

The logo for VitaTeva, featuring the brand name in a stylized, lowercase font. The 'V' and 'T' are larger and more prominent, with the 'i' and 'e' being smaller. The color is a muted green. The background of the entire image is a dark, textured surface, possibly slate, with various food items scattered around: a wooden cutting board with a round rice cake topped with avocado and sesame seeds, a halved avocado, a bowl of orzo, a red onion, and some green onions.

VitaTeva

В РАСЦВЕТЕ СИЛ

МЕНЮ 4-й НЕДЕЛИ КУРСА

Автор: натуропат, специалист по лечебному питанию
Юлия Резников

Меню 4-й недели

«Женское здоровье»



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

1 ДЕНЬ

- Киноа с ягодами (Рецепт №42)
- По желанию – 1 кусочек хлеба из спельты или 2-3 рисовых/гречневых крекера +1/4 авокадо
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Ризотто с грибами (Рецепт №44)
- Фрукт

- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы
- Капустный салат (Рецепт №45)

2 ДЕНЬ

- Зелёная шакшука (Рецепт №43)
- По желанию – 1 кусочек хлеба из спельты или 2-3 рисовых/гречневых крекера
- Фрукт
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Суп Гаспачо (Рецепт №46)
- Фаршированные грибы (Рецепт №47)
- Фрукт

- Фета из тофу (Рецепт №48) с любыми нарезанными овощами
- + безглютеновые булочки с клетчаткой (Рецепт №49)

3 ДЕНЬ

- Отварное яйцо + салат из свежих овощей
- Льняной кисель с ягодами (Рецепт №51)
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Цветная капуста с кокосовым кремом (Рецепт №50)
- Безглютеновые булочки с клетчаткой (Рецепт №49)
- 1-2 огурца
- Фрукт

- Оранжевый суп (Рецепт №52)
- 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

- Миндальный творог (Рецепт N°54) с хлебом из спельты
- Бронекакао (Рецепт N°53)
- Фрукты/ягоды

- Гречневая каша
- Блюдо из 3-х видов бобов (Рецепт N°55)
- 2 огурца
- Фрукт

- Оранжевый суп (Рецепт N°52)
- Большой зеленый салат (из любых зеленых овощей, заправленный оливковым маслом, солью и лимоном) + тофу кусочками маринованное в соевом соусе несколько часов и запеченное в духовке

5 ДЕНЬ

- Пудинг из чиа с фруктовым пюре (Рецепт N°57)
- По желанию можно добавить отварное яйцо и салат
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Оранжевый суп (Рецепт N°52)
- Кугель из моркови и цукини (Рецепт N°58)
- Печеное зеленое яблоко

- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы
- Салат с брокколи (Рецепт N°59)

6 ДЕНЬ

- Кугель из моркови и цукини (Рецепт N°58)
- стакан ягод
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Свекольная намазка (Рецепт N°60)
- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы
- Фрукт

- Запеченный топинамбур с зеленью (Рецепт N°61)
- Овощной салат + Брынза из тофу (Рецепт N°62)

7 ДЕНЬ

- Паштет из тофу с зеленью и запеченными овощами (Рецепт N°63)
- 2 огурца
- Фрукт
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Тыквенный суп со шпинатом (Рецепт N°64)
- Оладьи из пшена (Рецепт N°56)
- Фрукт

- Кусочек отварной или запечённой рыбы или птицы.
- Салат из свежих корнеплодов (Рецепт N°65)



РЕЦЕПТЫ



VitaTevâ

ДЕНЬ 1

Киноа с ягодами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 0,5 стакана киноа
- 200 мл воды
- щепотка соли
- молотая корица и куркум на кончике ножа
- 100 г замороженных или свежих ягод

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Возьмите 0,5 стакана киноа, замочите в небольшом количестве воды на 1–2 часа (можно с вечера), потом промойте. Добавьте стакан (200 мл) воды, доводите до кипения, варите 15 минут.
2. Затем подсолите и добавьте в кашу специи: молотую корицу и куркуму на кончике ножа. Все хорошо смешайте и на слабом огне доведите до готовности еще 5 минут.
3. Подавайте с горстью ягод, предварительно согрев их в горячей каше.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Ризотто с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр цельной крупы спельты или овсянки
- 600 гр смеси из разных грибов (лесные, эноки, белые, шиитаки)
- 2 луковицы
- 2-3 столовые ложки масла виноградных косточек
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 стакан миндального (несладкого) молока (можно заменить кокосовым)
- 1/2 стакана воды
- 1/4 стакана слегка прокаленных лесных орехов
- Соль, перец, кленовый сироп по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1.** Спельту залейте водой комнатной температуры на ночь. Промойте и варите в большом количестве воды 30 мин.
- 2.** Слейте воду и остудите. В кастрюле нагрейте масло, потушите до прозрачности лук и чеснок, добавьте нарезанные грибы, соль, перец, специи и потушите. Когда грибы будут готовы добавьте отварную спельту и перемешайте.
- 3.** Залейте миндальным молоком, перемешайте. Если будет не хватать жидкости - добавьте воду. Варите на медленном огне 30 минут. Перед подачей посыпьте сверху орехами и микрозеленью.

