

РЕЦЕПТЫ ЧИСТОГО ПИТАНИЯ

ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ

ИЗБРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРАКТИКОВ

ДАРЬЯ
САВЕЛЬЕВА

Nice&Easy
более 360 тыс. подписчиков
в Дзен

ДАРЬЯ
ТРЕТЬЯКОВА

@Wellness_hedonism
более 11 тыс. подписчиков
в Телеграм



*Дарья Савельева
Дарья Третьякова*

ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ

Избранные рецепты практиков



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
С12

Все права защищены.

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована
в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись
или иные способы хранения и воспроизведения информации,
без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

Савельева, Дарья!Дмитриевна.

С12 Чистое питание: избранные рецепты практиков / Д.Д. Савельева, Д.А. Третьякова. —
Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 128 с. — (Код питания (подарочное)).
ISBN 978-5-17-163700-2

В новой книге Дарья Савельева и Дарья Третьякова собрали лучшие рецепты чистого питания из доступных ингредиентов — универсальные и комфортные блюда, которые понравятся всей семье. Вы не поверите, но в книге есть даже домашний «фастфуд» — здоровая альтернатива привычным бургерам, шаурме и пицце! Это рецепты, полюбившиеся многим: вкусные, сытные, а главное — по-настоящему полезные!

Внутри вы найдете разнообразные блюда на каждый день — от супов и салатов до альтернативных несладких вафель и десертов без сахара. Все разделы сопровождаются важной теоретической информацией о роли каждой составляющей рациона и самых богатых источниках тех или иных нутриентов, витаминов и минералов. А благодаря специальным значкам-навигаторам можно с легкостью найти блюда без глютена или молочных продуктов, низкоуглеводные или с низким содержанием жира, а также блюда, которые удобно брать с собой и вкусно есть даже холодными.

Ваше здоровье — в ваших **руках** тарелках!

**УДК!752.66!
ББК!47.997**

ISBN 978-5-17-163700-2

© Савельева Д.Д., текст, 2024
© Третьякова Д.А., текст, фотографии, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Для вашего удобства мы разместили в рецептах условные значки-навигаторы, которые помогут лучше ориентироваться в книге.



*вкусно холода*ным



низкоуглеводное
блюдо



быстро
приготовить



мало жира



без глютена



без сахара



без молочных
продуктов



можно с собой



активное время
готовки



запекание/варка



замачивание/маринование

Читайте, готовьте и наслаждайтесь!



Введение

Всем привет, дорогие друзья!

Книга, которую вы держите в руках, — это квинтэссенция красоты, эстетики и безграничной заботы о своем организме от талантливых практиков Системы осознанной жизни.

Здесь мы объединили рецепты, которые наши читатели — приверженцы чистого питания — с любовью создали для своих самых близких людей.

Каждому из нас хочется, чтобы родной человек был сыт, здоров и счастлив.

Каждая хозяйка старается удивить и порадовать тех, кто находится рядом.

И при этом... не навредить! Вдохновить. Восхитить. Зарядить энергией.

А еще — мягко и безболезненно заменить привычные вредные блюда, перегруженные жареным маслом, сахаром, солью, белой мукой и т. д., на полезные и максимально приятные аналоги.

У многих из нас родственники любят фастфуд. Никаких проблем — приготовим сами!

Форма (например, пицца или шаурма) остается прежней и даже становится еще лучше, а содержание — полностью в наших руках.

Мы виртуозно жонглируем полезными ингредиентами и создаем настоящие шедевры.

В книге вы найдете ответы на извечные вопросы: «Как приучить детей к овощам?» или «Как полюбить рыбу?», «Что дать ребенку в школу?» и т. д.

Здесь есть все — от супов до десертов.

Проверено. Просчитано. Одобрено. Протестировано. Практикуется.

Желаем вам увлекательного путешествия по галактике кулинарных фантазий!

Готовьте с любовью — и пусть всем будет вкусно.





СУПЫ



Супы являются не только полезной, но и вдохновляющей частью Системы осознанного питания.

Но у многих практиков (особенно на старте) возникает масса вопросов.

Некоторые избегают супов в своем рационе из-за тех или иных предубеждений или предпочтений. Другие, напротив, пытаются заменить ими полноценный прием пищи (и потом вечером борются с настойчивым дядей Жорой).

Суп — замечательная составляющая рациона, но стоит знать некоторые нюансы:

- Необязательно ограничивать употребление супа только обеденным временем. Это универсальное блюдо, подходящее для любого приема пищи.
- Суп — блюдо легкое и не самое питательное, он не может быть самостоятельным обедом или ужином, а только их частью.

- Поскольку основная составляющая супа — это все-таки овощи, он может послужить заменой салата или тушеных овощей. А насыщенные супы с крупами могут стать неплохой заменой сложно-углеводного гарнира. Но белок необходим нам в большем количестве, чем они могут обеспечить — нужен кусочек птицы или мяса, минимум 100-120 граммов.
- Отдавайте предпочтение «легким» супам. Не нужно обжаривать ингредиенты и вообще добавлять в блюдо масло. В качестве дополнения лучше используйте чайную ложечку сметаны.
- Суп может быть и холодным, и горячим. Это не принципиально.
- Придерживайтесь конструктора питания.

Например, обед может выглядеть так: овощной суп с ложкой сметаны, запеченная курица

СУПЫ



и гарнир из крупы. Вариант — тыквенный суп-пюре с семечками и креветками и альтернативные вафли с кетой или рикоттой.

На самом деле у супов множество преимуществ.

Они успокаивают, согревают, насыщают за счет объема, помогают контролировать аппетит в течение дня, легко усваиваются и щадящие воздействуют на ЖКТ.

Супы универсальны, низкокалорийны и могут быть приготовлены из самых простых ингредиентов.

Они никогда не поднимают уровень глюкозы до неприличных высот и практически всегда обладают низким гликемическим индексом.

А еще можно приготовить к ним альтернативные вафли, творожные булочки и другие приятные и полезные дополнения. Получится классный обед!

Супы дают простор для творчества.

Есть несколько составляющих, которые я люблю и рекомендую больше всего:

- Все овощи без исключения — даже порицаемая всеми картошка.
- Ароматные специи.
- Коренья.
- Костный бульон (он не должен заменять всю жидкость в супе — 50 мл хватит на порцию).
- Рыба и рыбные субпродукты.
- Морепродукты.
- Миндальное или кокосовое молоко (очень гармонирует с тыквой, например).
- Куриные косточки и хрящики.
- Оливковое масло (в небольшом количестве).
- Свежая зелень и подсушенные семечки (для подачи).

Словом, суп — однозначно одобрено!

Суп-пюре из сладкого перца



Энергетическая ценность (на 100 г): 42 ккал; белки — 3 г; жиры — 2 г; углеводы — 4 г.



Ингредиенты:

- **Бульон** — 500 мл
- **Сладкий перец без семян** — 350 г
- **Яблоко** — 120 г
- **Репчатый лук** — 100 г
- **Томат** — 100 г
- **Отварные креветки (или любой другой белок)** — 100 г на каждую порцию
- **Сельдерей (стебли)** — 80 г
- **Морковь** — 80 г
- **Топленое или кокосовое масло** — 10 г
- **Оливковое масло** — 10 мл на каждую порцию
- **Куркума** — по вкусу
- **Соль** — по вкусу

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 200 °С. Яблоко нарезать на дольки и удалить семена, перец разрезать пополам вдоль, томат наколоть вилкой. Выложить все на противень и запекать около 20-30 минут. Достать из духовки, накрыть пергаментом, дать постоять минут 10, а затем очистить от кожуры.

Лук, морковь и сельдерей нарезать кубиками. В глубокой кастрюле с толстым дном расстопить масло на среднем огне и пассеровать овощи около 5-7 минут. Влить бульон и готовить 10 минут. Добавить перец, томат и яблоко, прогреть. Измельчить блендером, посолить и добавить куркуму. Прогреть еще раз до кипения.

Разлить суп по тарелкам, влить оливковое масло и добавить креветки.



Постный суп

с бататом и нутом



Энергетическая ценность (на 100 г): 67 ккал; белки — 2 г; жиры — 1,4 г; углеводы — 12 г.



Ингредиенты:

- Вода — 270 мл
- Батат или тыква — 200 г
- Отваренный нут — 100 г
- Репчатый лук — 100 г
- Шампиньоны — 50 г
- Топленое или кокосовое масло — 10 г
- Имбирь — 5 г
- Соль — по вкусу
- Хлопья чили — по вкусу



Можно сделать не постным, если готовить на бульоне и добавить любое мясо.

Способ приготовления:

Овощи очистить, батат или тыкву нарезать кубиками, лук — полукольцами, шампиньоны — ломтиками.

Половину масла разогреть в глубоком сотейнике, пассеровать на нем половину лука пару минут. Добавить батат, влить воду, довести до кипения. Готовить около 10 минут. Всыпать нут, приправить блюдо имбирем и оставить еще на 5 минут. Пюрировать суп блендером.

Вторую половину масла разогреть на сковороде, пассеровать оставшийся лук пару минут. Добавить шампиньоны и готовить еще 5 минут до мягкости лука. (Можно добавить столовую ложку воды.)

Суп налить в тарелку, сверху положить грибы с луком, посыпать хлопьями чили.



Суп-пюре с горошком и кабачком



Энергетическая ценность (на 100 г): 46 ккал; белки — 3 г; жиры — 2,4 г; углеводы — 3,4 г.



Ингредиенты:

- **Бульон из курицы или индейки** — 1 л
- **Кабачок** — 400 г
- **Зеленый горошек** — 300 г
- **Репчатый лук** — 100 г
- **Сливки 15 % или кокосовое молоко 18 %** — 100 мл
- **Креветки или куриное филе** — 80-100 г на порцию
- **Топленое или кокосовое масло** — 10 г
- **Оливковое масло** — 10 мл на порцию
- **Мята** — 2-3 веточки
- **Кунжут** — по желанию

Способ приготовления:

Листочки мяты снять со стеблей. Лук нарезать кубиком, кабачок — крупными кусочками. Бульон подогреть до кипения.

Нагреть глубокий сотейник на среднем огне, растопить в нем масло, пассеровать лук в течение 5 минут, помешивая. Выложить кабачок и зеленый горошек, влить бульон, готовить около 20 минут. Добавить листочки мяты, пюрировать суп блендером. Влить молоко и прогреть до кипения.

Разлить суп по тарелкам, добавить мясо и оливковое масло, по желанию посыпать кунжутом.

