

**VitaTevâ**

центр альтернативной медицины



Юлия Резников



# **КНИГА РЕЦЕПТОВ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СУСТАВОВ**

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                               | <b>стр.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| [РЕЦЕПТ № 1] Костный рыбный бульон .....                                      | 3           |
| [РЕЦЕПТ № 2] Рисовый завтрак .....                                            | 4           |
| [РЕЦЕПТ № 3] Напиток для повышения иммунитета .....                           | 5           |
| [РЕЦЕПТ № 4] Овощной суп .....                                                | 6           |
| [РЕЦЕПТ № 5] Овощной салат .....                                              | 7           |
| [РЕЦЕПТ № 6] Суп тайландский с красным карри,<br>тофу и лапшой ширатаки ..... | 8           |
| [РЕЦЕПТ № 7] Каша из пшена с овощами .....                                    | 9           |
| [РЕЦЕПТ № 8] Салат из зеленой папайи .....                                    | 10          |
| [РЕЦЕПТ № 9] Суп с печеными бататами, имбирем и каштанами .....               | 11          |
| [РЕЦЕПТ № 10] Котлетки из цветной капусты .....                               | 12          |
| [РЕЦЕПТ № 11] Десерт «Шехерезада» .....                                       | 13          |
| [РЕЦЕПТ № 12] Салат из проростков подсолнечника .....                         | 14          |
| [РЕЦЕПТ № 13] Рис с каштанами .....                                           | 15          |
| [РЕЦЕПТ № 14] Салат из свежей брокколи .....                                  | 16          |
| [РЕЦЕПТ № 15] Суп из зеленой чечевицы .....                                   | 17          |
| [РЕЦЕПТ № 16] Печеные оладьи из лука - порея .....                            | 18          |
| [РЕЦЕПТ № 17] Десерт: кекс из муки, спельты и яблок .....                     | 19          |
| [РЕЦЕПТ № 18] Фиолетовый салат .....                                          | 20          |
| [РЕЦЕПТ № 19] Пюре из кабачков с орехами кешью .....                          | 21          |
| [РЕЦЕПТ № 20] Суп из шпината и топинамбура .....                              | 22          |
| [РЕЦЕПТ № 21] Желе из свеклы .....                                            | 23          |
| [РЕЦЕПТ № 22] Холодный суп .....                                              | 24          |
| [РЕЦЕПТ № 23] Пряный рис с клюквой и хумусом .....                            | 25          |
| [РЕЦЕПТ № 24] Быстрая запеканка с мангольдом и тофу .....                     | 26          |
| [РЕЦЕПТ № 25] Салат из яблок, моркови и зелени .....                          | 27          |
| [РЕЦЕПТ № 26] Чечевичный суп с конжаком .....                                 | 28          |
| [РЕЦЕПТ № 27] Рис из цветной капусты .....                                    | 29          |
| [РЕЦЕПТ № 28] Салат из свежих корнеплодов .....                               | 30          |
| [РЕЦЕПТ № 29] Запеченные котлеты из фасоли лобия .....                        | 31          |
| [РЕЦЕПТ № 30] Бодрящий напиток с какао .....                                  | 32          |
| [РЕЦЕПТ № 31] Лосось по-восточному .....                                      | 33          |
| [РЕЦЕПТ № 32] Гратен из сельдерея .....                                       | 34          |
| [РЕЦЕПТ № 33] Диетический суп .....                                           | 35          |
| [РЕЦЕПТ № 34] Мусс из лосося с тофу .....                                     | 36          |
| [РЕЦЕПТ № 35] Суп из печеных грибов .....                                     | 37          |
| [РЕЦЕПТ № 36] Запеченный топинамбур с зеленью .....                           | 38          |

[РЕЦЕПТ № 1]

# КОСТНЫЙ РЫБНЫЙ БУЛЬОН\*



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 кг рыбных костей (голова – хребет – хвост).
- 3 литра минеральной воды (чтобы вода закрыла кости)
- 1 ст.л. яблочного уксуса
- 2 луковицы
- 1 крупная морковь
- 3 стебля сельдерея
- 20 г корня имбиря
- 20 г корня куркумы
- морская соль по вкусу
- тимьян – 15 гр
- кориандр – 1 ч.л
- 2 лавровых листа
- 3 листика кафир лайм
- 1 ст.л. лемонграсс

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Кости помыть, выложить на бумагу для выпекания и запекать в духовке до золотистого цвета при температуре 190 градусов.