ДЕНЬ 1



VitaTeva

Капустный салат

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 ст. л. мелко рубленного красного лука
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- 2 чашки нашинкованной капусты
- 1 натертая морковь
- соль по вкусу
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч л. лимонного сока
- 1 ст. л. мелко нарезанного укропа

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В миске смешайте капусту, морковь и соль и помните овощи, пока они не станут мягкими.
2. Добавьте лука, уксус, оливковое масло и лимонный сок.
3. Добавьте укроп, перемешайте.

ДЕНЬ 1



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 2

Зеленая шакшука

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 г шпината (можно заменить на мангольд)
- 1 лук-порей
- 2 зубчика чеснока
- 2 яйца
- 2 ст.л. оливкового масла
- перец и соль по вкусу
- укроп и другая свежая зелень по вашему выбору

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Нарезать белую часть лука-порея кольцами, порезать шпинат (если замороженный - разморозить), измельчить чеснок.
2. Разогреть масло на сковороде, потушить колечки лука и чеснок. Положить в сковороду шпинат и готовить 5 минут.
3. Зелень по вкусу посолить, перемешать и раздвинуть в стороны, сделав углубления. В углубления разбить яйца, посолить, поперчить и накрыть крышкой.
4. Готовить на маленьком огне, пока не схватится белок. Очень желательно подогреть посуду для подачи или подавать прямо в сковороде. Перед подачей посыпать свежей зеленью.

ДЕНЬ 2



VitaTeva

Суп гаспаччо

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 800 г помидор
- 100 г красного перца
- 50 г красного лука
- 50 г огурцов
- Немного сока сырой свеклы
- Соль
- Сок лимона
- Оливковое масло
- Базилик

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Помидоры, лук, перец, огурец измельчите в блендере.
2. Добавьте соль, масло, сок лимона и сок свеклы.
3. Протрите через сито.
4. Подавайте с зеленью, сухариками из спельты.

ДЕНЬ 2



VitaTeVâ

Фаршированные грибы

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 10 небольших грибов Портобело
 - 1 стакан грецких орехов
 - 1/3 стакана орехов пекан
 - 1 луковица
 - 6 веточек петрушки
 - 1/2 качественного растительного масла
 - Соль, перец по вкусу
-

