



VitaTeva

В РАСЦВЕТЕ СИЛ

МЕНЮ 3-й НЕДЕЛИ КУРСА

Автор: натуропат, специалист по лечебному питанию
Юлия Резников

Меню 3-й недели

«Овощное танго»



VitaTeva



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

1 ДЕНЬ

- «Машус» - хумус из маша (Рецепт №2)
- Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном). Можно добавить 1 средний помидор.
- По желанию – 1 кусочек хлеба из спельты или 2-3 рисовых/гречневых крекера
- 1 стакан ягод мелких и темных ягод
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Овощная запеканка с тофу (Рецепт №20)
- Салат из свежих корнеплодов (Рецепт №3)
- Фрукт

- Зеленый суп из шпината и кабачка. (Рецепт №1)
- Отварная или запеченная рыба/птица

2 ДЕНЬ

- Табуле из цветной капусты (Рецепт №22)
- По желанию – 1 кусочек хлеба из спельты или 2-3 рисовых/гречневых крекера
- Фрукт
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Зеленый суп из шпината и кабачка (Рецепт №1)
- «Машус» - хумус из маша (Рецепт №2) + 2-3 столовые ложки отварной киноа
- Азиатский пикантный салат с редиской (Рецепт №23)
- Фрукт

- Салат «Хрустящая свежесть» (Рецепт №24)
- Кусочек отварной или запеченной рыбы или птицы.

3 ДЕНЬ

- Малиновый мусс (Рецепт №25)
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Киш с лососем на тесте из цветной капусты (Рецепт №26)
- 2 огурца
- Фрукт

- Томатно – чечевичный суп (Рецепт №27)
- По желанию – 1 кусочек хлеба из спельты или 2–3 рисовых/гречневых крекера

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



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

4 ДЕНЬ	- Тхина из миндаля (Рецепт №31) - Тортии из муки тефф (Рецепт №32) - Салат из сырой тыквы, свеклы и моркови. Все натереть и заправить растительным маслом, солью и соком лимона. - Чай/кофе/какао без сахара и молока + печеное зеленое яблоко	- Томатно – чечевичный суп (Рецепт №27) - Запеченная цветная капуста и/или кабачки 2 огурца - Стакан ягод	- Пюре из корнеплодов с каштанами (Рецепт №28) - Рыбные котлеты в соусе (Рецепт №30)
5 ДЕНЬ	- Отварное яйцо - Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном) - Смородиновый пудинг с чиа (Рецепт №33) - Чай/кофе/какао без сахара и молока	- Диетический суп (Рецепт №13) - Рыба или птица отварная или запечённая без добавления масла и соусов 2 огурца - Печеное зеленое яблоко	- Капустные драники (Рецепт №35) - Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном)
6 ДЕНЬ	- Овощной омлет (Рецепт №34) 2 огурца - Стакан ягод - Чай/кофе/какао без сахара и молока	- Суп – пюре из авокадо с запеченной грудкой индейки (Рецепт №36) - Фрукт	- Фантазия из киноа и капусты кале (Рецепт №39) - Салат из красной капусты (Рецепт №40)
7 ДЕНЬ	- Черная икра из киноа (Рецепт №38) Намазать ее на 2 кусочка хлеба из спельты, намазанных авокадо. - Салат: огурец, редиска, кольраби и укроп. Заправить солью, специями, лимоном и маслом растительным. - Чай/кофе/какао без сахара и молока + стакан мелких несладких ягод (вишня, смородина)	- Красная чечевица в томатном соусе (Рецепт №29) + 2-3 столовые ложки киноа 2 огурца - Фрукт	- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы. - Салат из шпината по-японски (Рецепт №37)



РЕЦЕПТЫ



VitaTevâ

ДЕНЬ 1

«Машус» - хумус из маша

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр маша (бобы мунг)
- 100 гр нежареных подсолнечных семечек
- 1 большой пучок петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка масла 3-6-9
- Цедра 1 лимона
- Соль и лимонный сок по вкусу
- 1 чайная ложка гомасио для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Хорошо промойте маш проточной водой. Добавьте 2 л воды, доведите до кипения и варите 45 минут. Снимайте шумовкой пену, если она будет образовываться.
2. Семечки прокалите пару минут на маленьком огне и остудите. Откиньте маш на сито и остудите. Отвар сохраните.
3. В чаше блендера взбейте маш, добавляя отвар до однородной плотной массы. Добавьте остывшие семечки, петрушку, чеснок, 1 столовую ложку масла, соль, 1-2 ст ложки лимонного сока.
4. Измельчите до состояния пасты.
5. Дайте настояться 2 ч при комнатной температуре и потом подержите хотя бы несколько часов в холодильнике.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Овощная запеканка с тофу