Правильные булочки

Энергетическая ценность (на 100 г): 289 ккал; белки — 10 г; жиры — 19 г; углеводы — 20 г.

Ингредиенты:

- **Горячая вода** — 110 мл
- **Миндальная мука** — 70 г
- **Цельнозерновая рисовая мука** — 40 г
- **Кондитерский мак** — 10 г
- **Разрыхлитель** — 6 г
- **Псилиум** — 5 г
- **Соль** — 1 щепотка

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 175 °С. Смешать все сухие ингредиенты, кроме разрыхлителя. Залить смесь горячей водой, перемешать, дать постоять 5-7 минут. Добавить разрыхлитель, еще раз хорошо перемешать. Противень застелить пергаментом, сформировать 4 круглые булочки, чуть приплюснуть их. Выпекать 35-40 минут.



Таспаго с креветками



Энергетическая ценность (на 100 г): 60 ккал; белки — 3,4 г; жиры — 3,4 г; углеводы — 4 г.



Ингредиенты:

- Томатный сок — 350 мл
- Томат — 300 г
- Болгарский перец — 200 г
- Отварные креветки (или любое мясо) — 200 г
- Огурец — 100 г
- Авокадо — 100 г
- Чеснок — 4-5 зубчиков
- Оливковое масло — 20 мл
- Кинза — небольшой пучок
- Винный или яблочный уксус — 1 ст. л.
- Соль — по вкусу
- Черный перец — по желанию

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 200 °С. Томаты, чеснок в кожуре и перец запекать в течение получаса. Охладить, снять с овощей шкурку, из перца удалить семена.

Перец нарезать небольшим кусочками, огурец — мелкими кубиками, авокадо — кубиками крупнее. Кинзу мелко порубить. Сложить в чашу блендера томаты, перец, чеснок и измельчить овощи в пюре. Добавить винный уксус, оливковое масло, соль и томатный сок. Еще раз измельчить.

Разлить по тарелкам, добавить кусочки огурца, авокадо, рубленную зелень и креветки. Посыпать свежемолотым черным перцем.



Суп хранить в холодильнике (он очень вкусный даже на следующий день!).



Борщ с фасолью



Энергетическая ценность (на 100 г): 47 ккал; белки — 4 г; жиры — 2,3 г; углеводы — 3 г.



Ингредиенты:

- **Бульон — 3 л**
- **Белокочанная капуста — 600 г**
- **Отварное мясо (телятина, баранина или утка) — 450 г**
- **Свекла — 160 г**
- **Картофель — 150 г (по желанию)**
- **Морковь — 100 г**
- **Репчатый лук — 100 г**
- **Томат — 100 г**
- **Красная фасоль (заранее замоченная) — 60 г**
- **Чеснок — 4 зубчика**
- **Яблочный уксус — 3 ст. л.**
- **Кокосовый сахар — по вкусу**
- **Оливковое масло — 10 г**
- **Зелень — по вкусу**
- **Соль — по вкусу**
- **Лавровый лист — 1-2 шт.**

Способ приготовления:

Бульон разогреть до кипения. Промыть фасоль, добавить в кастрюлю, убавить огонь и варить 10-15 минут. В это время капусту тонко нашинковать, затем добавить к фасоли.

Морковь нарезать соломкой, лук — полукошьками. Томаты ошпарить и снять кожицу, потом порубить. Все овощи добавить в суп. Варить 10-15 минут.

В это время свеклу очистить, натереть на крупной терке. В сковороду влить оливковое масло, немного подогреть, положить свеклу, добавить яблочный уксус и кокосовый сахар. Тушить до полуготовности свеклы (около 10 минут). Картофель нарезать кубиками, добавить в борщ, следом положить свеклу.

Суп посолить, добавить лавровый лист, варить еще около 15 минут. За 5 минут до готовности положить рубленый чеснок, мясо и зелень по вкусу.





САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



Овощи — это неотъемлемая часть системного рациона. И даже если вы не едите овощи в салатах (и вообще в сыром виде) по каким-либо причинам, это не повод отказываться от них совсем. В том или ином исполнении овощи должны присутствовать в каждом приеме пищи и занимать минимум половину его объема.

Конечно, предпочтение стоит отдавать низкоуглеводным, низкокалорийным некрахмалистым овощам, таким как:

- Огурцы.
- Кабачки.
- Сельдерей.
- Капуста белокочанная и краснокочанная.
- Капуста цветная.

- Капуста брюссельская.
- Кольраби.
- Томаты (очень умеренно и аккуратно).
- Перец сладкий.
- Баклажаны.
- Лук и чеснок.
- Фасоль стручковая.
- Морковь, свекла, тыква в свежем виде.

В умеренных количествах можно добавлять в рацион и крахмалистые овощи (вместо круп), среди которых термически обработанные тыква, картофель, батат, свекла и морковь.

• Особенно важно их ограничение при лишнем весе или склонности к нему, диабете или инсулинерезистентности.

САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА



В любом случае, с крахмалистыми овощами нужно придерживаться нескольких правил.

Во-первых, прием пищи должен включать не только отварные свеклу или морковь, но и некрахмалистые овощи, а также зелень, полезные жиры и качественные белковые продукты.

Во-вторых, употреблять их стоит в малом количестве (до 100 г).

В-третьих, крахмалистые овощи лучше оставлять для первой половины дня.

Если вы оказались в числе тех, чей организм не принимает свежие овощи, готовьте с ними горячие блюда.

Тушеные овощи тоже имеют массу преимуществ!

При любом способе приготовления есть общие принципы включения овощей в рацион:

1. Овощное блюдо должно быть простым и легким — не перегружайте его заправками, особенно сложными.
2. Лучше всего для заправки подходят натуральные йогурты и сметана, нерафинированное масло, горчица, травы, натуральные специи и уксус.
3. Чем ближе к вечеру, тем проще и легче должна быть овощная часть вашей тарелки.
4. Основной объем должны составлять некрахмалистые овощи.
5. Делайте яркие акценты: авокадо, ягоды (в том числе и вяленые), немного пармезана, орешки, семечки и т. д.
6. Добавляйте в рацион ферментированные продукты, например квашенную капусту или малосольные огурцы.

Словом, достаточное количество овощей всех цветов в рационе — залог здоровья, легкости, прекрасного настроения и замечательной физической формы!

Перцы тоннато



Энергетическая ценность (на 100 г): 72 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 17 г; углеводы — 5,3 г.



Ингредиенты:

- Сладкий перец — 200 г
- Консервированный тунец (или любая другая рыба) в собственном соку — 100 г
- Домашний майонез — 25 г
- Руккола — 15 г
- Каперсы — 3-5 мелких (или небольшой кусочек соленого огурца)

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 200 °С. Из перца удалить плодоножку с семенами, разрезать пополам вдоль, выложить на противень и запекать около 20 минут. Накрыть крышкой или пергаментом сверху, дать остывть, а затем снять кожицу и разрезать каждую половину вдоль на 3 части.

В тарелку выложить рукколу, сверху перец. Для соуса тоннато размять вилкой или взбить в блендере каперсы, домашний майонез и тунец, выложить на овощи.



Ленивые вареники с овощами



Энергетическая ценность (на 100 г): 121 ккал; белки — 8 г; жиры — 5,5 г; углеводы — 10 г.



Ингредиенты:

- **Творог 5 % (однородный) — 200 г**
- **Томат — 100 г**
- **Сельдерей — 80 г**
- **Репчатый лук — 80 г**
- **Морковь — 50 г**
- **Рисовая цельнозерновая мука — 45 г**
(может потребоваться чуть больше, т. к. у творога разная влажность, тесто должно не прилипать к рукам, но оставаться нежным)
- **Пармезан или другой твердый сыр — 40 г**
- **Томатный сок или бульон — 30 мл**
- **Яичный желток — 1 шт.**
- **Топленое или оливковое масло — 7 г/мл**
- **Петрушка — 3 веточки**
- **Чеснок — 2 зубчика**
- **Соль — 2 щепотки**
- **Черный перец — по желанию**

Способ приготовления:

Пармезан натереть на мелкой терке, морковь — на средней терке, лук нарезать кубиками. Томаты ошпарить, снять шкурку, порубить. Сельдерей разрезать вдоль и нарезать кубиками, чеснок и зелень мелко порубить.

Смешать творог, желток, третий пармезан, немного соли и муку до однородности. Из получившегося теста скатать небольшие шарики — около 3-4 см в диаметре. Отварить ленивые вареники в кипящей подсоленной воде в течение 5-7 минут.

В сотейнике растопить масло, пассеровать на нем лук, морковь и чеснок около 7 минут на небольшом огне. Добавить томаты, бульон или сок, посолить. Готовить до мягкости овощей около 5-7 минут, затем добавить петрушку, перемешать и прогреть до кипения.

Добавить к овощам сырные вареники, перемешать. Разложить по тарелкам, приправив черным перцем.

Сырые вареники можно заморозить и хранить в течение месяца в морозильной камере.



Салат из сезонных овощей



Энергетическая ценность (на 100 г): 35 ккал; белки — 1 г; жиры — 1 г; углеводы — 5 г.



Ингредиенты:

- Перец сладкий — 3 крупных
- Томаты — 2 крупных
- Баклажан — 2 средних
- Оливковое масло — 10 мл
- Нерафинированное подсолнечное масло — 10 мл
- Чеснок — 2-3 зубчика
- Кинза — небольшой пучок
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 200 °С. Баклажан и перец разрезать вдоль пополам и удалить плодоножки. У перца удалить семена, томаты наколоть вилкой. Застелить противень пергаментом и разложить овощи срезом вверх. Запекать 30 минут (включить гриль на 5 минут, если есть).

Достать овощи, остудить, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками. Сок томатов сохранить. Чеснок и кинзу мелко порубить, добавить вместе с соком. Посолить, перемешать, заправить двумя видами масла.

Убрать салат в холодильник на несколько часов.



Салат Чолдорф



Энергетическая ценность (на 100 г): 65,3 ккал; белки — 5 г; жиры — 3,3 г; углеводы — 5 г.



Ингредиенты:

- Готовое куриное филе — 100 г
- Сельдерей — 1 стебель
- Яблоко (кисло-сладкое) — 1 небольшое
- Домашний майонез или сметана — 30 г
- Грецкие орехи — 25 г
- Лимон — 1/2 шт.
- Соль — по вкусу
- Черный перец — по вкусу

Способ приготовления:

Сельдерей и куриное филе нарезать ломтиками, орехи порубить. С половины лимона снять цедру и выжать сок. Яблоко очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть половиной сока, чтобы не потемнело.