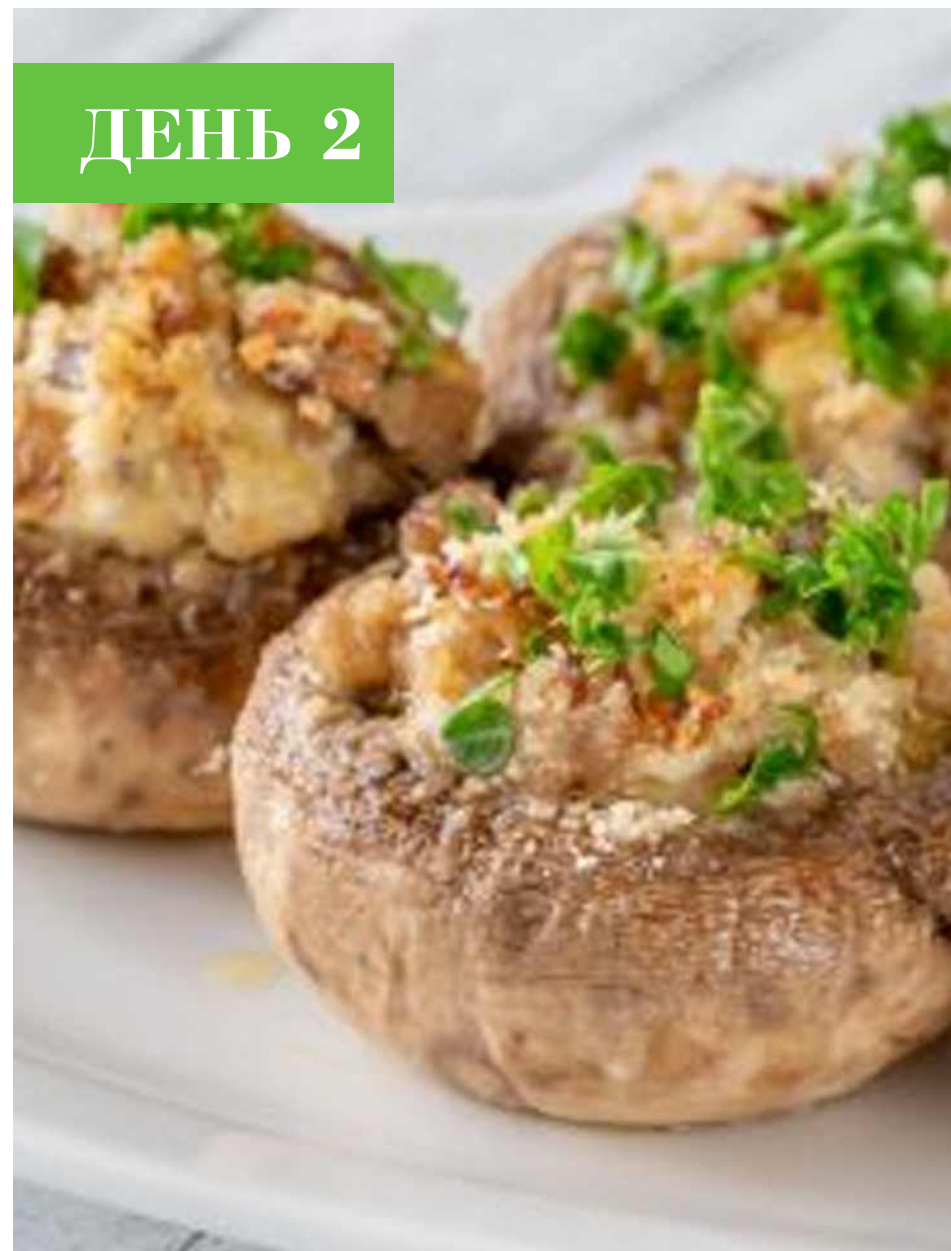
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

У грибов отрезать ножку и отложить в сторону. Шляпку смазать кисточкой растительным маслом, посолить, поперчить и оставить на 30 мин. Затем выложить на противень. Выпекать при температуре 200 гр минут 20. Пока грибы не подрумянятся.

Приготовление начинки:

Луковицу мелко нарезать и потушить до прозрачности. В фудпроцессор сложить орехи, лук, ножки грибов и перемолоть. Добавить нарезанную петрушку, соль, перец по вкусу

ДЕНЬ 2



VitaTeva

Фета из тофу

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г твердого тофу

Для маринада:

- 2 ст. л. лимонного сока (по вкусу, можно больше)
- 1/2 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. соли
- 50 мл оливкового масла
- 1,5 ч.л. мисо-пасты

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Перемешайте все ингредиенты для маринада. Добавьте туда тофу кусочками (можно порезать, но лучше раскрошить руками).
2. Все хорошо перемешайте. Оставьте на 1 час и более, чтобы он хорошо промариновался.
3. Храните в холодильнике в герметично закрытой посуде 1 день.

ДЕНЬ 2



VitaTeva

Безглютеновые булочки с клетчаткой

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кабачок/цукини среднего размера
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки рисового масла/кокосового/ масла виноградных косточек
- 90 гр миндальной муки
- 4 столовые ложки псиллиума (клетчатка из шелухи семян подорожника)
- 1 чайная ложка пекарского порошка без алюминия
- 1/4 чайной ложки соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Кабачок или цукини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 мин, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок.
2. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое – добавьте немного воды, а если слишком жидкое – немного псиллиума.
3. Сформируйте шарики диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания.
4. Поставьте в духовку и выпекайте 45 мин при температуре 170 гр.