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр листьев мангольда
- (использовать и взвешивать только листья) или шпината
- 6 яиц
- 400 г мягкого тофу
- Небольшой пучок зеленого лука
- 1/2 стакана измельченного укропа
- Щепотка мускатного ореха
- Лимон сок, соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Листья мангольда опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут.
2. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте.
3. Яйца взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы.
4. Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Выложите получившуюся массу в предварительно смазанную растительным маслом форму для запекания.
5. Запекайте в духовке при 180гр около 30–40 мин.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Салат из свежих корнеплодов

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кольраби
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 свекла сырая
- 1/2 стакана грецких орехов
и 1/2 стакана мелко
порезанной кинзы
(по желанию)

Ингредиенты соуса:

- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложки бальзамического уксуса
- сок 1/2 лимона
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ч. ложка кленового
сиропа или свитанго
- соль перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать все овощи соломкой на мандолине или в комбайне, соединить все, кроме кинзы и орехов.

Смешать все для соуса и залить овощи.

Дать постоять 10 мин, в конце посыпать орехами и кинзой.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Зеленый суп из шпината и кабачка

ИНГРЕДИЕНТЫ

- шпинат - 50 г
- кабачок - 120 г
- лук зеленый - 15 г
- петрушка - 10 г
- 1 зубчик чеснок
- кумин - 2 г
- перец молотый - 2 г
- 1 шт лимон
- 300 мл вода
- растительное молоко (по желанию)
- 3 ст. ложки киноа отварная

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В кипящую воду добавьте кабачок и варите 7-10 минут.
2. В конце варки добавьте специи и петрушку, шпинат, зеленый лук.
3. Поварите еще пару минут. Затем блендеруйте и по желанию добавьте любое растительное молоко. Сок лимона в самом конце.
4. Положите в тарелку отварную киноа и залейте супом.