Подготовленные кости залить холодной очищенной водой.

Добить яблочный уксус. Довести до кипения.

Снять пену и на маленьком огне варить под крышкой на рассекателе 4-6 часов.

За 2 часа до окончания варки в бульон добавить все остальное.

С полученного бульона тщательно убрать жир и процедить.

\* если не будет каких-то специй, можно без них



Кафир лайм: <https://macrobiotica4u.com/product/kaffir-lime/>

Лемонграсс: <https://macrobiotica4u.com/product/lemongrass/>

[РЕЦЕПТ № 2]

# РИСОВЫЙ ЗАВТРАК



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ст. ложки риса
- вода

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Используется для этого продолговатый цельный рис.  
На порцию нужно взять две столовые ложки риса и замочить на ночь.

Утром слить воду, в которой был рис, залить его стаканом свежей воды, довести до кипения и снять с огня.  
Откинуть на дуршлаг и промыть проточной водой.  
Вновь залить стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и промыть.

В общей сложности эту процедуру надо повторить 4 раза.  
За 4 кипячения рис полностью распаривается и теряет клейковину.

Этот завтрак нельзя солить или подслащивать.  
Его нельзя ни с чем соединять, даже с водой.

Что-либо есть или пить можно только через 4 часа после риса.

[РЕЦЕПТ № 3]

# НАПИТОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 1 гриб шиитаке
- Кусочек комбо 3-5 см
- 2 стакана воды

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

Гриб и комбо поставить варить на средний огонь без крышки пока не выкипит половина воды.

Вынуть комбо и гриб  
(их можно потом порезать и добавить в суп или тушенные овощи).

К жидкости добавить 2-3 капли соевого соуса Тамари и пить  
за 15-30 мин до еды

[РЕЦЕПТ № 4]

# ОВОЩНОЙ СУП



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 столовая ложка оливкового масла
- Корень сельдерея
- Корень петрушки
- Морковь
- 2-3 гриба шиитаке на кастрюлю 3 л
- Комбо (морская капуста) - водоросли
- Пшено/Топиока/Каша коко/Конжак (ламша ширатаке = скини паста)
- Луковая смесь:  
лук порей + репчатый лук + зеленый лук  
нарезать и протушить до прозрачности  
в небольшом количестве масла и воды
- Можно добавить овощи по желанию  
дополнительно из списка  
рекомендованных

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Водоросли и грибы шиитаке залить водой на несколько часов и затем мелко нарезать. Крупно нарезанные овощи, луковую смесь и крупу сложить одновременно в кастрюлю и отварить.

Добавить тапиоку, грибы и водоросли. Довести суп до кипения, накрыть крышкой и варить на медленном огне 30 минут. Добавить специи по вкусу.

В тарелку можно добавить мисо, примерно 1 чайную ложку. Насыщенный и ароматный овощной суп источник витаминов. Такой суп никогда не надоест, ведь можно приготовить бесконечное количество вариантов просто меняя набор овощей, из которых он приготовлен.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:  
<https://youtu.be/0IlVrj0Yb7o>



Грибы шиитаке: <https://macrobiotica4u.com/product/shiitake/Водоросли>  
Комбо: <https://macrobiotica4u.com/product/kombo/>

[РЕЦЕПТ № 5]

# ОВОЩНОЙ САЛАТ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Сырая тыква натертая
- Огурцы
- Зеленый лук
- Проростки
- Кольраби
- Зеленые листовые овощи (какие есть в это время)
- Гомасио
- Лимонный сок
- Оливковое масло холодного отжима

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все овощи нарезать и перемешать.

Добавить столовую ложку оливкового масла.

Приправить гомасио по вкусу.



Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

[РЕЦЕПТ № 6]

## СУП ТАИЛАНДСКИЙ С КРАСНЫМ КАРРИ, ТОФУ И ЛАПШОЙ ШИРАТАКИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- банка кокосового молока (можно заменить миндальным)
- такое же количество воды
- 1 столовая ложка натертого имбиря
- 1 столовая ложка красной пасты карри
- сок одного лайма
- 2 палочки свежего лемонграсс
- 1 столовая ложка рыбного соуса
- 200 гр рыбы и тофу, нарезанных на кубики
- Измельченные листья базилика и киндзы
- По желанию: листья кфир лайм и корень галангалья

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты, кроме рыбы/птицы/тофу и зеленых листьев сложить в кастрюлю, довести до кипения. Довести до вкуса.

Добавить рыбу/птицу/тофу и еще раз довести до кипения.

Добавить промытую лапшу ширатаки (конжак) и снова довести до кипения.

Перед подачей украсить зелеными листьями.

[РЕЦЕПТ № 7]

## КАША ИЗ ПШЕНА С ОВОЩАМИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан предварительно прокаленного 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.



Видеорецепт приготовления блюда смотрите по ссылке:  
<https://youtu.be/D7htRerqugE>

[РЕЦЕПТ № 8]

# САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ПАПАЙИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан плотной зеленой папайи, нарезанной тонкими полосками.
- 4 зубчика чеснока
- 2 небольших перца чили
- 1/2 стакана зеленой стручковой фасоли (предварительно слегка отварить)
- 1 столовая ложка кедровых орешков
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- 1,5 столовые ложки рыбного соуса
- 1,5 столовые ложки сока лимона
- 3 помидоры черри, порезанные на 4 части

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Перетереть пестиком в ступке - чеснок, чили, фасоль и орехи. Добавить кленовый сироп, сок лайма, рыбный соус и продолжаем перемешивать.

Затем добавляем помидоры и перемешиваем.

Добавляем папайю, перетираем все вместе, проверяем заправку на вкус.

Должен быть баланс кислое - сладкое - острое - соленое.

Украсить орешками

## [РЕЦЕПТ № 9]

# СУП С ПЕЧЕНЫМИ БАТАТАМИ, ИМБИРЕМ И КАШТАНАМИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для выпечки бататы:

- 4 бататы почищенные и нарезанные кубиками
- Орегано
- Крупная гималайская соль
- Перец

#### Для супа:

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 мелко нарезанная фиолетовая луковица
- 1 мелко нарезанный лук порей (только белая часть)
- 4 измельченных зубчика чеснока
- 3-5 см свежего измельченного свежего корня имбиря
- 2 гриба шиитаке
- 5-7 см водорослей комбо
- 200 гр чищенных каштанов в вакуумной упаковке
- 7 стаканов воды
- Соль, перец
- 1/2 стакана кокосового молока
- Тыквенные семечки и мелко нарезанный зеленый лук для подачи

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Бататы смешать со специями и маслом, выложить одним слоем в огнеупорную посуду и выпекать в духовке при 180 градусах до мягкости.

В кастрюле разогреть оливковое масло и потушить чеснок, имбирь и лук до прозрачности лука. Добавить бататы, каштаны, грибы шиитаке (предварительно замоченные и мелко нарезанные), комбо и воду.

Заправить солью, перцем, довести до кипения и варить 20 минут.

Сделать суп - пюре, добавить кокосовое молоко и довести до вкуса.

[РЕЦЕПТ № 10]

## ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТКИ (ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ)



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 столовые ложки семян чиа
- 3 столовые ложки безглютеновых хлебных крошек
- 2 стакана отварной цветной капусты
- ½ стакана мелко нарезанного укропа
- 2 столовые ложки орехов кешью
- 1 фиолетовая луковица
- 2 столовые ложки воды
- ½ стакана миндального или кокосового молока
- 2 столовые ложки муки из спельты
- соль, перец, мускатный орех — по вкусу
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- оливковое масло (или масло виноградных косточек)

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соедините семена чиа с водой и оставьте на 30-60 минут.  
Фиолетовую луковицу мелко нарежьте и потушите до прозрачности.

Отварную капусту измельчите и соедините со всеми остальными ингредиентами, включая чиа. Перемешайте в фуд-процессоре. Сформируйте оладушки и выложите на смазанную маслом бумагу для запекания в противень.

Сверху смажьте оладушки кисточкой маслом и поставьте в предварительно нагретую до 220 гр духовку на 10 минут.  
Затем переверните и поставьте еще на 10 мин.