ДЕНЬ 2



VitaTeva



VitaTevâ

ДЕНЬ 3

Цветная капуста с кокосовым кремом

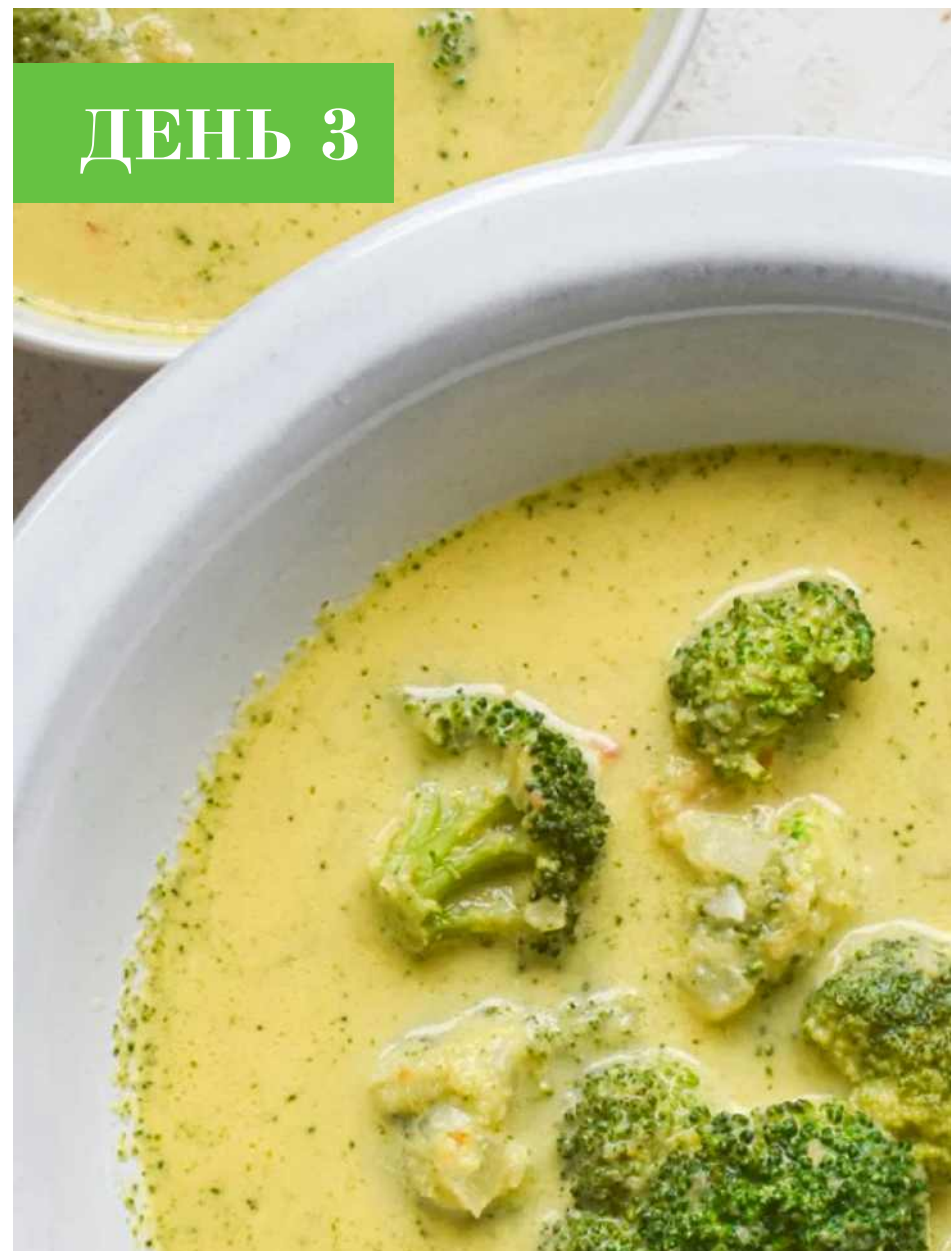
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кочан цветной капусты
- 1 стакан кокосового крема
- 1 стакан воды
- 4 -5 см свежего корня имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 4 веточки зеленого лука
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 ч.л. паприки
- 1 ч.л. куркумы
- Соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1.** Цветную капусту разделите на мелкие соцветия. Стебель полностью удалите. Чеснок и имбирь очистите и натрите. Нарежьте зеленый лук, разделите белую и зелёную часть.
- 2.** В глубокой сковороде разогрейте масло, положите имбирь, чеснок и белую часть лука, обжаривайте, помешивая 30 секунд.
- 3.** Добавьте куркуму, паприку, цветную капусту и перемешайте. Тушите все вместе 2-3 мин.
- 4.** Влейте воду и кокосовый крем, посолите и поперчите. Тушите несколько минут до мягкости капусты. В конце добавьте зеленую часть лука и переложите в посуду для подачи.