ДЕНЬ 1



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 2

Табуле из цветной капусты

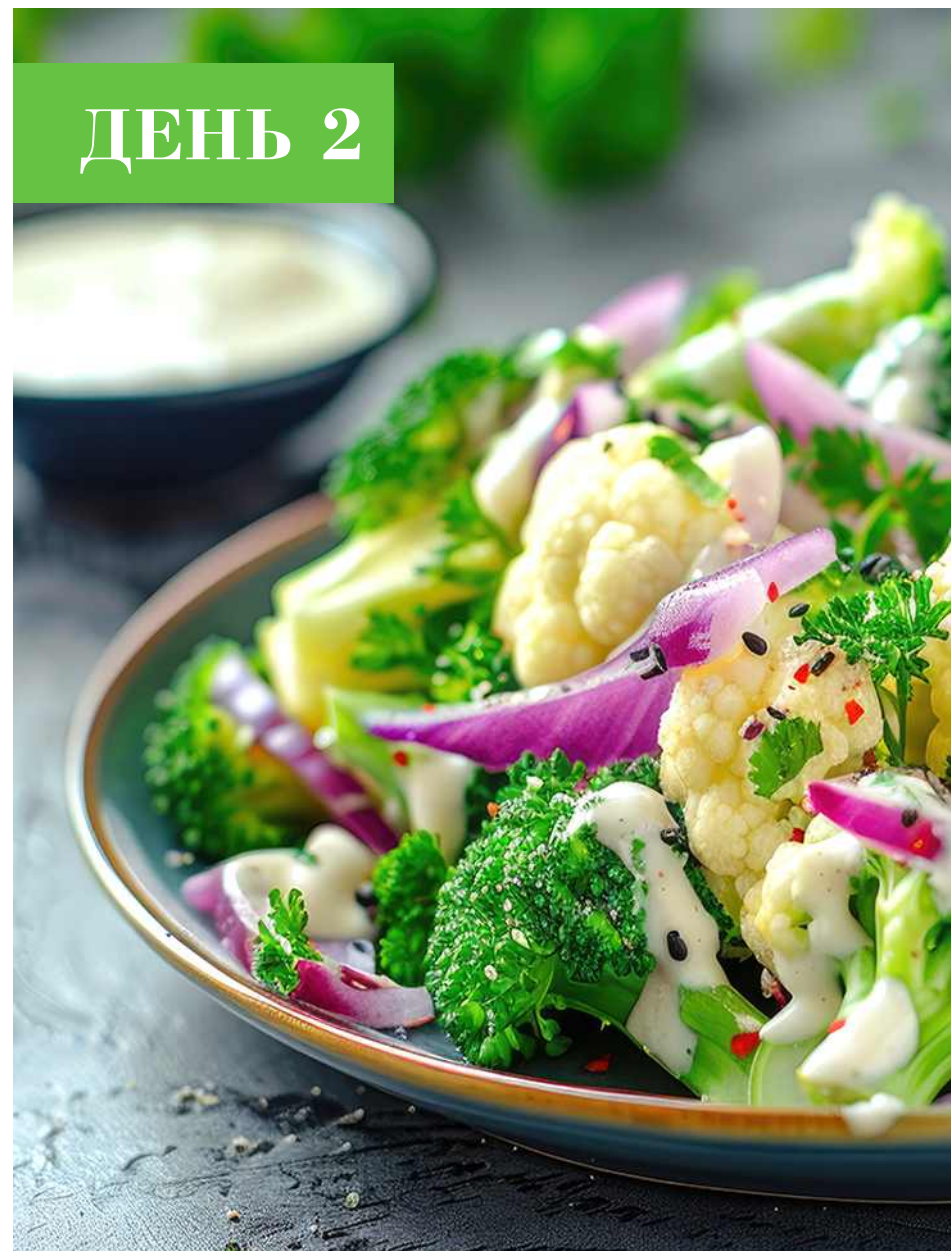
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2 кочана цветной капусты
 - 1 зубчик чеснока
(по желанию)
 - огурец
 - 1/4 фиолетовой луковицы
 - 1 стакан варёной киноа
 - горсть сушенной в яблочном соке клюквы (не обязательно)
 - несколько веточек мяты
 - 1 стакан нарезанной петрушки и кинзы
- Для заправки смешать:**
- сок 1 небольшого лимона
 - 1 ст. л. тхины, разбавленной
 - 1 ст л воды
 - 1 ст. л. растительного масла
 - соль, перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Натереть цветную капусту до “рисинок” (должно получиться приблизительно 2 стакана).
2. Огурец и лук мелко нарезать.
3. Смешать все ингредиенты в просторном салатнике. Заправить соусом и перемешать.

ДЕНЬ 2



VitaTeva

Азиатский пикантный салат с редиской

ИНГРЕДИЕНТЫ

- пол-упаковки редиски
 - 2 огурца
 - 1 стакан китайских проростков
 - 1 маленький красный острый перец (по желанию)
 - 1/2 стакана мелко нарезанной кинзы
 - 1 столовая ложка маринованного имбиря (продается готовый в стеклянных банках)
- Для соуса:**
- 6 ст. ложек жидкости от имбиря
 - 3 измельченных зубчика чеснока
 - 2 ст л растительного масла

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать редиску соломкой. Огурцы разрезать пополам вдоль, очистить от семечек чайной ложкой и нарезать тонкими слайсами.

Красный острый перец нарезать колечками. Мелко нарезать маринованный имбирь

Смешать все ингредиенты соуса и заправить салат

ДЕНЬ 2



VitaTeva

Салат

«Хрустящая свежесть»

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 фенхеля без стеблей, разрезанных на 4 части и тонко нарезанных
- 4 стебля сельдерея, тонко нарезанных
- 3-4 мелко нарезанных кураги
- 1/2 стакана крупно нарезанного миндаля
- 1/2 стакана нарезанных листьев мяты
- 1/2 мелко нарезанного красного перца чили (или больше, по вкусу)
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Сок половины лимона
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Положите все ингредиенты в большую миску, перемешайте, попробуйте, при необходимости отрегулируйте приправы и сразу же подавайте.