Семена чиа: <https://macrobiotica4u.com/product/semena-chia/>

[РЕЦЕПТ № 11]

## ДЕСЕРТ "ШАХЕРЕЗАДА"



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан измельченных грецких орехов
- 1 стакан смеси сухофруктов: курага, чернослив, клюква
- 3 яйца
- Ваниль
- 5 столовых ложек коричневого сахара или 2 столовые ложки коричневого сахара + 3 пакетика стивии
- 3 столовые ложки красного сладкого вина
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 7 столовых ложек муки из спельты

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты хорошо перемешать и разложить на противне на бумаге для выпечки тонким слоем.

Нагреть духовку до 170 градусов.

Выпекать 10 - 15 минут до золотистого цвета.

[РЕЦЕПТ № 12]

## САЛАТ ИЗ ПРОРОСТКОВ ПОДСОЛНЕЧНИКА



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 упаковка проростков подсолнечника
- 1 столовые ложки оливкового масла
- 2 зеленых лука крупно нарезать
- ½ чайной ложки давленого чеснока
- ½ чайной ложки тертого имбиря
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 чайная ложка кунжутного масла
- Соль, перец по вкусу.
- Помидоры шерри и семена кунжута для украшения

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нагреть оливковое масло на сковороде и тушить зеленый лук, чеснок и имбирь 2 минуты на большом огне, добавить проростки и тушить на большом огне еще пару минут.

Проростки должны стать немного мягче, но сохранить хрустящую текстуру.

Добавить соевый соус, кунжутное масло, помидоры шерри, соль, перец и посыпать кунжутными семечками.

[РЕЦЕПТ № 13]

## РИС С КАШТАНАМИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 каштанов
- 1/4 чайной ложки гималайской соли
- 1 стакан воды
- 1 чашка круглого цельного риса

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В кастрюлю с толстым дном или в рисоварку засыпьте рис. Растворите соль в кипящей воде и залейте рис.

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.

[РЕЦЕПТ № 14]

# САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БРОККОЛИ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 гр свежей брокколи
- 1 фиолетовая луковица
- 1/2 стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- 1/2 стакана прокаленного фундука

## ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 1 чайная ложка бальзамического уксуса
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки оливкового или масла виноградных косточек
- соль, перец по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разделить брокколи на соцветия и отварить.

В миске смешать все ингредиенты заправки.

Фундук крупно порубить, лук нарезать полукольцами.

Соединить все ингредиенты салата и полить заправкой.  
Перемешать.

[РЕЦЕПТ № 15]

## СУП ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 большие мелко порезанные луковицы
- 4 порезанных зубчика чеснока
- 1,5 стакана зеленой помытой чечевицы
- 8 стаканов воды
- Соль, перец
- 1 чайная ложка измельченного тмина

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нагреть в кастрюле растительное масло.  
Лук и чеснок потушить до мягкости.

Добавить чечевицу, воду и специи.

Довести до кипения и варить около 30 минут под крышкой  
на небольшом огне до мягкости чечевицы.

Перед подачей сверху украсить проростками люцерны.

[РЕЦЕПТ № 16]

## ПЕЧЕННЫЕ ОЛАДЫИ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 средних лука порея (только белая часть)
- 1 яйцо
- 1 батат
- 1 морковь
- 3 столовые ложки мелкой овсянки
- соль, перец и смесь специй "Баарат" (имбирь, корица, гвоздика) по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Лук порей нарезать кольцами и залить водой, чтобы вышел весь песок. Собрать шумовкой пену с поверхности воды и варить в подсоленной воде 10 мин.

Вылить воду, остудить и отжать, когда лук остынет. Батат и морковь натереть на терке, отжать сок. Смешать с луком, добавить яйцо, овсянку и специи.

Тщательно перемешать. Посуду для выпекания смазать растительным маслом, сформировать оладушки и выложить их в посуду.

Выпекать при температуре 180 градусов 6-8 минут с каждой стороны.

[РЕЦЕПТ № 17]

## КЕКС ИЗ МУКИ СПЕЛЬТЫ И ЯБЛОК



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 стакана масла виноградных косточек
- 2 яйца (желательно органических)
- 1/3 стакана кленового сиропа
- 2 стакана натертых яблок
- 2 стакана цельной муки из спельты
- 1 чайная ложка гашенной питьевой соды
- 1/4 чайной ложки порошка мускатного ореха
- 1 чайная ложка корицы и щепотка соли
- 1 стакан грецких орехов

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Просто все ингредиенты  
перемешать в миске до получения однородной массы.