ДЕНЬ 3



VitaTeva

Льняной кисель с ягодами

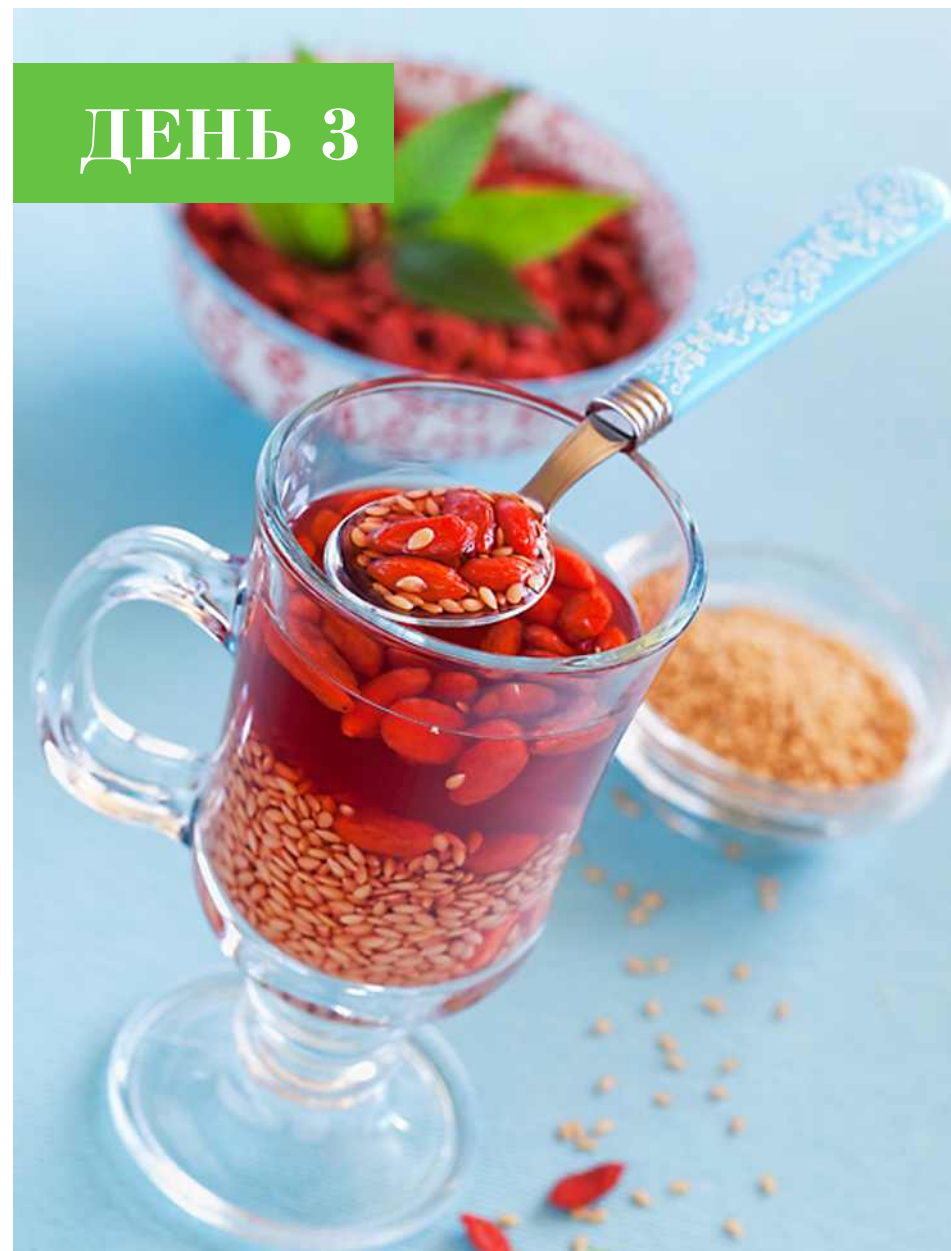
ИНГРЕДИЕНТЫ

- 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:

1. 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.
2. Томить 2–3 минуты, выключить и остудить. И сразу выпить.

ДЕНЬ 3



VitaTeva

Оранжевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 г батата
- 75 мл апельсинового сока
- 1 средняя луковица
- 1 зубчик чеснока
- 2 столовые ложки кокосового масла
- 1 столовая ложка кокосовой стружки
- 1 гвоздика
- 3-4 см свежего корня имбиря
- 1 лимон (цедра)
- 750 мл горячего овощного бульона или воды
- Соль, перец по вкусу
- Фрукты, нарезанные кубиками, зеленый лук, кинза, цедра лайма для подачи

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1.** Разогрейте духовку до 210°C. Нарезьте батат кубиками и лук кольцами. Крупно нарежьте чеснок. Растопите кокосовое масло в небольшой кастрюле на медленном огне. Выложите на противень нарезанный батат, лук, хлопья кокоса, растопленное кокосовое масло, чеснок, соль, перец и перемешайте. Выпекать при температуре около 20 мин. Затем достаньте из духовки и дайте немного остыть.
- 2.** Очистите и нарежьте имбирь. Переложите смесь из сладкого картофеля в блендер. Добавьте имбирь, цедру лимона, овощной бульон и апельсиновый сок. Смешивайте до однородности. Добавить соль и перец по вкусу.
- 3.** Переложите суп в сервировочные тарелки. Подавайте холодным с нарезанным кубиками фруктами, нарезанной мятой.