ДЕНЬ 2



VitaTeVā



VitaTevâ

ДЕНЬ 3

Малиновый мусс

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 спелое авокадо
- мелко натёртая цедра лайма (или лимона)
- 3 финика маджул (если финики сухие, их нужно замочить на несколько часов)
- сок 1/2 лайма или лимона
- малиновый соус (замороженная малина + стевия или свитанго по вкусу) – количество – по вашему желанию

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Приготовьте малиновый соус (это можно сделать заранее, он прекрасно хранится в холодильнике). Для этого взбейте замороженную малину с со стивией/ кленовым сиропом или свитанго. Количество подсластителя определите по вашему желанию.
2. Соедините мякоть авокадо, сок и цедру лайма, финики (удалить предварительно косточки). Взбейте в блендере до однородной массы приятного вкуса. Регулируйте соком лимона и количеством фиников по своему усмотрению.
3. Разложите смесь в красивую посуду и щедро полейте малиновым соусом

ДЕНЬ 3



VitaTeva

Киш с лососем на тесте из цветной капусты

ДЕНЬ 3

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 г цветной капусты
- соль по вкусу
- 3 яйца
- 150 г филе лосося
- 50 г брокколи
- 5 г каперсов
- 2 ст ложки измельченного укропа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Натереть цветную капусту на терке (или пробить блендером на режиме “пульс” до консистенции мелкой крупы). Посыпать солью, перемешать, отставить на 10 минут, затем отжать влагу и выложить на дно жаропрочной емкости, тщательно приминая.
2. Запекать при температуре 200 градусов в течение 10–15 минут (до румяности).
3. Приготовить начинку киша - взбить яйца до гладкости с солью и укропом.
4. Брокколи разделить на маленькие соцветия. Филе лосося нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить.
5. Выложить брокколи и лосось на тесто из цветной капусты, залить яичной смесью, выпекать при температуре 180 градусов в течение 20-30 минут до готовности.



VitaTeva

Томатно—чечевичный суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан красной чечевицы
- 3 большие спелые помидоры
- 1 лук порей
- 1/2 стакана кокосового крема
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан измельчённой кинзы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка кленового сиропа (или 1 пакетик стивии)
- Тмин, куркума, шафран, соль по вкусу
- 0,5–1 чайная ложка пасты красной карри (в зависимости от желаемой остроты)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками.
2. Светлую часть лука порей порезать кольцами. Специи высыпать в нагретую кастрюлю и помешивать 20–30 секунд. Добавить 2 столовые ложки оливкового масла и нарезанный лук.
3. Тушить на медленном огне до мягкости лука. Добавить помидоры, чеснок, кленовый сироп и пасту карри. Все перемешать. Потушить вместе еще 5 минут.
4. Всыпать чечевицу, залить горячей водой и кокосовым кремом до желаемой густоты. Проверить достаточно ли специй, варить до готовности чечевицы. В готовый суп добавьте кинзу.

ДЕНЬ 3



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 4

Пюре из корнеплодов с каштанами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 головки сельдерея
- 1 корень петрушки
- 3 иерусалимских артишока
- 1 кольраби
- 3 листика шалфея
- 4 зубчика чеснока
- Соль, перец по вкусу
- Качественное растительное масло
- 100 г готовых очищенных каштанов

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Очистить и отварить все корнеплоды вместе со специями.
2. Процедить и превратить в пюре, добавляя по необходимости растительное масло и воду в которой варились овощи.
3. Измельчить каштаны в крупную крошку и посыпать пюре сверху.

ДЕНЬ 4



VitaTeva

Рыбные котлеты в соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

• Для соуса:

- 3 столовые ложки
- органической томатной пасты
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 столовая ложка натертого корня имбиря
- цедра 1 лимона
- 1/2 стакана кокосового крема
- чайная ложка куркумы
- соль, перец и специи по вкусу
- вода по необходимости

• Для котлет:

- Рыбный фарш или филе (из одной рыбы или из смеси нескольких рыб)
- 2 мелко порезанные луковицы
- 2 стакана нарезанной зелени:
- петрушка, кинза, зеленый лук
- Соль, перец по вкусу
- 2 столовые ложки качественного растительного масла
- 1 яйцо (не обязательно)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Поставить сковороду на большой огонь, влить туда кокосовый крем и приготовленную смесь специй, добавить куркуму, томатную пасту, чеснок, имбирь и лимонную цедру. Довести до желаемого вкуса и густоты. Это будет соус.
2. Смешать все ингредиенты для котлет, сформировать котлетки и положить их в соус.
3. Закрыть крышкой и варить 10 мин, затем снять крышку и варить еще 5 минут

ДЕНЬ 4



VitaTeva

Тхина из миндаля

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г миндальной пасты
- 5 г лимона
- 2 г соли
- 50 г холодной воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Взбиваем все ингредиенты до однородной консистенции.