Переложить в форму для выпекания  
и печь при средней температуре 45 минут.

[РЕЦЕПТ № 18]

## ФИОЛЕТОВЫЙ САЛАТ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 краснокочанной капусты
- 1 фиолетовая луковица
- сок 1 лимона
- 4 средние свеклы
- 1 столовая ложка гранатового концентрата
- 2 чайные ложки яблочного или фруктового уксуса
- 1/2 стакана нарезанного зеленого лука
- Соль, перец
- Оливковое масло

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу тщательно помыть и, не снимая кожуру, нарезать дольками, посыпать солью и перцем, смазать кисточкой оливковым маслом и запечь в духовке до мягкости.

Остудить и сложить в емкость, добавить 1 столовую ложку гранатового концентрата (можно выпарить на медленном огне стакан гранатового сока), 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 столовую ложку оливкового масла и мелко нарезанный зеленый лук.

Дать настояться около часа.

В отдельную емкость сложить тонко нарезанные: краснокочанную капусту, фиолетовый лук, сок лимона, оливковое масло, соль, перец. Все тщательно перемешать руками.

Соединить содержимое обеих емкостей.  
Сверху посыпать листьями фиолетового базилика.

[РЕЦЕПТ № 19]

## ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ С ОРЕХАМИ КЕШЬЮ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 стакана сырых орехов кешью
- 1 столовая ложка оливкового или масла виноградных косточек
- 2 зубчика чеснока
- Соль и перец по вкусу
- 4 средних кабачка

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Орехи кешью залить на ночь водой комнатной температуры.

Нагреть духовку до 180 градусов. Соединить в небольшой посуде масло, измельченный чеснок, перец и соль.

Кабачки разрезать на продольные полоски и смазать полученной смесью.

Запекать 25-30 мин до золотистого цвета.  
Остудить.

В мощном блендере смешать все ингредиенты.  
Добавить специи по вкусу.

[РЕЦЕПТ № 20]

## СУП ИЗ ШПИНАТА И ТОПИНАМБУРА



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 ст.л. 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 и топинамбур.**

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.

[РЕЦЕПТ № 21]

## ЖЕЛЕ ИЗ СВЕКЛЫ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 свеклы
- 1/2 стакана кокосового молока
- 1/2 лимона
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 столовая ложка мирина
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- 1/2 стакана яблочного или апельсинового сока
- 2 чайные ложки агар агара

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Свеклу отварить и почистить. Выжать яблочный или апельсиновый сок.

Отварную свеклу поместить в блендер вместе с яблочным соком, уксусом, миринем и кленовым сиропом. Перемолоть до получения пюре.

Подогреть пюре и в теплое добавить 2 чайные ложки агар агара. Довести до кипения и варить, помешивая 1 минуту.

Протереть через сито.

Добавить лимонный сок и кокосовое молоко и взбить все венчиком.

Разлить в бокалы и остудить.

[РЕЦЕПТ № 22]

# ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНО-АРБУЗНЫЙ СУП



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 огурца
- 2 столовые ложки органического козьего йогурта
- 1 чайная ложка лимонного сока
- 1/2 чайной ложки Тугераши (смесь специй)
- 4 ст. лож. нарезанных соломкой огурцов
- 4 ст. лож. нарезанных соломкой яблок
- 4 ст. лож. мякоти арбуза, нарезанной брусочками
- 3 ст. лож. нарезанного кубиками авокадо
- 4 ст. лож., нарезанной кубиками репы
- 5-6 сушеных помидоров, нарезанных соломкой
- 3 столовые ложки измельченного укропа
- 1 упаковка микрозелени
- 2 чайные ложки растительного масла холодного отжима

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Огурцы очистить, нарезать и сложить в блендер с 1 чайной ложкой соли.

Сделать однородное пюре. Переложить пюре в сито, установленное над миской. Поставить в холодильник пока не стечет вся жидкость.