Домашний майонез или сметану смешать с оставшимся соком лимона, цедрой и солью.

Объединить мясо, яблоко и сельдерей, добавить заправку, посыпать грецкими орехами и черным перцем. После подачи перемешать.



Энергетическая ценность (на 100 г): 313 ккал; белки — 9 г; жиры — 31 г; углеводы — 7,1 г.



Ингредиенты:

- Яичный желток (С0) — 2 шт.
- Оливковое масло низкой кислотности — 50 мл
- Лимонный сок — 15 мл
- Горчица — 1/2 ч. л.
- Соль — 1 щепотка

Важно! Все продукты должны быть одинаковой комнатной температуры.

Способ приготовления:

Отделить желтки от белков. Добавить в желтки соль, лимонный сок и горчицу. Перемешать погружным блендером до однородности. Затем понемногу, по 1-2 ч. л., добавлять оливковое масло, каждый раз хорошо эмульгируя соус. Если вы все делаете правильно, то сначала смесь будет жидкой, а потом начнет густеть. Когда все масло будет добавлено, нужно проверить вкус майонеза и отрегулировать количество соли.



Хумус

из чечевицы



Энергетическая ценность (на 100 г): 361 ккал; белки — 20 г; жиры — 18 г; углеводы — 30,4 г.



Ингредиенты:

- Красная чечевица — 100 г
- Кунжутная паста — 50 г
- Лимонный сок — 20 мл
- Оливковое масло — 10 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль — 2 г
- Молотая зира — по вкусу

Способ приготовления:

Замочить чечевицу на несколько часов, можно на ночь. Слить воду, промыть. Залить 100 мл чистой воды и варить в течение 15-20 минут на небольшом огне под крышкой. Слить лишнюю воду, охладить. Добавить остальные ингредиенты, измельчить погружным блендером до состояния пасты.



с запеченым перцем

Энергетическая ценность (на 100 г): 168 ккал; белки — 5 г; жиры — 10 г; углеводы — 15,3 г.



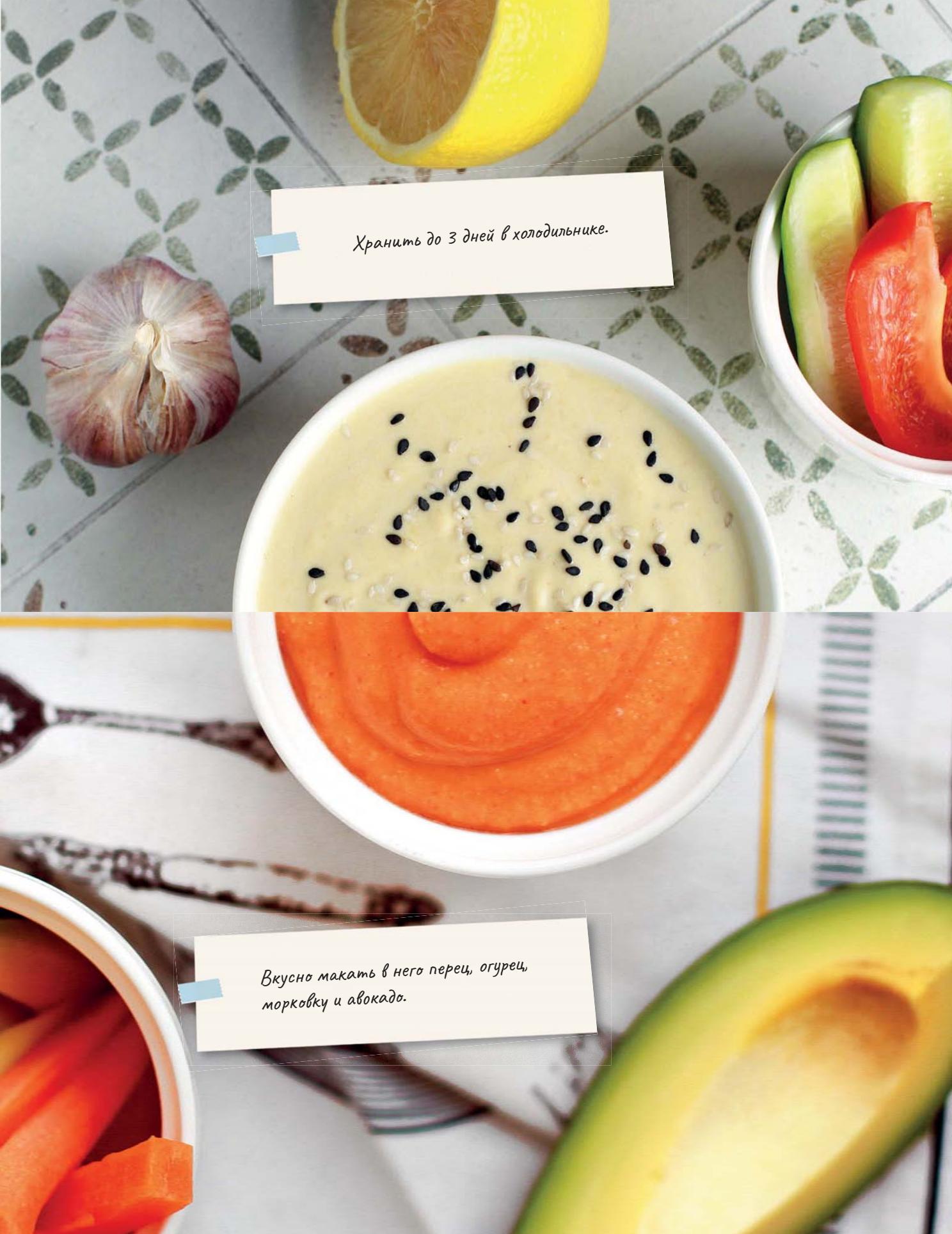
Ингредиенты:

- Нут — 200 г
- Красный сладкий перец — 120 г
- Кунжутная паста — 40 г
- Лимонный сок — 30 мл
- Оливковое масло — 25 мл
- Чеснок — 1-2 зубчика
- Сода — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу

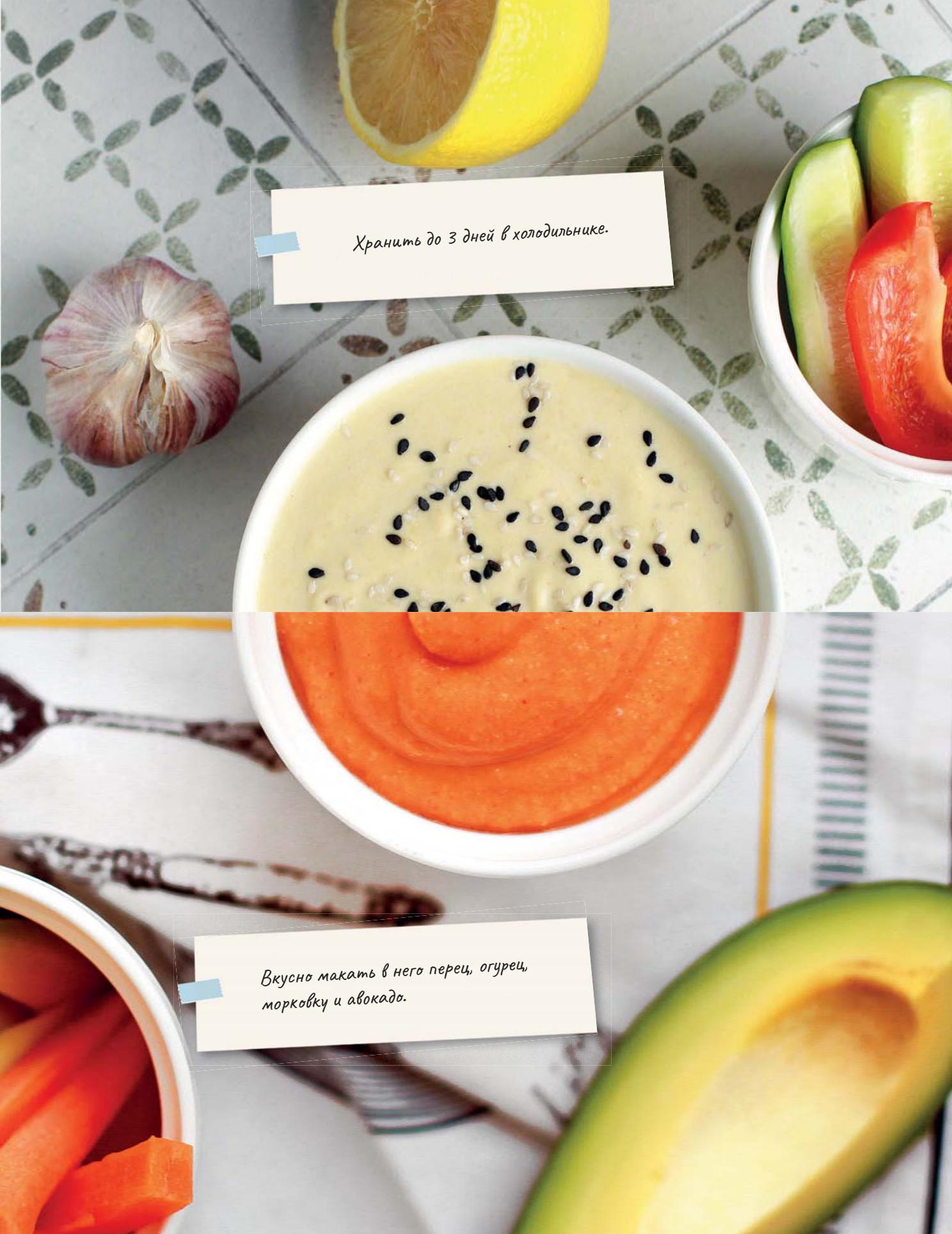
Способ приготовления:

Нут замочить на 8-10 часов в воде с добавлением 1 ч. л. соды, затем промыть. Сварить до мягкости (около 40 минут). Снова промыть холодной водой, чтобы всплыли шкурки, и слить.

Перец разрезать пополам, удалить семечки. Духовку разогреть до 200 °С. Выпекать 10-15 минут, затем выключить и дать в ней немного остывть. Снять кожницу. В блендер поместить все ингредиенты, измельчить до состояния пасты.



Хранить до 3 дней в холодильнике.



Вкусно макать в него перец, огурец, морковку и авокадо.