ДЕНЬ 4



VitaTeva

Тортии из муки тефф

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г муки тефф
- 400 г воды
- 10 г разрыхлителя
- 2 г камуна
- 4 г соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешиваем все ингредиенты до получения однородной и жидкой консистенции (как на блины). Оставляем на полчаса постоять.
2. Разогреваем сковородку с тефлоновым покрытием и смазываем растительным маслом.
3. Выливаем небольшим половником количество смеси (размером как панкейк), а после того, как прихватилась одна сторона переворачиваем на другую.
4. Выкладываем готовые на тарелку и даем остыть.

ДЕНЬ 4



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 5

Смородиновый пудинг с чиа

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр смородины
- 1 стакан миндального молока (или 1/2 стакана молока и 1/2 стакана воды)
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 3 столовые ложки чиа
- Немного ванили (по желанию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В блендере смешать все ингредиенты, кроме чиа до получения однородной массы. Добавить чиа и тщательно перемешать.
2. В закрытой посуде поставить в холодильник на 4-5 часов или на ночь.
3. Подавать, украсив ягодами и ореховой крошкой

ДЕНЬ 5



VitaTeva

Диетический суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст.л. растительного масла
- 1 бок-чой, нарезанный 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 ст. ложка пасты мисо
- 2 ст. ложки измельченной кинзы
- 1/2 лимона, нарезанного клинышками перед подачей

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В кастрюлю с нагретым маслом выложите бок - чой, цукини, морковь, редис. Тушите. Помешивая, пока овощи не станут мягкими. Примерно 5 минут.
2. Добавьте имбирь, тамари и продолжайте тушить еще минуту. Влейте 14 л воды, помешайте, доведи смесь до кипения. Варите на медленном огне 7 минут. Промойте лапшу ширатаке под проточной водой и добавьте в суп. Варите все вместе еще 2-3 минуты.
3. Разведите в маленькой миске пасту мисо (если нет возможности достать мисо замените его горчицей), залив ее горячим супом. Добавьте мисо в кастрюлю и размешайте.
4. Украсьте кинзой, дольками лимона и по желанию – соевым соусом тамари.

ДЕНЬ 5



VitaTeva

Капустные драники

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 головка капусты
- 2 луковицы
- 2 яйца
- Щепотка соли
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст л муки из спельты

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1.** Не особо мелко нашинкуйте капусту, сложите в кастрюлю, залейте водой и варите 10 минут под крышкой.
- 2.** Нарежьте мелко лук, потушите в сковороде на растительном масле до золотистого цвета.
- 3.** Отжимаем слегка остывшую капусту от лишней жидкости. К капусте разбиваем яйца, кладем лук, солим и перчим.
- 4.** Натираем на мелкой терке чеснок и кладем в капусту, высыпая туда же муку, замешиваем массу для драников.
- 5.** Формуем руками небольшие лепешки и кладем в сковороду смазанную растительным маслом.

ДЕНЬ 5



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 6

Суп-пюре из авокадо с запеченной грудкой индейки

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 Авокадо
- 50 г цельного отварного риса
- 150 мл кокосового молока
- 50 г кабачка
- 1 ст. л растительного масла
- Соль - по вкусу
- 1 груша
- Мята - 2-3 листа
- Ваниль - по вкусу (можно заменить ванильной эссенцией - 2-3 капли)
- 100 г филе грудки индейки -
- 1 ч. л соевый соус
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л лимонного сока
- Цедра половины лайма или лимона

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Грудку индейки замариновать в соевом соусе, измельченном чесноке, 1/2 масла и специях. Запечь до готовности при температуре 180 градусов (5-10 минут).
2. Кабачок нарезать кубиком 1,5-2 см, сбрызнуть маслом, посыпать специями, солью, обжарить на сухой сковороде 1-2 минуты. Авокадо, грушу, рис, кокосовое молоко, соль, мяту, сок и цедру лайма, ваниль и кабачок взбить блендером (при необходимости добавить воды до желаемой густоты супа).
3. Подавать холодным, добавив в суп нарезанную кубиками грудку индейки.