По необходимости - добавить специи. Или просто выжать огуречный сок и добавить к нему соль. В миске смешать йогурт, лимонный сок и тугераши.

Добавить все остальные ингредиенты овощи и залить огуречным соком.

[РЕЦЕПТ № 23]

## ПРЯНЫЙ РИС С КЛЮКВОЙ И ХУМУСОМ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 гр готового хумуса
- 1 фиолетовая луковица
- 1/2 стакана сушеной в яблочном соке клюквы
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок петрушки
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 стакан цельного риса басмати
- 1 чайная ложка крема из бальзамического уксуса
- 1,5 чайные ложка красного карри
- соль, перец и другие специи по желанию

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Хумус отварить или купить уже готовый. Рис отварить. Сушеную в яблочном соке клюкву промыть и высушить. Зелень мелко нарезать.

Разогреть в сковороде 1 столовую ложку оливкового масла, добавить специи по вашему выбору и карри. Перемешать пряности. Добавить хумус и, перемешивая, прогреть его, чтобы он впитал все ароматы и вкусы. Переложить в салатницу.

Фиолетовый лук нарезать тонкими полукольцами. В сковородку, где были специи, добавить столовую ложку масла и пожарить в ней лук.

Смешать все ингредиенты, если нужно добавить специи и сверху украсить кремом из бальзамического уксуса.

[РЕЦЕПТ № 24]

## БЫСТРАЯ ЗАПЕКАНКА С МАНГОЛЬДОМ И ТОФУ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 гр листьев мангольда (использовать и взвешивать только листья)
- 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:

Листья мангольда опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте.

Яйца взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы. Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте.

Выложите получившуюся массу в предварительно смазанную растительным маслом форму для запекания.

Запекайте в духовке при 180 градусах около 30 мин.

[РЕЦЕПТ № 25]

## САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И ЗЕЛЕНИ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Морковь – 2 шт
- Яблоко – 3 шт
- Упаковка зеленых листовых овощей (водный кресс, шпинат, рокула )
- Кинза – 1/4 стакана листьев или микрозелень
- 1 столовая ложка масла тыквенных семечек
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- Сок ½ лимона
- 5 грецких орехов
- 2 столовые ложки кунжута
- Соль, перец по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Натрите морковь и пластиковым ножом нарежьте зелень.

Натрите яблоки и сразу же полейте их лимонным соком.

Соедините все ингредиенты салата вместе и тщательно перемешайте

[РЕЦЕПТ № 26]

# ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С КОНЖАКОМ (ЛАПША ШИРАТАКИ)



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л. воды
- 1 л. овощного бульона или воды
- 150 гр. красной чечевицы
- 1 упаковка конжака
- 2 крупные луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. качественного растительного масла
- 1 ч.л. молотого кориандра (кинзы)
- 1 ч.л. молотой зиры
- соль, перец по вкусу
- лимон для подачи

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарежьте лук и чеснок, потушите их до мягкости в масле.  
Добавьте молотый кориандр, соль и перец.

Продолжайте готовить еще минутку, пока не раскроется аромат специй.  
Добавьте воду и красную чечевицу.

Варите 25-30 минут до готовности чечевицы.  
Добавьте промытый конжак и варите еще 2-3 минуты.

Проверьте вкус и полейте лимонным соком  
перед подачей.

[РЕЦЕПТ № 27]

# РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- половина средней головки цветной капусты натертой в рис (можно просто натереть на терке)
- 1 ст.л. растительного масла
- 1 ст.л. свежесжатого сока лимона
- 1 чайная ложка пасты кари
- соль по вкусу
- 1,5 чашки нарезанной на соцветия брокколи
- 1 большая нарезанная полукольцами луковица
- 1 ст.л. гомасио для украшения

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте масло и потушите цветную капусту 2 минуты. Смешайте лимонный сок, соль и пасту кари. Полейте цветную капусту этой смесью и потушите еще 2 минуты.

Разогрейте духовку на 190 гр. Выложите брокколи на смазанный растительным маслом стеклянный противень. Слегка посолите. Запекайте 15-20 минут, периодически помешивая. Брокколи должно стать мягким, но сохранить хрустящую текстуру.