МЯСО И ПТИЦА

Мясо и птица — это белковая база нашего рациона, обеспечивающая длительную сытость. Очень важно включать в меню достаточное количество белка, так как он помогает:

- Контролировать аппетит и эффективно управлять пищевым поведением.
- Расходовать больше калорий в состоянии покоя.
- Улучшать состояние желудка и кишечника.
- Увеличивать продолжительность и глубину сна.
- Оптимизировать работу органов.
- Улучшать качество тела.
- Повышать уровень энергии и настроение.
- Поддерживать в отличном состоянии кожу, волосы, ногти.

Однако есть несколько правил употребления белка.

1. Включайте источники белка в каждый прием пищи.
2. Выбирайте нежирные части мяса и птицы, калорийность которых составляет максимум 150 ккал на 100 г, чтобы не перегружать рацион насыщенными жирами.
3. Используйте минимальное количество соли при приготовлении белковых продуктов.
4. Отдавайте предпочтение птице, а красное мясо употребляйте не чаще 3 раз в неделю. Причем важно выбирать исключительно качественное и без лишнего жира.
5. Используйте только щадящие способы термической обработки: например, тушение, запекание, приготовление на пару.



А вот жарки до темной корочки лучше избегать.

6. Суточная норма белка составляет от 100 до 250 г, в зависимости от параметров и целей отдельно взятого человека.

Важно: при проблемах с желудком, почками и т. д. согласовывайте ассортимент и объем белковых продуктов с лечащим врачом.

Есть несколько ценных источников белка, которые я вам рекомендую:

- Индейка (филе грудки или бедра, плечо, голень).
- Курица (филе грудки или бедра).
- Утка, гусь (нежирные части).
- Кролик.
- Телятина.
- Нежирная говядина.

Именно животные белки, особенно мясо и птица, содержат максимальное количество необходимых нам важнейших аминокислот, витаминов и минералов. Эффективнее в этом разве что яйца.

Включать источники белка в любой прием пищи — это гораздо проще, чем кажется: например, на завтрак можно дополнить яичницу или тост кусочком запеченной индейки, а на обед или ужин запечь мясо, дополнив его овощами. Вкусно и полезно также варить супы на мясном бульоне, делать белковые запеканки — вариантов множество.

Однако стоит помнить о нескольких важных моментах.

Во-первых, избыток белка ничуть не лучше, чем его недостаток. Это серьезная нагрузка на печень, почки, желудок, сердце и суставы.

Во-вторых, если отдавать предпочтение жирному белку, велик риск заполучить не только ожирение и метаболический синдром, но и сердечно-сосудистые заболевания.

В-третьих, переработанное красное мясо (сосиски, копчености, колбасы и т. п.) — вред в чистом виде.

Словом, правильные белки — это, пожалуй, самая питательная и позитивная часть нашей тарелки!

Паштет с авокадо



Энергетическая ценность (на 100 г): 118 ккал; белки — 10 г; жиры — 7 г; углеводы — 4,3 г.



Ингредиенты:

- Куриная печень — 400 г
- Репчатый лук — 150 г
- Авокадо (мягкое) — 100 г
- Морковь — 60 г
- Бульон или вода — 20 мл
- Топленое масло — 10 г
- Соль — 1 щепотка
- Мускатный орех — 1 щепотка
- Чёрный перец — по вкусу

Способ приготовления:

Лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке. Масло распустить в сковороде и пассеровать овощи, помешивая, 5-7 минут. Добавить бульон или воду, накрыть крышкой, убавить огонь. Тушить около 10 минут. Печень разрезать пополам, добавить к овощам, посолить. Прибавить огонь до среднего, готовить еще 10-12 минут, помешивая. За 3 минуты до готовности добавить специи. Накрыть крышкой, охладить до комнатной температуры.

В чашу блендера сложить мякоть авокадо и содержимое сковороды, измельчить в пюре. Если паштет получился слишком густой, добавить немного бульона. Хранить в холодильнике 3 дня, можно порционно заморозить.



Рубленые котлеты

с гарниром из картофеля и шпината



Энергетическая ценность (на 100 г): 144 ккал; белки — 10,3 г; жиры — 8,4 г; углеводы — 7,2 г.



Ингредиенты:

- **Курица (бедро без кожи)** — 400 г
- **Яйцо С1** — 1 шт.
- **Рисовая мука** — 25-30 г
- **Топленое или кокосовое масло** — 7 г
- **Соль** — 1 щепотка

Для гарнира:

- **Молодой картофель** — 300 г
- **Шпинат** — 100 г
- **Топленое или кокосовое масло** — 10 г
- **Чеснок** — 2 зубчика
- **Соль** — 2 щепотки

Способ приготовления:

Куриные бедра очистить от слишком грубых сухожилий, нарезать мелкими кусочками (примерно 1x1 см), переложить в миску, посолить, разбить туда яйцо и хорошо перемешать. Добавить муку, снова интенсивно перемешать в течение минуты.

Смазать сковороду топленым маслом, разогреть. Получившуюся массу брать ложкой, формируя на сковороде небольшие плоские котлетки (из данного количества продуктов получается 6-7 котлет). Готовить на среднем огне около 4-5 минут с каждой стороны, не допуская сильной корки. (Также котлеты можно запечь в духовке при температуре 220-230 °С около 13-15 минут на пергаменте.)

Для гарнира отварить молодой картофель с кожурой до готовности в подсоленной воде. Чеснок нарезать тонкими слайсами. Растопить масло в сотейнике или глубокой сковороде, добавить чеснок, прогреть в течение 30 секунд и выложить картофель, нарезанный половинками. Через минуту добавить целые листья шпината, перемешать, дождаться, пока они опадут (примерно 1-2 минуты). Посолить, снова перемешать.



Самая мягкая куриная грудка

на сковороде



Энергетическая ценность (на 100 г): 147 ккал; белки — 20 г; жиры — 6 г; углеводы — 2,3 г.



Ингредиенты:

- Куриная грудка — 200 г
- Кефир — 100 мл
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Чеснок мелко нарезать или пропустить через пресс, смешать с кефиром и солью. Поместить в смесь куриную грудку, оставить на 1-1,5 часа при комнатной температуре (или на 2-3 часа в холодильнике), а затем обсушить бумажным полотенцем.

Отрезать лист пергамента шире, чем кусочек курицы, в полтора раза и длиннее в два раза. Положить кусочек на один край и накрыть вторым. Разогреть сковороду на среднем огне. Готовить мясо на пергаменте по 2-2,5 минуты с каждой стороны.

Грудку, приготовленную таким образом, можно использовать в салатах, бутербродах, лаваше или свести просто так.



Печень индейки

с овощами



Энергетическая ценность (на 100 г): 114 ккал; белки — 6,6 г; жиры — 7 г; углеводы — 6 г.



Ингредиенты:

- **Тыква** — 450 г
- **Индюшачья или куриная печень** — 350 г
- **Красный лук** — 200 г
- **Сладкий перец** — 150 г
- **Черный виноград** — 35 г
(или 10-15 г изюма)
- **Оливковое масло** — 12 мл
- **Сушеный тимьян или орегано** — 1/2 ч. л.
- **Чеснок** — 3-4 зубчика
- **Соль** — по вкусу

Способ приготовления:

Каждую долю печени разрезать на 3 части, убрать лишние пленки. Перец и тыкву нарезать на одинаковые по величине кусочки (примерно 3х3 см), лук — крупными ломтиками. Сложить овощи в глубокую миску, добавить оливковое масло. Чеснок разрезать на половинки, добавить к остальным овощам и перемешать. Посолить, добавить куски печени и снова перемешать.

Разогреть духовку до 200 °С. Жаропрочную форму диаметром 28 см выстлать пергаментом в 2 слоя. Выложить овощи и печень, сверху виноград, посолить, посыпать специями. Запекать около 40 минут.



Говядина с грибами



Энергетическая ценность (на 100 г): 152,3 ккал; белки — 9,2 г; жиры — 11,2 г; углеводы — 3,6 г.



Ингредиенты:

- Говядина или телятина — 500 г
- Шампиньоны — 200 г
- Вода (теплая) — 150 мл
- Репчатый лук — 150 г
- Сушеные белые грибы — 35 г
- Сливки 15 % или кокосовое молоко 18 % — 30 мл
- Топленое или кокосовое масло — 10 г
- Горчица — 5-10 г
- Тимьян — 4 веточки
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Мясо нарезать на куски размером примерно 3х4 см, лук — полукольцами, шампиньоны — на 4 части. Белые грибы залить 150 мл теплой воды и оставить на 20 минут.

Топленое или кокосовое масло разогреть на сковороде, слегка обжарить на нем мясо, не допуская сильной корочки. Добавить лук и шампиньоны, перемешать и готовить еще 5-7 минут, помешивая. Влить воду от белых грибов, посолить, уменьшить огонь. Готовить около 40-60 минут — до приемлемой мягкости. Добавить к мясу кокосовое молоко, тимьян и горчицу по вкусу, перемешать. Тушить под крышкой еще 5-7 минут.



Рис из цветной капусты



Энергетическая ценность (на 100 г): 48 ккал; белки — 2 г; жиры — 2,4 г; углеводы — 5,4 г.



Ингредиенты:

- Цветная капуста (соцветия) — 500 г
- Чеснок — 3-4 зубчика
- Петрушка — большой пучок
- Топленое или сливочное масло — 10 г
- Оливковое масло — 5 мл
- Куркума — по вкусу
- Соль — по вкусу
- Специи — по желанию

Способ приготовления:

Капусту измельчить в чаше блендера или натереть на средней терке, чтобы получилась капустная крошка. Чеснок нарезать слайсами.

В глубокой сковороде или сотейнике распустить оба вида масла, добавить чеснок. Пассеровать на среднем огне около минуты, чтобы он отдал свой аромат. Всыпать рис из капусты, посолить, перемешать и готовить под крышкой на небольшом огне около 5 минут. Петрушку мелко порубить и всыпать в сковороду, добавить специи по желанию. Снова перемешать и готовить еще 5-7 минут, до приемлемой мягкости.

Салат из капустного риса



Энергетическая ценность (на 100 г): 119 ккал; белки — 4 г; жиры — 7,4 г; углеводы — 4,5 г.



Ингредиенты:

- Рис из цветной капусты — 100 г
- Томаты черри — 60 г
- Руккола — 15 г
- Пармезан или другой твердый сыр — 10-15 г
- Оливковое масло — 5-7 мл
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Кедровые орешки — 5 г

Способ приготовления:

Черри разрезать пополам, пармезан нарезать слайсами или сделать крошку. Орешки немного подрумянить на сухой сковороде.

