

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 2

Занятие 2

ВСЕ О МЕНЮ

И О ПИТАНИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников



НЕДЕЛЯ 1		
ЗАВТРАК:	ОБЕД:	УЖИН:
1 День Кинов с орехами и ягодами (можно взять любые замороженные). Отварите киноа и совершенно произвольно по вашему вкусу соедините компоненты. Чай с шиповником (рецепт 25) + печеное зеленое яблоко	Стакан ягод или фруктов. Суп из красной чечевицы (рецепт 1) + овощные оладушки в духовке (рецепт 4)	Запеченная рыба с лимонном и зеленым, 2 столовые ложки кашеиной капусты (рецепт 21) + поре из цветной капусты с печеным чесноком (рецепт 5)
2 День Каша киноа с нарезанным яблоком и ягодами, как вариант. В рецепте есть и другие опции (рецепт 5) + чай с шиповником + печеное зеленое яблоко	Стакан ягод или фруктов. Форель на пару (рецепт 5) + салат овощной с зеленым и грецкими орехами	Суп - поре из белокочанной капусты (рецепт 6) + фасоль с зеленым (рецепт 7) + гречневые крекеры
3 День Смузи (рецепт 8) + чай с шиповником + наффины с цуккини (рецепт 9)	Стакан ягод или фруктов. Суп из брокколи (рецепт 10) + салат из коричневого риса (рецепт 11)	Тушеная птица (Курица или индейка) с овощами (рецепт 12) + 2 столовые ложки кашеиной капусты



РЕЦЕПТ 19



ОВОЩИ С КРАСНОЙ ПАСТОЙ КАРРИ

Ингредиенты:

- 2 фиолетовые луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка натертого свежего корня имбиря
- 200 г тыквы Хоккайдо (можно заменить другим видом тыквы)
- 1 красный болгарский перец
- 10 помидорок черри
- 1 средний батат
- 2 столовые ложки масла виноградных косточек
- 1 столовая ложка пасты карри
- 500 мл кокосового молока
- 0,5 стакана нарезанных листьев мяты
- 0,5 стакана нарезанных листьев базилика

РЕЦЕПТ 21



ЧАША БУДДЫ

Ингредиенты:

- 2 чашки заранее отваренного и охлажденного цельного риса (можно подогреть)
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 4 чашки нарезанных овощей в произвольном наборе: зеленый лук, бок-чой, кейл, мангольд, брокколи, морковь.
- 1 ч л яблочный уксус
- отварное яйцо
- 1/2 авокадо, нарезанное ломтиками

• 1 столовая ложка кунжута, а лучше гомасио: <https://macrobiotic4u.com/product/gomasio/>

• 3 столовые ложки соевого соуса тамари

РЕЦЕПТ 22



КУРИНАЯ ГРУДКА ПО-ТАИЛАНДСКИ

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки, разрезанные пополам

Ингредиенты для маринада:

- 4 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. рисового или кокосового масла
- 2 ст. л. сока лимона
- 3 зубчика измельченного чеснока
- 2 см натертого корня имбиря
- 1/2 мелко нарезанного красного лука
- 1 ст. л. кинзы (можно сухую или мелко нарезанную зелень - тогда вдвое больше)

Курс «**ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ**» это **НЕ ПРО ДИЕТУ**

СМОТРИТЕ НА ЧУВСТВО СЫТОСТИ!



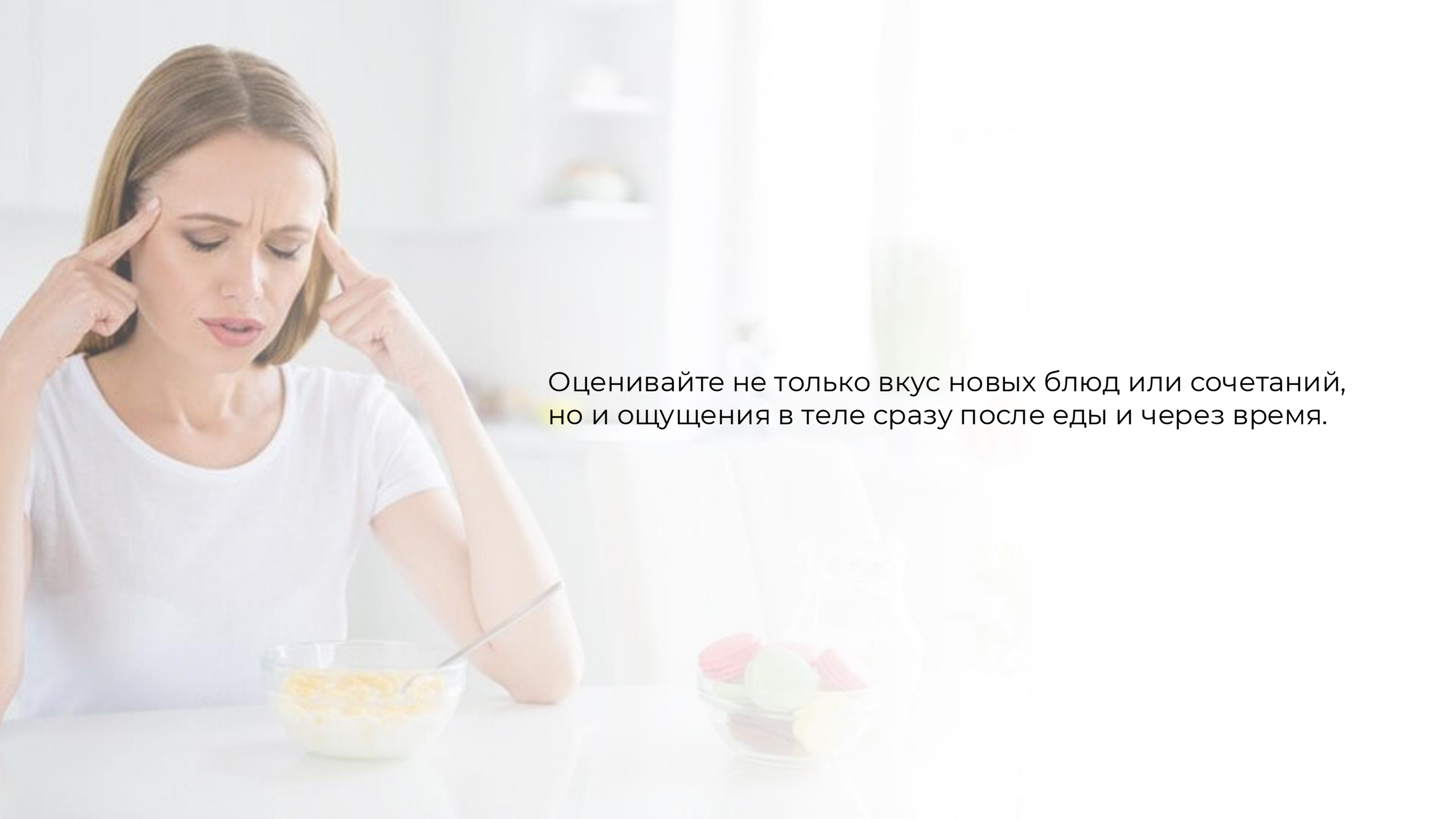
Наш ориентир:

