду и переложить в дуршлаг. Добавить лук и чечевицу, соль, перец по вкусу и все это тщательно перемешать до консистенции паштета.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

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.

ДЕНЬ 7



VitaTeVa

Запеченные котлеты из фасоли адзуки

ИНГРЕДИЕНТЫ

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

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 котлеты и выложить их в огнеупорную посуду. Поставить в духовку при 180-190 гр на 30 – 40 минут.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

VitaTeVa

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

✉ info@vitateva.com

🌐 vitateva.com

Тел/WhatsApp: +972 515003325