ДЕНЬ 3



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 4

Бронекакао

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 столовая ложка кокосового масла
- 250 мл миндального молока
- 1/3 авокадо
- 1 столовая ложка какао
- 1 столовая ложка семян льна

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера и взбить до однородного напитка

ДЕНЬ 4



Миндальный творог

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г очищенных миндальных орешков
- сок половины лимона
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу
- зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Миндаль замочите в теплой воде на 10–12 ч.
2. Блендируйте вместе с соком лимона, чесноком и солью в однородную массу.
3. Готовый сыр посыпьте зеленью

ДЕНЬ 4



VitaTeva

Блюдо из 3-х видов бобов

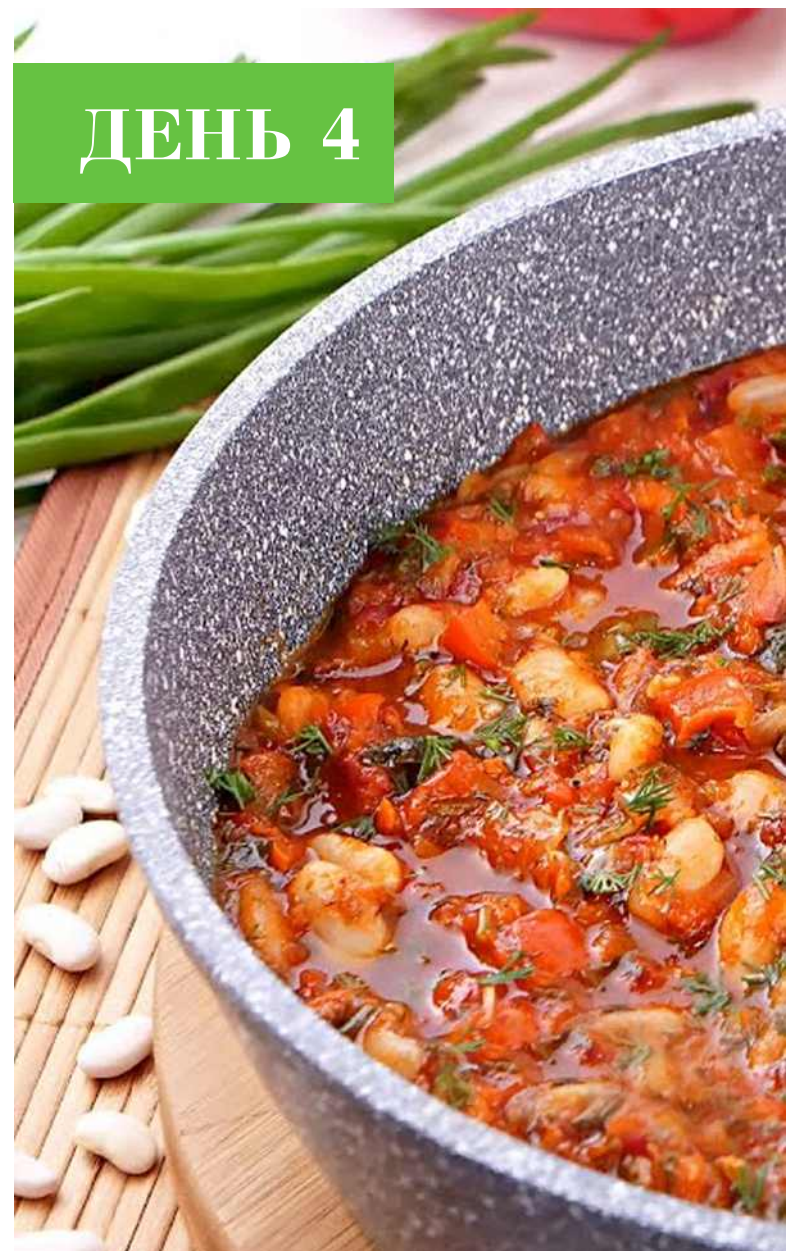
ДЕНЬ 4

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 г отварных черных или красных бобов
- 200 г отварной белой фасоли
- 200 г готовых бобов адзуки
- 4 зубчика чеснока
- 1 большой зеленый (или другой) перец
- 1 средний красный лук
- 3 чайные ложки порошка какао
- 1,5 чайные ложки порошка куркумы
- 1,5 чайные ложки копченой паприки
- 1 чайная ложка oregano
- 1 лавровый лист
- 800 г мелко нарезанных помидоров
- 250 мл воды
- 100 г кокосового крема
- Соль, перец по вкусу
- Кинза, зеленый лук и апельсиновая цедра для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мелко нарежьте лук, чеснок и зеленый перец.
2. Сложите в кастрюлю все ингредиенты и варите на медленном огне под крышкой около часа.
3. Добавьте специи по вкусу и для украшения кинзу, лук и цедру.



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 5

Пудинг из чиа с фруктовым пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 ч. л. семян чиа
- 150 мл горячей воды
- Баночка детского фруктового пюре
(при желании можно приготовить самостоятельно –
для этого перемешайте в блендере любимые фрукты)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Залейте семена чиа горячей водой на 1-2 часа.
2. Соедините чиа с пюре и добавьте немного корицы.
3. Если хочется, чтобы пудинг был более сладким, добавьте немного свитанго или меда или кленового сиропа.

ДЕНЬ 5



VitaTeVâ

Кугель из моркови и цуккини

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 средние моркови
- 1 луковица
- 1 небольшая батата
- 6 столовых ложек масла 3-6-9
- 1/2 столовой ложки соли
- 1/2 чайной ложки черного перца
- 4 яйца
- 2 чайные ложки лимонной цедры
- 1 ст. ложка мелко нарезанных листьев базилика
- 1 ст. ложка свежего измельченного розмарина
- 1/2 стакана миндальной муки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Натрите цуккини и морковь слайсером, чтобы они были как спагетти. Лук нарежьте полукольцами. Поставьте сковороду на средний огонь и разогрейте 1 столовую ложку масла 3-6-9. Натертые овощи обжарьте небольшими порциями, до размягчения и прозрачности. Приправьте солью и перцем. Жареные овощи переложите в сито, которое находится сверху миски, чтобы слить всю лишнюю жидкость и масло.