В салатник выложить листья рукколы, капустный рис, половинки черри. Смешать масло и лимонный сок, заправить салат, посыпать кедровыми орешками.



Рулет из индейки

Энергетическая ценность (на 100 г): 170 ккал; белки — 16 г; жиры — 11 г; углеводы — 2 г.



Ингредиенты:

- Индейка (бедро без костей и кожи) — 400 г
- Имбирь — 25 г
- Лимонный сок — 15 мл
- Оливковое масло — 7 мл
- Чеснок — 3 зубчика
- Соль — 2 щепотки

Отличный гарнир к любому красному мясу. Можно запечь с запасом, а на следующий день сделать салат, добавив листья рукколы, творожный сыр или страчателлу, винный уксус, ложечку меда и оливковое масло.

Способ приготовления:

Чеснок и имбирь нарезать кусочками и размять в ступке или ложкой. Добавить соль, масло и лимонный сок, перемешать. Натереть смесью индейку, оставить мариноваться при комнатной температуре на 2 часа (или 4-6 часов в холодильнике).

Если мясо было в холодильнике, перед приготовлением согреть его до комнатной температуры. Разогреть духовку до 230-240 °С. С индейки снять специи, свернуть рулетом вдоль и перевязать кулинарной нитью. Поставить в духовку на 5-7 минут, затем убавить температуру до 180 °С и запекать еще 20-25 минут.

Вынуть кусок, дать ему остыть около 5-7 минут, нарезать на порционные куски.

Гарнир из свеклы или тыквы



Энергетическая ценность (на 100 г): 62 ккал; белки — 2 г; жиры — 2 г; углеводы — 10 г.



Ингредиенты:

- Тыква или свекла — 800 г
- Чеснок — 5 зубчиков
- Оливковое масло — 15 мл
- Прованские травы и специи — 1/2 ч. л.
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Нагреть духовку до 180 °С. Тыкву (или свеклу) очистить, нарезать крупными кусками одинакового размера. Чеснок очистить и разрезать на 4 части. Смешать, полить маслом, посолить, добавить специи. Запекать около 35 минут.



Бигус

с куриными сердечками



Энергетическая ценность (на 100 г): 78,3 ккал; белки — 6 г; жиры — 4,4 г; углеводы — 4 г.



Ингредиенты:

- **Молодая белокочанная капуста — 700 г**
- **Куриные сердечки — 500 г**
- **Репчатый лук — 100 г**
- **Морковь — 100 г**
- **Томат — 100 г**
- **Петрушка — 35 г**
- **Топленое или кокосовое масло — 20 г**
- **Оливковое масло — 10 мл**
- **Анис — 1/2 ч. л.**
- **Соль — 2 щепотки**
- **Лавровый лист — по желанию**

Способ приготовления:

Морковь нарезать соломкой, лук — полукольцами. Оба вида масла распустить на сковороде, пассеровать слегка морковь и лук в течение 5 минут.

Капусту тонко нашинковать, томат обдать кипятком, снять шкурку и порубить. Добавить овощи на сковороду, перемешать. Закрыть крышкой и готовить на небольшом огне около 10 минут.

От сердечек отрезать все лишнее, добавить в сковороду, посолить. Прибавить огонь и перемешать. При желании добавить лавровый лист. Готовить под крышкой 15 минут, периодически помешивая.

Зелень порубить, добавить к блюду, пропарить анисом и прогреть.



Ленивые голубцы



Ингредиенты:

- **Нежирный говяжий фарш — 500 г**
- **Молодая капуста — 300 г**
- **Репчатый лук — 100 г**
- **Томат — 100 г**
- **Томатный сок — 80 мл**
- **Бульон — 50 мл**
- **Бурый рис — 50 г**
- **Укроп — 1 пучок**
- **Базилик — 5 листочек**
- **Топленое или кокосовое масло — 5 г**
- **Соль — 3 щепотки**

Способ приготовления:

Рис отварить согласно инструкции на упаковке и охладить. Капусту тонко нашинковать, затем ножом порубить поперек. (После этого, если используется зимняя капуста, ее нужно положить в глубокую посуду и залить кипящей водой, чтобы она покрывала всю капусту полностью. Подождать 7-10 минут и слить воду.) Зелень по отдельности и лук мелко нарезать. Томат ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко порубить.

Духовку разогреть до 200 °С. Смешать фарш, лук, капусту, рис. Посолить, добавить 2/3 укропа и сформировать небольшие «котлетки».

Для соуса смешать томаты, томатный сок, бульон, базилик и укроп, посолить, еще раз перемешать. Жаропрочную форму смазать маслом, выложить голубцы, равномерно залить соусом, поставить в духовку на 40 минут.



Тефтели с печенью и грибами



Энергетическая ценность (на 100 г): 116 ккал; белки — 10 г; жиры — 6,1 г; углеводы — 5 г.



Ингредиенты:

- **Нежирный фарш — 400 г**
- **Кабачок — 200 г**
- **Шампиньоны — 200 г**
- **Репчатый лук — 180 г**
- **Куриная печень — 120 г**
- **Овсяные хлопья длительного приготовления — 40 г**
- **Сметана 15 % — 40 г**
(или кокосовое молоко 18 % — 30 мл)
- **Куриный бульон — 30 мл**
- **Топленое или кокосовое масло — 15 г**
- **Чеснок — 1-2 зубчика**
- **Яблочный уксус — 1 ст. л.**
- **Соль — 2 щепотки**
- **Тимьян или орегано — по вкусу**

Способ приготовления:

Печень мелко порубить, половину лука нарезать мелкими кубиками, половину — полукольцами. Шампиньоны помыть, обсушить, нарезать на четвертинки. Кабачок натереть на средней терке, чеснок раздавить в прессе или мелко нарезать. Смешать фарш, хлопья, кабачок, чеснок, печень и лук, нарезанный кубиками. Посолить, перемешать.

В глубокой сковороде растопить масло, пассеровать на нем оставшийся лук на среднем огне около 5 минут, помешивая. Добавить и уксус, посолить, перемешать и готовить около 5 минут. Кокосовое молоко или сметану смешать с бульоном. Из фарша сформировать небольшие тефтели (8-10 штук), распределить их среди грибов. Вылить в сковороду соус, уменьшить огонь, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне 20-25 минут.

Подавать со свежей зеленью.



Фаршированные перцы



Энергетическая ценность (на 100 г): 53 ккал; белки — 4 г; жиры — 2 г; углеводы — 7 г.



Ингредиенты:

- Сладкий перец — 10 небольших
- Говяжий или телячий фарш — 500 г
- Бульон — 350 мл
- Томаты — 300 г
- Морковь — 150 г
- Репчатый лук — 100 г
- Бурый рис — 100 г
- Укроп — большой пучок
- Соль — по вкусу
- Душистый перец — по вкусу
- Любая зелень — по желанию

Способ приготовления:

Рис отварить согласно инструкции. Лук нарезать мелким кубиком, морковь — ломтиками. Томаты обдать кипятком, снять шкурку, порубить. С перцев снять «крышечку» с хвостиком, очистить от семян. Смешать фарш, лук и отваренный рис, посолить. Начинить смесью перцы. Можно добавить любую зелень по вашему вкусу.

Сложить фаршированные перцы в кастрюлю или казан, выложить к ним морковь и рубленые томаты, влить бульон. Посолить, добавить душистый перец. Готовить на небольшом огне после закипания около 30 минут под крышкой. Укроп порубить, добавить в блюдо, накрыть крышкой и прогреть еще 5 минут.



Фаршированные кабачки



Энергетическая ценность (на 100 г): 76,3 ккал; белки — 6,2 г; жиры — 4,2 г; углеводы — 4 г.



Ингредиенты:

- **Молодые кабачки — 2 шт., по 400 г каждый**
- **Нежирный говяжий или индюшачий фарш — 300 г**
- **Репчатый лук — 120 г**
- **Томат — 100 г**
- **Пармезан или другой твердый сыр — 50 г**
- **Петрушка и укроп — небольшой пучок**
- **Топленое или кокосовое масло — 10 г**
- **Соль — по вкусу**

Способ приготовления:

Духовку разогреть до 190 °С. Кабачки разрезать вдоль, ложкой сделать углубление в виде лодочки, достав мякоть, и порубить мелко ножом. Лук нарезать кубиком, помидор ошпарить кипятком, снять кожицу, удалить плодоножку и мелко порубить ножом. Зелень мелко нарезать.

Масло растопить на сковороде на небольшом огне, слегка пассеровать на нем лук до прозрачности, периодически помешивая, в течение 7-10 минут. Немного охладить.

Смешать фарш, остывший лук, томат, зелень и мякоть кабачка, посолить. Начинить этой смесью кабачковые лодочки. Натереть сыр и посыпать сверху. Запекать около 30-40 минут до мягкости кабачка.





РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба — это продукт, к которому стоит как минимум присмотреться.

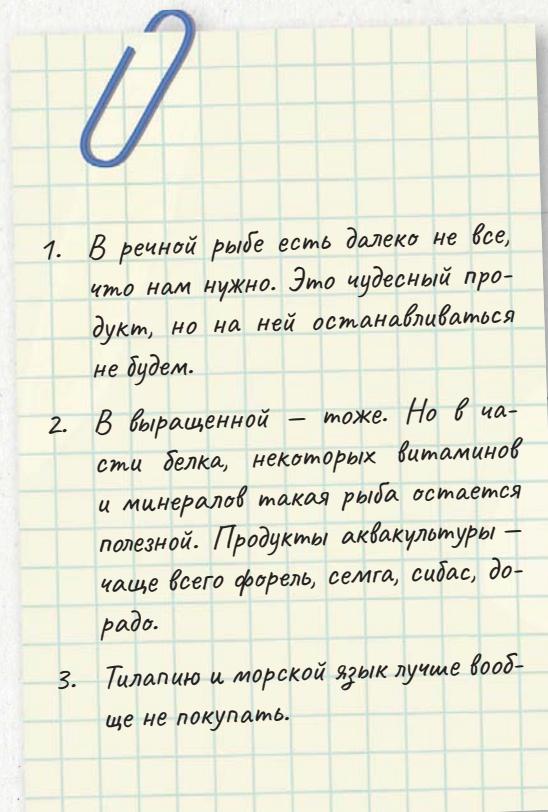
А в идеальном сценарии — ввести в еженедельное меню.

Поводы научиться есть рыбу как минимум 2-3 раза в неделю:

1. Ценнейшие жиры омега-3.
2. Белок высокой биодоступности и отличный аминокислотный профиль, что очень важно как для мышц, так и для нормальной работы органов. Наш мозг без белка функционирует плохо и быстро стареет, щитовидная железа и кишечник — тоже.