- Размер порций
- Здравый смысл
- Чувство голода

Уровень сложности

1. Если вы любите готовить и вам интересно все попробовать - вы можете четко идти по меню
2. Если вы любите готовить, но у вас не слишком много времени на это – выберите 3-4 дня из меню, которые вам больше всего понравились и делайте одинаковые по меню два-три дня подряд
3. Для тех, кто хочет свести все к минимуму и хорошо переносит однообразие - можно по меню одного дня есть всю неделю, если не хочется готовить





Оценивайте не только вкус новых блюд или сочетаний,
но и ощущения в теле сразу после еды и через время.

Почему не стоит есть фрукты как отдельный приём пищи?



- Скачки сахара в крови
- Риск для сердца
- Голод и переедание



Когда лучше есть фрукты?

ДО ЕДЫ, если нужно улучшить пищеварение

Обеды и ужины можно менять местами

Суп

Отличная идея для ужина.

К супу обычно предлагается что-то еще, овощи и злаки.
Но это не обязательно



Салаты: степень свободы

Заправка: соль, перец, лимонный сок и растительное масло: оливковое, льняного семени, расторопши

Капуста свежая:

- белокочанная
- краснокочанная
- цветная
- брокколи
- кольраби
- савойская
- брюссельская
- Пекинская

Кабачки свежие:

- Белые
- Желтые
- цуккини

Огурцы

Сельдерей

Руккола

Шпинат

... другие листовые салаты

Редис

Дайкон

Лук и чеснок

Редька

Репка

Морковь

Тыква

Плюсы броненапитков

- Заряд бодрости и энергии
- Длительное чувство сытости
- Помогает при скачках уровня сахара в крови
- Улучшает обмен веществ
- Большое количество полезных жиров
- Позволяет комфортно использовать порошковые суперфуды
- Может быть заменой приема пищи

Формула броненапитка

1. Основа

Именно на нем вы будете его готовить: кофе, какао, кэроб, растительное молоко, соки, все виды чая матча, черный, зеленый, пуэр

2. Жировая составляющая:

Топленое масло гхи (не подходит людям с избытком слизи), МСТ масло (это триглицериды со средней длиной цепи на основе кокосового масла), какао масло, кокосовое масло.

В качестве жировой составляющей можно использовать авокадо, орехи и семена.

Формула броненапитка

1. Основа
2. Жировая Составляющая
3. Специи
4. Дополняющие Ингредиенты



Способ приготовления броненапитков

Приготовьте напиток, основу
и добавьте все остальные ингредиенты

В зависимости от состава вы можете смешать
все в блендере, если в ваш рецепт входят орехи,
семена, авокадо, овощи и фрукты.
Или использовать ручной капучинатор.



Как долго соблюдать это меню?

Минимум 3 месяца!

Потом заново оценить себя по всем показателям

Важные практические рекомендации

1. Ешьте в абсолютно спокойном состоянии
2. Красиво сервируйте еду
3. Тщательно пережевывайте пищу
4. Не смотрите во время еды в телефон, ТВ, книгу
5. Ориентируйтесь на чувство голода
6. Соблюдайте правило: откусил-положил вилку на стол.
Ешьте медленно . Отводите 20 минут на каждый прием пищи
7. Не используйте для приготовления пищи микроволновку, фольгу, алюминиевую и тефлоновую посуду
8. Не запивайте еду водой, чаем или кофе (допустимо 50-100 мл теплой воды)
9. Исключите ночные перекусы



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com