

A vibrant collage of fresh vegetables and seeds is arranged around a central green circle. The vegetables include arugula, tomatoes, a yellow bell pepper, a red bell pepper, a head of broccoli, a head of lettuce, and several onions. There are also various seeds and grains, including a box of lentils, a bag of seeds, and a pile of seeds. The background is a light green gradient.

МЕНЮ КУРСА

ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ

Автор: натуропат,
специалист по лечебному питанию
Юлия Резников

НЕДЕЛЯ 1



ЗАВТРАК:

1 **ДЕНЬ**

Киноа с орехами и ягодами (можно взять любые замороженные). Отварите киноа и совершенно произвольно по вашему вкусу соедините компоненты. Чай с шиповником **(рецепт 29)** + печеное зеленое яблоко.



ОБЕД:

Стакан ягод или фрукт.
Суп из красной чечевицы **(рецепт 1)** + овощные оладушки в духовке **(рецепт 4)**.



УЖИН:

Запеченная рыба с лимоном и зеленью, 2 столовые ложки квашеной капусты **(рецепт 2)** + пюре из цветной капусты с печеным чесноком **(рецепт 3)**.

2 **ДЕНЬ**

Каша кокко с нарезанным яблоком и ягодами. В рецепте есть и другие опции **(рецепт 5)**.
Чай с шиповником + печеное зеленое яблоко.

Стакан ягод или фрукт.
Форель на пару **(рецепт 51)** + салат овощной с зеленью и грецкими орехами.

Суп-пюре из белокочанной капусты **(рецепт 6)** + фасоль с зеленью **(рецепт 7)** + гречневые крекеры.

3 **ДЕНЬ**

Смузи **(рецепт 8)**.
Чай с шиповником + маффины с цуккини **(рецепт 9)**.

Стакан ягод или фрукт.
Суп из брокколи **(рецепт 10)** + салат из коричневого риса **(рецепт 11)**.

Тушеная птица (курица или индейка) с овощами **(рецепт 12)** + 2 столовые ложки квашеной капусты.

НЕДЕЛЯ 1



ЗАВТРАК:

Миндальный хлеб без глютена **(рецепт 13)** + тыквенно-кабачковая намазка **(рецепт 14)** + огурцы
Чай с шиповником + печеное зеленое яблоко.



ОБЕД:

Стакан ягод или фрукт.
Суп из тыквы **(рецепт 15)** + салат киноа с овощами (в ваш любимый овощной салат просто добавьте киноа).



УЖИН:

Рыбная запеканка **(рецепт 16)** + 2 столовые ложки квашеной капусты.

4 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ

Каша из кабачка **(рецепт 17)** + отварное яйцо.
Чай с шиповником + печеное зеленое яблоко/свежий фрукт.

Стакан ягод или фрукт.
Суп из печеных грибов **(рецепт 18)** + гречка + салат из свежих овощей.

Рисовая вермишель + овощи с красной пастой карри **(рецепт 19)**.

6 ДЕНЬ

Пудинг из киви **(рецепт 20)**.
Чай с шиповником + печеное зеленое яблоко/свежий фрукт.

Стакан ягод или фрукт.
Чаша будды **(рецепт 21)** + свежий салат из зеленых овощей.

Куриная грудка по-тайландски **(рецепт 22)** + салат из чечевицы и запеченных овощей **(рецепт 23)**.



НЕДЕЛЯ 1

7
ДЕНЬ



ЗАВТРАК:

Каша из льна (**рецепт 24**) +
отварное яйцо и 1/4 авокадо с
огурцом.
Чай с шиповником + печеное
зеленое яблоко/свежий фрукт.



ОБЕД:

Стакан ягод или фрукт.
Суп с зеленой чечевицей
(**рецепт 27**) + котлеты из
киноа с овощами (**рецепт 25**).



УЖИН:

Запеченная в духовке рыба
+ ошелачивающий листовой
салат (**рецепт 26**).



НЕДЕЛЯ 2

Во вторую неделю между завтраком/обедом и обедом/ужином выпивать половину от получившегося количества напитка для печени. Приготовить его нужно по этому рецепту.