3. Отличный набор необходимых витаминов и минералов. Морская рыба — самый доступный и вкусный источник йода, селена, цинка, кальция, железа, калия, марганца, серы.
4. Поддержка здоровья сердца и обеспечение хорошего обмена веществ.
5. Профилактика ранней дегенерации клеток мозга.
6. Прекрасное настроение.
7. Надежная помощь в похудении и контроле веса.

Давайте разберемся, какая рыба для нас оптимальна.



Обращайте внимание на два фактора: где рыба росла и до какого размера она дотянула. Крупные туши — не наш выбор.

Идеально подходит дикая холодноводная рыба: скумбрия, сардина, сайра, лосось (много-много небольших «красных» видов), мойва, корюшка, сельдь, палтус и т. д.

- Скумбрия. Богата жирными кислотами омега-3, витаминами группы В, селеном и железом. Крупные виды типа королевской макрели лучше не покупать. Атлантическая скумбрия — отличный выбор. Это один из самых жирных видов рыбы, полезной для сердца и сосудов. Но в общей дневной калорийности займет много места. Это стоит учитывать при похудении.

- Тунец. Его тоже следует выбирать тщательно, умеючи. Он богат белком, витаминами группы В, селеном и цинком.
- Треска. Постный продукт, замечательный источник белка. Лучшей версией считается аляскинская треска. Готовить лучше на пару, добавляя уже при подаче сливочное масло или другой полезный жир, чтобы она не раскачала аппетит. Гармоничное сочетание: треска + лимон + чеснок + прованские травы + подтопленное сливочное масло.
- Сардина. Очень много белка, жиров омега-3, кальция и витамина D. Если вам доступна только консервированная сардина, то стоит употреблять ее умеренно либо вымачивать в воде, чтобы убрать лишнюю соль. Источник кальция для нас — размягченные косточки. Никогда не берите сардину в масле или в соусе.
- Мойва. Вполне доступный, вкусный, простой источник белка, полезных жиров и минералов. Можно просто запекать ее в духовке.
- Нерка, кижуч, кета, горбуша, чавыча, голец и другие холодноводные лососевые. Один важный нюанс: берем дикую рыбу и только некрупные туши. В холодноводном лососе много железа, фосфора, калия, антиоксидантов (о чем говорит яркий розовый или красный цвет тканей) и полезных жиров.
- Сельдь. Кто смог достать несоленую (замороженную или свежую) сельдь — тому повезло. Это лучший источник омега-3, белков и важных микроэлементов. Вкус у запеченной сельди замечательный. Рыба также богата витаминами D и группы В.
- Палтус. Одна из разновидностей камбалы, богатая омега-3, ниацином, фосфо-

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

ром, селеном и магнием. Лучшим считается тихоокеанский палтус.

9. Минтай. Очень скромный, но невероятно вкусный и полезный. Этой прекрасной рыбе я посвящала отдельный материал. По свойствам не отстает от более дорогой трески, а печенью минтая можно прекрасно заменять печень трески.
10. Хек. Отличный низкокалорийный источник кальция, фосфора, цинка, витаминов группы В.
11. Навага. Сочная холодноводная рыба, богатая йодом, железом, цинком, селеном. Мало калорий, но много пользы. Как и другую белую рыбу, без добавления небольшого количества жира употреблять не стоит.
12. Омуль. Рыба мечты из озера Байкал. Нежнейшее мясо и минимум костей, богата витаминами группы В, витамином D, полезными жирами. Если вам доступен омуль хотя бы иногда — это прекрасно!
13. Морской окунь. Нежная диетическая рыба — поставщик в организм полного комплекса аминокислот, жиров и минералов.
14. Камбала. Одна из «антистрессовых» рыб — очень богата магнием, фосфором, кальцием, цинком и витаминами группы В. Постная, содержит минимум калорий.

Что еще мы можем использовать?

Икру, молоки, печень. Из рыбных «запчастей» (голова, хвост, кожа, плавники) получится отличный клейкий рыбный бульон для восстановления кишечника.

Соленой рыбы рекомендую не больше 50 г, строго в первой половине дня — во избежание отеков и проблем с давлением.

Лучшие способы приготовления рыбы:

- *На пару.* Всего 10 минут. Но свежую рыбу предварительно проморозить — мало ли что. Это слишком короткое время для термической обработки. Все-таки паразиты в рыбе не редкость.
- *Варка.*
- *Запекание.*
- *Тушение с овощами / на овощной подушке.* Идеально для минтая или хека.
- *Рыбные вафли.*
- *Закусочные кексы или заливные пироги с рыбой.*
- *Рыбный овсяноблин.* Я добавляю граммов 70-100 консервированной или запеченной скумбрии прямо в тесто. Удобно и вкусно, легко «упаковать» полный обед с собой в соответствии с конструктором Системы.
- *Рыбные котлеты.* Лучше, конечно, готовить их на пару.

Термической обработкой рыбу очень сложно испортить. Главное — не перестараться, а подача зависит только от вас.

Важно помнить и о том, что жарка отнимает все полезные свойства, а глютеновый кляр сводит все хорошее буквально на нет.

Пирог с рыбой

на сковороде



Энергетическая ценность (на 100 г): 145 ккал; белки — 10,5 г; жиры — 6,6 г; углеводы — 11 г.



Ингредиенты:

- Минтай (филе) — 100 г
- Яйцо С0 — 1 шт.
- Зеленый лук — 25 г
- Кокосовое или миндальное молоко — 30 мл
- Рисовая мука — 25-30 г
- Шпинат — 15 г
- Овсяные хлопья долгой варки — 10 г
- Топленое или кокосовое масло — 7 г
- Соль — 1 щепотка



Вкусен горячим и холодным, легко взять с собой.

Способ приготовления:

Минтай нарезать небольшими кубиками (примерно 1x1 см), зелень мелко порубить. Яйцо слегка взбить вилкой, влить молоко, перемешать. Добавить хлопья, зелень, рыбу, затем всыпать муку и посолить. Снова перемешать.

Топленое или кокосовое масло разогреть на сковороде на среднем огне, выложить будущий пирог, разровнять ложкой до толщины в 1-1,5 см. Убавить огонь, накрыть крышкой. Готовить до тех пор, пока поверхность не станет матовой (около 6-7 минут). Перевернуть пирог с помощью широкой лопатки или тарелки, готовить с другой стороны еще 3-4 минуты.



Нежные котлеты из лосося

с брокколи



Энергетическая ценность (на 100 г): 172 ккал; белки — 16 г; жиры — 10,2 г; углеводы — 12 г.



Ингредиенты:

- Филе лосося или рыбный фарш — 350 г
- Брокколи — 130 г
- Яйцо С1 — 1 шт
- Рисовая мука — 20 г + для обваливания (если используете фарш)
- Топленое или кокосовое масло — 5-7 г
- Соль — по вкусу



Также котлеты можно запекать в духовке на пергаменте при температуре 220 °C около 12-14 минут.

Способ приготовления:

Брокколи разобрать на соцветия, отварить в течение 2-3 минут, затем обдать холодной водой и мелко нарезать. Филе лосося резать на мелкие кубики (примерно 1x1 см). Можно также использовать рыбный фарш. Объединить кубики лосося, брокколи, яйцо. Посолить, добавить муку, перемешать.

Разогреть сковороду на среднем огне, расстопить на ней масло. Столовой ложкой брать массу и выкладывать, слегка приплющивая. Если используете фарш, предварительно обваливать котлеты в муке. Готовить на одной стороне 3-4 минуты, на другой стороне около 3 минут.



Форель

с кольраби, цветной капустой и апельсиновым соусом



Энергетическая ценность (на 100 г): 88 ккал; белки — 9,3 г; жиры — 3 г; углеводы — 5 г.



Ингредиенты:

- Форель — 400 г
- Кольраби или брокколи — 250 г
- Цветная капуста — 100 г
- Апельсин — 1 крупный
- Кориандр (семена) — 1/2 ч. л.
- Имбирь — 7 г
- Оливковое масло — 5 мл
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Кольраби очистить, нарезать на кубики примерно 2x3 см, цветную капусту разобрать на соцветия. (Если нет кольраби, можно использовать брокколи.) Овощи отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5-7 минут. Рыбу разрезать на две порции.

Разогреть духовку до 200 °С. Для соуса мелко нарезать имбирь, с половины апельсина снять цедру и выжать сок из целого. Разогреть масло в сотейнике, прогреть на нем имбирь и кориандр. Добавить сок, цедру, немного соли, довести до кипения и кипятить 5 минут.

На два куска пергамента выложить овощи, сверху рыбу. Свернуть пергамент в форме лодочки. Полить соусом и поставить в духовку на 20-25 минут.



Спагетти из цукини

с креветками



Энергетическая ценность (на 100 г): 67 ккал; белки — 7 г; жиры — 3 г; углеводы — 3 г.



Ингредиенты:

- **Цукини — 400 г**
- **Томат — 120 г**
- **Белый лук или шалот — 50 г**
- **Крупные креветки — 10 шт.**
- **Белое сухое вино — 30 мл**
(или белый винный уксус — 10 мл)
- **Оливковое масло — 10 мл**
- **Топленое или кокосовое масло — 10 г**
- **Чеснок — 1-2 зубчика**
- **Имбирь — 3 г**
- **Мята — 3-4 листочка**
- **Хлопья чили — по вкусу**

Способ приготовления:

Цукини нарезать на спагетти в спиралайзере или ножом вдоль на тонкие полоски. Томаты ошпарить, снять кожице, нарезать кубиками, лук — полукольцами, чеснок — слайсами. Мяту и имбирь порубить. С креветок снять панцирь и удалить пищевод, если нужно.

Оба вида масла растопить в глубокой сковороде, пассеровать лук и чеснок до прозрачности. Затем добавить томаты, имбирь и вино, тушить 5 минут. Добавить цукини, прибавить огонь и готовить около 5 минут, перемешивая. (Объем спагетти уменьшится на треть.) Отодвинуть овощи в сторону, выложить креветки, прогреть минуту, перевернуть и перемешать с овощами. Добавить мяту и чили, готовить еще 3-5 минут.



Кальмар с фетой



Энергетическая ценность (на 100 г): 120 ккал; белки — 9 г; жиры — 5 г; углеводы — 9,3 г.