Потушите лук до мягкости. На тарелку выложите цветную капусту, брокколи и сверху лук. Посыпьте гомасио



Растительное масло: <https://macrobiotica4u.com/product-category/masla/>

Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

[РЕЦЕПТ № 28]

# САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ КОРНЕПЛОДОВ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 кольраби
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 свекла сырая
- 1/2 стакана грецких орехов
- 2 столовые ложки гомасио
- 1/2 стакана мелко порезанной кинзы

## ИНГРЕДИЕНТЫ СОУСА:

- 1 выжатый зубчик чеснока
- 2 ст. ложки масла грецких орехов
- 1 ст. ложки бальзамического уксуса
- сок 1/2 лимона
- 1 ч. ложка горчицы
- 1 ст. ложка кленового сиропа
- соль перец по вкусу

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать все овощи соломкой или жульеном, соединить кроме кинзы, гомасио и орехов.

Смешать все для соуса и залить овощи.

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



Гомасио: <https://macrobiotica4u.com/product/gomasio/>

[РЕЦЕПТ № 29]

## ЗАПЕЧЕННЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФАСОЛИ ЛОБИА С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан отварной фасоли лобия (подойдет любая другая фасоль)
- 2 моркови
- 2 луковицы
- Соль и специи по вкусу
- 1 столовая ложка растительного масла
- Комбо и галангал хорошо использовать для приготовления фасоли. Положите небольшой кусочек комбо 3-5 см и пару кусочков галангала 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 котлетки и выложить их в огнеупорную посуду.

Поставить в духовку при 180-190 градусах на 30-40 минут.



Комбо: <https://macrobiotica4u.com/product/kombo/>

Галангал: <https://macrobiotica4u.com/product/galangal/>

[РЕЦЕПТ № 30]

# БОДРЯЩИЙ НАПИТОК С КАКАО И МАКА НА ОСНОВЕ КОКОСА



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 мл. миндального молока
- 150 мл. воды
- 10 гр. какао
- 35 мл. кленового сиропа
- 0,5 чайной ложки перемолотых семян кинзы
- щепотка сухого красного острого перца
- 1 ч.л. порошка корня мака
- щепотка соли
- для украшения: натертый лесной орех

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты, кроме мака, сложить в кастрюлю.

Нагреть почти до кипения, снять с огня и добавить мака.  
Сверху натереть лесной орех.

Пить горячим.

[РЕЦЕПТ № 31]

# ЛОСОСЬ ПО-ВОСТОЧНОМУ



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 стейка лосося по 200 гр
- 2 стебля лука порея
- 1 лимон
- 1 зубчик чеснока
- 2 см корня имбиря
- 1/2 красного острого перца
- 1 столовая ложка качественного растительного масла

## ИНГРЕДИЕНТЫ МАРИНАДА:

- 6 столовых ложек качественного растительного масла
- 50 мл соевого соуса
- 3 см натертого свежего корня имбиря
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 3 столовые ложки рыбного соуса

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соедините в миске все ингредиенты маринада.  
Залейте стейки и оставьте на час минимум.

Обсушите рыбу бумажными полотенцами и запекайте 20-25 мин при 180 гр. Пока рыба запекается, смажьте сковороду маслом и потушите до прозрачности кольца лука порея, а затем крупно порезанный кружочками лимон поджарьте с двух сторон.

На сухой сковороде прокалите мелко нарезанные имбирь, чеснок и красный перец.

В посуду для подачи выложите лук порей, на него – кусочки рыбы, сверху лимон. Все посыпать смесью чеснока, имбиря и перца.

[РЕЦЕПТ № 32]

## ГРАТЕН ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 корня сельдерея, очищенных и тонко нарезанных кругами
- 1 стакан кокосового крема
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 чайная ложка свежих листьев тимьяна
- 1 плоская чайная ложка соли
- Свежемолотый черный перец
- Рисовое масло для смазывания

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Смажьте небольшую форму из стекла или керамики рисовым маслом.

Положите кокосовый крем, горчицу, листья тимьяна, измельченный чеснок, соль в миску и щедро приправьте черным перцем.

Перемешайте венчиком.

Нарежьте сельдерей кругами и уложите слоями, сверху полейте кремовой смесью, затем следующий слой, снова полейте и еще один слой.

Оставшуюся часть кремовой массы вылейте сверху.