2. Батат натрите на терке и обжарьте на сковороде с 1 столовой ложкой оливкового масла, около 8 минут на среднем огне. Когда закончите, переложите в пустую миску и отложите в сторону. Разогрейте духовку до 180 градусов. Тем временем в круглую форму (диаметр 22 см, глубина 5 см) положите 2 столовые ложки масла и поставьте в духовку на 5-10 минут, чтобы масло нагрелось.

3. В большой миске смешайте яйца с цедрой лимона, базиликом, розмарином и мукой из миндаля. Добавьте все обжаренные овощи, включая батат и перемешайте до однородности. Вылейте смесь в горячую форму и разровняйте сверху ложкой. Поставьте в духовку на 45-55 минут при 200 гр, чтобы верхняя часть стала золотисто-коричневой. Если к концу времени выпекания появятся излишки сока, то можно слить их в раковину и продолжать выпекать.

4. Дать кугелю остыть в течение 20 минут и нарезать.

ДЕНЬ 5



VitaTeva

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
- 1\2 стакана слегка прокалённых орехов кешью

Для соуса:

- 1\2 стакана жидкости от консервированного горошка
- 1 ч. л. горчицы
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ч. л. кленового сиропа
- 1 ч л. соли
- 1\2 стакана растительного масла

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Взбить блендером до однородной массы.
2. Приготовить соус и залить им все собранные вместе ингредиенты салата.
3. Перемешать и подавать.

ДЕНЬ 5



VitaTeva



VitaTevā

ДЕНЬ 6

Свекольная намазка

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 крупно нарезанные отварные или запеченные свеклы
- 1 стакан кинзы
- 1 стакан листьев рукколы
- 2 зубчика чеснока
- Сок 1/2 лимона
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 стакана очищенных миндальных орехов
- 1/4 стакана качественного растительного масла

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Все ингредиенты, кроме растительного масла, сложите в чашу блендера или фудпроцессора.
2. Тщательно перемешайте, постепенно добавляя масло до желаемой консистенции

ДЕНЬ 6



Запеченный топинамбур с зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Любая зелень для салата: листовой салат, бок-чой, руккола
- 500 -700 гр топинамбура
- 1 чайная ложка рисового масла или масла виноградных косточек
- 1 столовая ложка масла грецкого ореха
- Цедра 1 -го апельсина
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 3 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки тыквенной пасты
- Соль, перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Топинамбур почистить и нарезать. Выложить в огнеупорную посуду, посолить, поперчить, смазать кисточкой рисовым маслом или маслом виноградных косточек.
2. Поставить в духовку, нагретую до 200 гр на 20-25 мин.
3. Приготовить соус из чеснока, тыквенной пасты, масла грецких орехов, цедры 1 апельсина и сока лимона. Соль, перец по вкусу.
5. Выложить на тарелку зелень для салата, смазать заправкой и сверху добавить топинамбур. Посыпать гомасио.