Ингредиенты:

- **Кальмары (очищенные)** — 2 целые тушики
- **Томат** — 200 г
- **Репчатый лук** — 100 г
- **Фета** — 100 г
- **Бурый рис** — 60 г
- **Петрушка** — небольшой пучок
- **Топленое или кокосовое масло** — 15 г
- **Чеснок** — 3 зубчика
- **Соль** — 1 щепотка
- **Лимонный сок, любая зелень** — для подачи

Способ приготовления:

Томаты ошпарить кипятком, снять кожицу. Чеснок и петрушку порубить. Томаты, лук, фету нарезать небольшими кубиками. Рис отварить согласно инструкции на упаковке в подсоленной воде, уменьшив время приготовления на 5-7 минут. Слить воду, остудить. Кальмары почистить, сохранив целостность, обрезать «хвостик», мелко нарезать его.

В глубокой сковороде растопить масло, пассеровать лук до прозрачности на небольшом огне. Добавить томаты, нарезанные хвостики кальмара и чеснок, перемешать, прогреть 5-7 минут. Добавить рис, снова перемешать, снять с огня и охладить. Добавить к начинке сыр и петрушку, смешать, посолить при необходимости.

Духовку разогреть до 200 °С. Тушки кальмаров начинить. Положить в жаропрочную форму, выстланную пергаментом. Запекать в течение 20-25 минут.

Подавать, полив лимонным соком и посыпав любимой зеленью.



Треска с рисом

в духовке



Ингредиенты:

- Треска — 400 г
- Зеленый горошек — 200 г
- Стручковая фасоль — 220 г
- Репчатый лук — 120 г
- Рис — 100 г
- Бульон или вода — 15-20 мл
- Топленое или кокосовое масло — 15 г
- Соль — 3 щепотки
- Лимон — для подачи

Подавать, украсив дольками лимона.

Способ приготовления:

Отварить рис в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке, отняв от времени приготовления 5-7 минут. Репчатый лук нарезать кубиками.

Масло растопить на сковороде с толстым дном, пассеровать на нем лук до прозрачности (около 5-7 минут) на среднем огне. Добавить горошек и фасоль, перемешать. Влить бульон, посолить, готовить на медленном огне под закрытой крышкой еще 15 минут. Если вы используете замороженные овощи, размораживать их не нужно. По истечении времени добавить рис и перемешать.

Духовку разогреть до 200 °С. Треску разрезать на куски одинаковой толщины. Три листа пергамента для выпечки разложить на противне, в середину каждого положить гарнир, сверху филе трески. Слегка посолить рыбу и завернуть края пергамента. Запекать в течение 15 минут.



Белая рыба в соусе



Энергетическая ценность (на 100 г): 76,3 ккал; белки — 6,2 г; жиры — 4,2 г; углеводы — 4 г.



Ингредиенты:

- **Нежирная белая рыба (филе или квадратики) — 600 г**
- **Томат — 150 г**
- **Репчатый лук — 110 г**
- **Сметана 15 % — 100 г**
- **Топленое или кокосовое масло — 20 г**
- **Зеленый лук — 1 пучок**
- **Укроп — 1 пучок**
- **Лимон или лайм — 1/2 шт.**
- **Соль — по вкусу**
- **Вода или рыбный бульон — 2 ст. л.**

Способ приготовления:

На сковороде распустить топленое или кокосовое масло, лук нарезать мелкими кубиками и пассеровать до прозрачности. Томаты обдать кипятком, снять кожицеу и порубить. Добавить их к луку.

Рыбу нарезать порционно, если берете квадратики — пополам. (Можно не размораживать ее до конца — я обычно перекладываю утром из морозильной камеры в холодильную.) Кусочки рыбы поместить в сковороду, закапывая в лук и помидоры. Тушить около 5 минут. Посолить.

Нарезать зеленый лук и укроп. Сметану развести 2 ст. л. воды или рыбного бульона. Перевернуть рыбу на другую сторону, добавить зелень, сметану, выжать лимонный сок, накрыть крышкой и убавить огонь. Тушить еще около 10-15 минут.





УДОБНАЯ ЕДА



Еда вне дома — буквально камень преткновения для многих худеющих и следящих за своим здоровьем людей.

Современный ритм жизни порой не позволяет даже присесть в обед, что уж говорить о горячей пище!

Но это не повод жить только на снеках и кофе.

Еда вне дома может быть и вкусной, и полезной, и удобной.

Вместо того чтобы закидывать в себя наспех булку, можно столь же оперативно пообедать компактной и сытной заготовкой собственного производства.

Конечно, все мы разные: кому-то важно, чтобы еда была именно домашняя и горячая, другие не хотят носить ее с собой на работу, третьи вообще предпочитают держаться на кофе, а перед сном устроить настоящее пиршество. За последствия каждый все равно отвечает сам. У каждого из нас свой образ жизни и стиль питания.

Но я хочу поделиться с вами удобными схемами, которые прекрасно работают.

В основном о еде вне дома мы говорим в контексте обеда, но это также могут быть завтраки, перекусы или ужины (хотя последние все же чаще проходят в теплой домашней обстановке).

Нередко случается так, что возможности разогреть еду для полноценного приема пищи среди дня просто нет.

Но не нужно давиться холодной гречкой с котлетами — обед вне дома должен быть приемлем и в холодном виде.

А еще он должен содержать белки, жиры, сложные углеводы и клетчатку; быть сбалансированным, питательным, плотным и полноценным, но при этом компактным. И, конечно, без риска досадных «протечек», что частенько случается с супом. Будьте рациональны, учитывайте и техническую сторону!

Поэтому за годы практики я пришла к выводу, что еду с собой лучше всего запекать или

заворачивать. Это не только удобно, но и позволяет успешно подстраивать под себя БЖУ блюда и включать в него все необходимые нутриенты.

Есть множество вариантов такого обеда — всегда можно выбрать то, что нравится, не ограничивая себя в разнообразии:

- Несладкие вафли (с начинками и без).
- Овсяноблины с белковой начинкой.
- Запеканки (сладкие и несладкие).
- Сырники (сладкие и несладкие).
- Заливные пироги.
- Блинчики из правильных ингредиентов и роллы.
- Мясные или печеночные суфле.
- Куриные риеты.
- Протеиновые коктейли (вариант для биохакеров-перфекционистов, которым «ну вот вообще некогда»).

Эти блюда — супервозможность «упаковать» свой белок, останется только дополнить обед порцией клетчатки. В общем, вариантов существует великое множество.

И это даже без «сборных» обедов. Но и их легко приготовить и взять с собой — например, отварить пару яиц, дополнить кусочком домашней «колбасы» и горьким шоколадом на десерт.

А главное, что не нужно стоять часами у плиты, чтобы питаться вне дома здоровой пищей. Те же запеканки можно сделать заранее, нарезать и разложить по контейнерам — хватит на несколько дней.

Подобный обед можно дополнить горячим чаем или кофе, особенно зимой. А если вы лечи-

тесь мясом от железодефицита, то можно взять с собой бульон в термосе.

Словом, здоровый, сытный и вкусный обед можно устроить в любых условиях!



Овсяноблин

с творогом, морковью и ягодами



Энергетическая ценность (на 100 г): 131,2 ккал; белки — 10 г; жиры — 6,5 г; углеводы — 6,5 г.



Ингредиенты:

- Творог 5 % (однородный) — 200 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Ягоды (любые) — 80 г
- Морковь — 50 г
- Овсяные хлопья длительной варки — 30 г
- Сметана — 20 г
- Топленое или кокосовое масло — 7 г
- Разрыхлитель — 2 г
- Экстракт ванили — 1/3 ч. л.
- Стевия — по вкусу

Способ приготовления:

Морковь натереть на средней терке, смешать с половиной творога. Добавить яйцо, разрыхлитель и овсянку, измельчить блендером. Топленое или кокосовое масло разогреть на сковороде на небольшом огне, испечь два небольших «блинчика». (Переворачивать только тогда, когда поверхность станет матовой.)

Для крема оставшийся творог, половину ягод, ванильный экстракт, стевию и сметану взбить в блендере. Выложить на блинчик, украсить оставшимися ягодами.



Запеканка из пшена

с овощами



Энергетическая ценность (на 100 г): 142 ккал; жиры — 5,8 г; белки — 7 г; углеводы — 16.



Ингредиенты:

- Белокочанная капуста или кабачок — 140 г
- Отварное пшено — 130 г
- Яйцо С0 — 3 шт.
- Морковь — 80 г
- Репчатый лук — 70 г
- Бульон — 30-50 мл
- Топленое или кокосовое масло — 10 г
+ 3-5 г для смазывания формы
- Соль — по вкусу
- Итальянские травы — по вкусу

Способ приготовления:

Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на терке, капусту мелко нацинковать. Если используете кабачок, натереть его на крупной терке и немного отжать.

Масло растопить в глубокой сковороде, слегка пассеровать на нем лук и морковь в течение 5-6 минут, добавить капусту (кабачок), перемешать, тушить около 5 минут. Овощи снять с огня, смешать с пшеницей. Взбить яйца с солью и бульоном, добавить специи, соединить смесь с овощами.

Духовку разогреть до 180 °С. Форму для выпечки смазать маслом, равномерно распределить в ней запеканку, запекать в течение 30-40 минут.



Творожные булочки

с начинкой из тунца



Энергетическая ценность (на 100 г): 188,7 ккал; белки — 11 г; жиры — 6,8 г; углеводы — 19,1 г.



Ингредиенты:

- **Творог 5 % — 200 г**
- **Цельнозерновая рисовая мука — 170 г**
- **Яйцо С1 — 2 шт.**
- **Семена чиа — 6 г**
- **Кондитерский мак — 7 г**
- **Разрыхлитель — 7 г**
- **Топленое или кокосовое масло — 10 г**
- **Соль — по вкусу**

Для начинки:

- **Консервированный тунец в собственном соку — 120 г**
- **Творожный сыр — 120 г**
- **Томат (сладкий, мясистый) — 90 г**

Способ приготовления:

Смешать отдельно сухие ингредиенты и творог с яйцами. Объединить обе смеси.

Духовку разогреть до 200 °С, противень застелить пергаментом для выпечки. Из теста скатать 12 маленьких булочек и разместить их на небольшом расстоянии друг от друга. Выпекать 20-30 минут до золотистого цвета, затем остудить.

С булочек срезать небольшую крылышечку, немного мякоти удалить чайной ложкой. Для начинки размять вилкой тунец и смешать с творожным сыром. Томат нарезать маленькими ломтиками. Наполнить булочки начинкой, сверху положить помидор, по желанию накрыть крылышечкой.