Выпекайте около 60-70 минут, пока корень сельдерея не станет достаточно мягким, а верхние стороны гратена не станут золотистыми и слегка подрумянятся.

[РЕЦЕПТ № 33]

## 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
- 1/2 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 воду, помешайте, доведите 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.

Разведите в маленькой миске пасту мисо, залив ее горячим супом.  
Добавьте мисо в кастрюлю и размешайте.

Украсьте кинзой, дольками лимона и по желанию – соусом тамари.

[РЕЦЕПТ № 34]

## МУСС ИЗ ЛОСОСЯ С ТОФУ



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- 150 гр. тофу
- 100 мл. кокосового молока
- 1 чайной ложки пасты умебуши
- Белый перец по вкусу
- Зелёный лук по желанию
- 200 гр. маринованного лосося

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

Все ингредиенты сложить в блендер и превратить в однородную массу.

[РЕЦЕПТ № 35]

## СУП ИЗ ПЕЧЕНЫХ ГРИБОВ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 3 стакана разных грибов
- 2 луковицы
- 3 столовые масла 3-6-9
- 1 столовая ложка силана
- 4 столовые ложки соевого соуса «Тамари»
- 400 мл кокосовых сливок (можно заменить кулинарными сливками или соевыми сливками)
- 1 морковь
- 2 средних батата (можно заменить на другие овощи)
- 2 л воды
- 1 ч л орегано
- Соль, перец по вкусу

### ДЛЯ ПОДАЧИ:

- Нарезанная зелень
- Тонкие лепестки миндаля

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разогрейте духовку до 200 градусов в режиме турбо. Смешайте грибы с луком, растительным маслом, солью, перцем, орегано и переложите в широкую форму для запекания. Важно, чтобы грибы и лук располагались в один слой. При необходимости возьмите два противня.

Запекайте в духовке 20-30 минут при 180 гр. Переложите в суповую кастрюлю вместе с остальными ингредиентами и доведите до кипения.

Посыпьте нарезанной зеленью и миндалем и подавайте. готовности овощей.

В самом конце добавить океанскую соль и специи. Непосредственно перед подачей, в тарелку размешайте чайную ложку коричневого мисо. Это придаст супу особый аромат и слегка копченый вкус.

[РЕЦЕПТ № 36]

## ЗАПЕЧЕННЫЙ ТОПИНАМБУР С ЗЕЛЕНЬЮ



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

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

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Топинамбур почистить и нарезать. Выложить в огнеупорную посуду, посолить, поперчить, смазать кисточкой рисовым маслом или маслом виноградных косточек.

Поставить в духовку, нагретую до 200 гр на 20-25 мин.

Приготовить соус из чеснока, тыквенной пасты, масла грецких орехов, цедры 1 апельсина и сока лимона.

Соль, перец по вкусу.

# Юлия Резников



натуропат и специалист  
по лечебному питанию  
с 27-летним стажем

**РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА**  
VitaTeva (Израиль).

**ВЕДУЩАЯ РУБРИКИ** о здоровом образе жизни и питании  
на радио и телевидении.

**КУЛИНАРНЫЙ БЛОГЕР.**

**АВТОР КНИГ:**  
«Суперпродукты: Секреты здоровья»,  
«Сборник рецептов от Юлии Резниковой».

**АВТОР И ВЕДУЩАЯ 10 КУРСОВ** по лечебному питанию,  
макробиотике, семейной рефлексологии,  
психорефлексологии (для специалистов по коррекции  
эмоциональных состояний).

За 7 последних лет провела **более 60 семинаров и  
тренингов** в Израиле, России, Польше, Болгарии, Словении  
и других странах.

Подготовила **более 580 специалистов** по здоровому образу  
жизни, рефлексологии и лечебному питанию.

 Израиль, г. Герцлия

 Учебный центр: +972 33751909

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

 WhatsApp: +972 515003325

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШИ СОЦСЕТИ,  
ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ СОВЕТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ,  
ПЕРВЫМИ УЗНАВАТЬ О МАСТЕР-КЛАССАХ И НОВЫХ РЕЦЕПТАХ**



Telegram-канал  
<https://t.me/vitateva>



Facebook  
@macrobiotica4u



Instagram  
@julia\_reznikov



YouTube  
@VITATEVA