НАПИТОК ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Ингредиенты:

- 2 столовые ложки зеленой гречки
- 2 замоченных и нарезанных гриба шиитаке
- 1/2 стакана ростков альфальфы (люцерны)
- 1/2 стакана нарезанной репы или редиски.
- 4 стакана воды
- Способ приготовления:
- Варить 20 минут на маленьком огне. Процедить и пить теплым.

Каждый день напиток должен быть свежим. Пить не слишком горячим и не холодным. Минимум месяц. Дальше по состоянию.



ЗАВТРАК:

Каша кокко с мятой и ананасом **(рецепт 28)**.
Чай с шиповником + печеное зеленое яблоко /свежий фрукт.

Напиток для печени



ОБЕД:

Стакан ягод или фрукт.
Макробиотический суп с пастой мисо **(рецепт 30)**.
Салат из киноа с овощами и тофу **(рецепт 31)**.

Напиток для печени



УЖИН:

Лосось на пару **(рецепт 32)** + салат из свежих овощей.

1
ДЕНЬ

2
ДЕНЬ

Пудинг из киноа с семенами чиа и ягодами **(рецепт 33)**.
Чай с шиповником + печеное зеленое яблоко/свежий фрукт.

Напиток для печени

Стакан ягод или фрукт.
Котлеты из киноа с овощами **(рецепт 25)** + овощи печеные + 2 столовые ложки квашеной капусты.

Напиток для печени

Макробиотический суп с пастой мисо **(рецепт 30)**
Тыквенный ростбиф **(рецепт 34)**.



НЕДЕЛЯ 2



ЗАВТРАК:

Каша из семян с зеленью
(рецепт 35).
Чай с шиповником + печеное
зеленое яблоко/свежий фрукт.

Напиток для печени



ОБЕД:

Стакан ягод или фрукт.
Макробиотический суп с пастой
мисо **(рецепт 30).**
Рис из цветной капусты
(рецепт 39).

Напиток для печени



УЖИН:

Рыбные котлеты в соусе
(рецепт 38) + пюре из
каштанов **(рецепт 36).**

3 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ

Отварное яйцо + 1/2 авокадо +
овощной салат.
Чай с шиповником + ягодный микс
(рецепт 40).

Напиток для печени

Стакан ягод или фрукт.
Перцы фаршированные киноа
и грибами в соусе тхины
(рецепт 37).

Напиток для печени

Макробиотический суп с
пастой мисо **(рецепт 30).**
Запеченная рыба и салат
овощной или печеные
овощи.

5 ДЕНЬ

Каша из пшена с овощами **(рецепт 41)**
Чай с шиповником + печеное зеленое
яблоко/свежий фрукт.

Напиток для печени

Стакан ягод или фрукт.
Зеленое пюре из гороха
(рецепт 42) + запеченные
котлеты из адзуки **(рецепт 43)** + овощной салат.

Напиток для печени

Макробиотический суп с
пастой мисо **(рецепт 30).**
Кусочек отварной птицы + 2
столовые ложки квашеной
капусты.

НЕДЕЛЯ 2



ЗАВТРАК:

Бронекакао (**рецепт 46**)
Чай с шиповником + печеное
зеленое яблоко/свежий фрукт.

Напиток для печени



ОБЕД:

Стакан ягод или фрукт.
Макробиотический суп с пастой
мисо (**рецепт 30**).
Гратен из сельдерея (**рецепт 45**).

Напиток для печени



УЖИН:

Куриный плов с рисом из
цветной капусты
(**рецепт 44**).

6 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ

Завтрак:
Блины из нутовой муки (**рецепт 50**).
Чай с шиповником + печеное
зеленое яблоко/свежий фрукт.

Напиток для печени

Стакан ягод или фрукт.
Макробиотический суп с
пастой мисо (**рецепт 30**).
Рис с каштанами (**рецепт 49**)
+ овощной салат.

Напиток для печени

Паштет из куриной грудки
(**рецепт 47**) + салат из
цветной капусты
(**рецепт 48**) + огурцы.

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
[@YuliaReznikov](#)