ДЕНЬ 6



VitaTeVâ

Брынза из тофу

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 г твердого тофу

Для маринада:

- 1 ст. л. соли
- 0,5 ст. л. коричневого сахара (или свитанго)
- 1 ст. л. яблочного уксуса (можно заменить соком лимона)
- 5 шт душистого перца
- 1-2 шт гвоздики
- острый перец по вкусу
- 1 ч. л. сухой молотой кинзы
- 2-3 шт лаврового листа
- кипяток

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сложите все в ингредиенты банку и залейте кипятком.
2. Оставьте на 1 час и более, чтобы он хорошо промариновался. Храните готовую брынзу в маринаде, в герметично закрытой посуде в холодильнике 1 – 2 дня.

ДЕНЬ 6



VitaTeva



VitaTeva

ДЕНЬ 7

Паштет из тофу с зеленью и запеченными овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр тофу
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст ложка растительного масла
- Щепотка перца, щепотка соли
- Свежие кинза и базилик
- 1 небольшой батат
- 1 средняя морковь,
- 1/3 кабачка или цуккини
- Веточка свежего тимьяна (если есть - тимьян даст приятный аромат овощам)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1.** Овощи нарежьте крупными дольками. На фольгу положите бумагу для запекания, разложите овощи, смажьте маслом и посыпьте специями, добавьте тимьян, немного воды. Плотно закройте фольгу и поставьте в духовку на 20 минут на 200 гр. Проверьте на мягкость по готовности.
- 2.** Пока запекаются овощи, сделайте паштет. Нарежьте тофу тонкими пластами. В сковороде согреть 1 минуту масло, специи, соль и измельченный чеснок. Добавьте пласты тофу и обжарьте на среднем огне с 2-х сторон.
- 3.** В блендере измельчаем все содержимое сковородки + свежий базилик и кинзу (объем зелени рассчитывайте на свой вкус). Выложите на тарелку овощи и паштет.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

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:

1. Тыкву нарезать кубиками и потушить в небольшом количестве оливкового масла. Можно добавить воду. Добавить лук и чеснок. Потушить еще 5 минут. Затем добавить специи, натертую морковь и очищенные от кожуры томаты.
2. 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 7



VitaTeva

Оладьи из пшена

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Морковь - 1 шт
- Пшено - 1 стакан
- Зеленое яблоко - 1 шт
- Яйцо - 1 шт
- Оливковое масла - 2 ст. ложки
- Чеснок - 2 зубчика

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сварить пшено в подсоленной воде до готовности. Остудить. Яблоко без кожуры натереть на терке. Морковь отварить на пару до мягкости. Натереть.
2. Соединить пшено с морковью и яблоками. Выдавить чеснок, добавить яйцо, 1 столовую ложку оливкового масла и специи по вкусу. Хорошо перемешать.
3. Влажными руками сформировать шарики и немного их приплюснуть. Выложить в смазанную оливковым маслом огнеупорную посуду.
4. Выпекать в духовке, разогретой до 200 градусов минут 25 - 30 до золотистой корочки. Подавать можно со сладким или соленым соусом.

ДЕНЬ 7



VitaTeva

Салат из свежих корнеплодов

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кольраби
 - 2 моркови
 - 1 корень сельдерея
 - 1 свекла сырая
 - 1\2 стакана грецких орехов (прокалить)
 - 1\2 стакана мелко порезанной кинзы
- Ингредиенты соуса:**
- 1 выжатый зубчик чеснока
 - 2 ст. ложки оливкового масла
 - 1 ст. ложки бальзамического уксуса
 - сок 1\2 лимона
 - 1 ч. ложка горчицы
 - 1 ч. ложка кленового сиропа
 - соль перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

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

ДЕНЬ 7



VitaTeva

VitaTeva

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

✉ info@vitateva.com

🌐 vitateva.com

Тел/WhatsApp: +972 515003325