ДЕНЬ 6



VitaTeva

Фантазия из киноа и капусты кале

ДЕНЬ 6

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 стакан киноа
- 2 стакана воды
- 4 веточки тонко нашинкованной капусты кале (удалить толстый стебель)
- 3 ст. л. кедровых орехов, слегка поджаренных
- 3 ст. л. черной смородины
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев мяты
- соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Киноа промыть, добавить 2 стакана воды, щепотку соли и варить под крышкой на медленном огне пока не выкипит почти вся жидкость.
2. Добавить капусту кале и оставить под крышкой на 5 минут, чтобы пар обработал капусту.
3. Затем переложить в миску, добавить остальные ингредиенты и аккуратно перемешать. Подавать можно теплым или холодным.



VitaTeva

Салат из красной капусты

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 350 г красной капусты
- 2 моркови
- 1 апельсин
- 4 столовые ложки йогурта
- 1 столовая ложка ореховой пасты (или тхины)
- 2 столовые ложки масла
- 4 столовые ложки нарезанного укропа
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 ст.л. лимонного сока
- Соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Нашинкуйте капусту и натрите морковь, апельсины очистите от пленок и нарежьте дольками. Измельчите укроп. Все это соедините в миску.
2. В отдельной емкости смешайте все для соуса: йогурт, ореховую пасту(тхину), масло, лимонный сок и кленовый сироп.
3. Добавьте соль и перец по вкусу и все вместе перемешать.

ДЕНЬ 6



VitaTeva

Овощной омлет

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 яйца
- стакан шпината
- 1 зубчик чеснока
- 100 гр. брокколи
- 1/2 чайной ложки кокосового масла
- соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца и шпинат взбить в блендере. Посолить, поперчить.
2. Разогреть сковородку, добавить кокосовое масло.
3. Вылить смесь для омлета на сковородку и добавить соцветия брокколи.
4. Тушить 7-10 минут под закрытой крышкой.

ДЕНЬ 6



VitaTeva



VitaTeva

ДЕНЬ 7

Черная икра из киноа

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2 стакана киноа
- Кусочек сухих водорослей комбо 5-7 см
- 6 листов нори для суши
- 5-6 столовых ложек соевого соуса «Тамари»
- 0,5 ч ложки сухого орегано
- 5 стол ложек оливкового масла
- 2 стол ложки льняного масла.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Выложить листы нори в огнеупорную посуду и поставить в духовку при температуре 150 гр на 10 мин.
2. Остудить и перемолоть до порошка в блендере. Смешать с соевым соусом, маслами и сухим орегано.
3. Отварить киноа с кусочком комбо. Остудить и смешать с получившейся массой.
4. Поставить в холодильник настаиваться на ночь.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

Салат из шпината по-японски

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5 кг шпината

Для соуса:

- сакэ (или яблочный уксус) - 1 ст.л.
- коричневый сахар - 1 ч. л.
- соевый соус (желательно «Тамари») - 1 ч.л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. 0,5 кг шпината тщательно промыть и отварить. Переложить в сито, чтобы стекла вода.
2. Нарезать его полосками. Добавить 2 столовые ложки семян кунжута и залить соусом.
3. Аккуратно перемешайте и постарайтесь не съесть все за один присест! (По себе знаю, что это непросто!)

ДЕНЬ 7



VitaTeva

Красная чечевица в томатном соусе

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 50 г. сухой красной чечевицы
- 1 крупный томат
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 стакан измельчённой кинзы
- Большая щепотка черного тмина
- Любой молотый перец - на кончике ножа
- 1/2 чайной ложки пасты красной карри
- 1 ст. ложка растительного масла

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Предварительно промойте и замочите чечевицу на 60 мин. Затем отварите ее в отдельной кастрюльке.
2. Измельчите овощи. В сковороде нагрейте масло, бросьте специи и чеснок, потушите 1–2 минуты.
3. Добавьте томат, тушите до готовности.
4. Добавьте готовую чечевицу, перемешайте.
5. Посыпьте кинзой и дайте блюду побыть на огне еще 2 минуты. При желании сделайте пюре.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

VitaTeva

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

✉ info@vitateva.com

🌐 vitateva.com

Тел/WhatsApp: +972 515003325