Запеканка с фаршем, кабачком и грибами



Энергетическая ценность (на 100 г): 111 ккал; белки — 8,6 г; жиры — 6,5 г; углеводы — 4,4 г.



Ингредиенты:

- **Нежирный фарш — 500 г**
- **Кабачок — 280 г**
- **Шампиньоны — 200 г**
- **Репчатый лук — 100 г**
- **Черешковый сельдерей — 80 г**
- **Морковь — 80 г**
- **Яйцо С1 — 1 шт.**
- **Петрушка и укроп — небольшой пучок**
- **Цельнозерновая рисовая мука — 25 г**
- **Топленое или кокосовое масло — 5 г**
- **Соль — по вкусу**
- **Орегано — по вкусу**

Способ приготовления:

Нарезать лук, сельдерей и грибы мелким кубиком, морковь натереть на средней терке, зелень мелко порубить. Масло разогреть в сковороде, пассеровать на нем овощи 5 минут на среднем огне, затем добавить грибы, перемешать, немного посолить и готовить еще 5-7 минут, помешивая. Охладить до теплого состояния.

Кабачок натереть на средней терке, немного отжать. Объединить с фаршем, яйцом, зеленью и овощной смесью. Добавить орегано, муку, соль и перемешать.

Разогреть духовку до 185 °С. Жаропрочную форму смазать тонким слоем масла или выстлать пергаментом, выложить в нее запеканку. Отправить в духовку на 35-40 минут, затем охладить внутри духовки до теплого состояния.



Фарината

с луком и томатами



Энергетическая ценность (на 100 г): 132 ккал; белки — 5 г; жиры — 6,2 г; углеводы — 14 г.



Ингредиенты:

- **Репчатый лук — 250 г**
- **Вода (холодная) — 200 мл**
- **Нутовая мука — 125 г**
- **Томаты черри — 70 г**
- **Оливковое масло — 25 мл**
- **Топленое или кокосовое масло — 10 г**
- **Сушеный базилик — 1 ч. л.**
- **Розмарин — 2 веточки**
- **Соль — 2-3 щепотки**

Способ приготовления:

Смешать венчиком воду и нутовую муку, следя, чтобы не было комочеков. Накрыть пленкой, оставить на пару часов в холодильнике. (Можно сделать это накануне вечером и оставить на ночь.)

Топленое или кокосовое масло распустить на сковороде, лук нарезать полукольцами и пассеровать, помешивая, до полуготовности. Выключить, немножко охладить. Черри разрезать на половинки.

Духовку разогреть до 200 °С. Противень или форму диаметром 28 см выстлать пергаментом. Тесто достать из холодильника, добавить оливковое масло, соль, сушеный базилик и перемешать. Вылить в форму, сверху равномерно разложить лук и половинки черри. Посыпать фаринату розмарином и запекать около 35-40 минут.



Кабачковые вафли



Энергетическая ценность (на 100 г): 126 ккал; белки — 5,5 г; жиры — 7,3 г; углеводы — 10 г.



Ингредиенты:

- Молодой кабачок — 450 г
- Яйцо С0 — 3 шт.
- Творожный сыр — 70 г
- Мука из зеленой гречки — 50 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 40 г
- Оливковое масло — 20 мл
- Разрыхлитель — 3 г
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Кабачок натереть на средней терке, посолить, немного отжать. Яйца по одному смешать венчиком с творожным сыром комнатной температуры, добавить кабачок. Муку смешать с разрыхлителем, объединить с влажной смесью, влить оливковое масло и снова перемешать. Печь на среднем нагреве около 4 минут.



Печениочные вафли



Энергетическая ценность (на 100 г): 145 ккал; белки — 10 г; жиры — 6,3 г; углеводы — 11,4 г.



Ингредиенты:

- Куриная печень — 200 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Репчатый лук — 80 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 45 г
- Кокосовое молоко — 30 мл
- Разрыхлитель — 3 г
- Топленое или кокосовое масло — 7 г
- Соль — по вкусу

Способ приготовления:

Топленое или кокосовое масло разогреть в сковороде, лук нарезать мелким кубиком и слегка пассеровать до прозрачности. При необходимости влить немного воды. Убавить огонь, немного охладить. Печень измельчить блендером, добавить кокосовое молоко, соль, яйцо, перемешать до однородности. Муку смешать с разрыхлителем. Объединить две смеси и готовый лук, снова перемешать. Печь на среднем нагреве около 5 минут.



Кабачковые блины



Энергетическая ценность (на 100 г): 128 ккал; белки — 6,2 г; жиры — 5,5 г; углеводы — 13,4 г.



Ингредиенты:

- Кабачок — 200 г
- Ореховое молоко — 180 мл
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Рисовая мука — 50 г
- Твердый сыр — 40 г
- Мука из зеленой гречки — 40 г
- Кукурузный крахмал — 10 г
- Оливковое масло — 7 мл

Способ приготовления:

Кабачок и сыр натереть на средней терке, объединить с яйцами и молоком, размешать. Всыпать крахмал и оба вида муки. Добавить масло, еще раз перемешать. Выпекать небольшие блинчики на хорошо разогретой сковороде с двух сторон, равномерно тонко распределяя по ней кабачковое тесто.

0

Отличная основа для любого приема пищи, внутри можно завернуть мясо, рыбу и овощи.



Запеканка с тыквой и фетой

*для формы 15x20 см



Энергетическая ценность (на 100 г): 117 ккал; белки — 7 г; жиры — 9 г; углеводы — 3,2 г.



Ингредиенты:

- **Тыква** — 260 г
- **Фета** — 150 г
- **Рикотта** — 120 г
- **Шпинат** — 80 г
- **Яйца С1** — 4 шт.
- **Сливки 10 % или ореховое молоко** — 50 мл
- **Чеснок** — 2 зубчика
- **Цедра 1/2 лимона**
- **Масло** — для смазывания формы

Способ приготовления:

Тыкву нарезать на маленькие плоские кусочки размером примерно 2x2 см, фету — кусочками 1x1 см. Чеснок мелко порубить и добавить к овощам. Рикотту размять вилкой, добавить по одному яйца, молоко и цедру лимона, перемешать. Объединить с кусочками феты, тыквы и шпинатом.

Разогреть духовку до 170 °С. Жаропрочную форму смазать маслом, выложить туда смесь, разровнять. Запекать в течение 30-35 минут.



Запеканка с морковью и яблоками

*для формы 15x20 см



Энергетическая ценность (на 100 г): 150,5 ккал; белки — 8,4 г; жиры — 8 г; углеводы — 11,2 г.



Ингредиенты:

- **Творог 9 % (однородный) — 200 г**
- **Яблоко — 100 г**
- **Морковь (или тыква) — 70 г**
- **Яйцо С0 — 1 шт.**
- **Сметана 20 % — 60 г**
- **Цельнозерновая рисовая мука — 45 г**
- **Топленое или кокосовое масло — 5 г**

Способ приготовления:

Яблоко очистить от кожуры и семечек, натереть на крупной терке, немного отжать. Морковь натереть на средней терке. Смешать творог, яйцо, сметану, морковь и яблоко. Добавить муку.

Духовку разогреть до 180 °С. Жаропрочную керамическую форму смазать маслом, выложить тесто, разровнять. Выпекать около 40-45 минут.



Scarpazza



Энергетическая ценность (на 100 г): 109 ккал; белки — 5,3 г; жиры — 4 г; углеводы — 14 г.



Ингредиенты:

- Цукини — 400 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 60 г
- Нутовая мука — 50 г
- Вода — 50 мл
- Твердый сыр — 30-40 г
- Оливковое масло — 10 мл
- Сушеный базилик — 1 ч. л.
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Сыр натереть на терке. Цукини нарезать тонкими слайсами (около 1,5-2 мм толщиной), посолить, оставить на 5-7 минут, затем слить отделившийся сок в отдельную чашку. Долить воды столько, чтобы общий объем жидкости был 70 мл.

Оба вида муки объединить с жидкой смесью, приправить сушеным базиликом, посолить, перемешать. Положить в тесто слайсы цукини и аккуратно перемешать, чтобы оно покрыло каждый кусочек.

Духовку разогреть до 180 °С. Противень застелить пергаментом, выложить тесто очень тонким слоем, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать тертым сыром. Запекать в течение 30-35 минут — до румяности.



Гречневые оладьи

с грибами



Энергетическая ценность (на 100 г): 159 ккал; белки — 7,3 г; жиры — 9 г; углеводы — 13,3 г.



Ингредиенты:

- Отваренная гречка — 300 г
- Яйцо С1 — 2 шт.
- Репчатый лук — 80 г
- Твердый сыр — 65 г
- Сметана 20 % — 50 г
- Шампиньоны — 50 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 35 г
- Топленое или кокосовое масло — 7 г
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Мелко нарезать лук, шампиньоны — кубиками. Сыр натереть на средней терке. Растопить масло в сковороде и пассеровать лук в течение 5 минут на небольшом огне. Добавить грибы, слегка посолить, перемешать. Готовить, помешивая, еще 3-5 минут.

Гречку объединить с яйцами, сметаной и тертым сыром. Всыпать муку, хорошо перемешать. Добавить лук и грибы.

Сковороду смазать маслом, выложить ложкой оладьи и слегка приплюснуть. Готовить с двух сторон по 2 минуты.

Подавать горячими. Можно положить сверху ломтик отварного мяса и овощи.





ДОМАШНИЙ «ФАСТФУД»



Стиль питания должен быть таким, чтобы вы не только худели или поддерживали вес, но и делали это без стресса, сытно и вкусно! Меню, которого можно без душевных терзаний придерживаться всю свою жизнь.

Для этого нужно иногда позволять себе что-нибудь «для души».

Такой гибкий и доброжелательный подход позволит вам не срываться на переработанные продукты и другую «запрещенку».

Поэтому я предлагаю вам освоить альтернативный домашний «фастфуд». Это еще и отличный способ ненавязчиво и со вкусом приобщить к здоровому, чистому ициальному питанию всю семью. Не каждый готов в краткие сроки освоить «минимализм» в еде и питаться исключи-

чительно запеченной птицей, гречкой и овощным салатом.

Но даже желанные и уже привычные бургеры, бутерброды, пиццы и прочая быстрая еда могут приносить организму пользу.

Главное — создать качественную альтернативу. Заменить вредные ингредиенты очень похожими, но полезными.

Просто наполните комфортную привычную форму новым содержанием.

Ведь гармония и отсутствие стресса — это очень важно.

Простота в еде — основа системы здорового питания и залог успеха.

Но это не значит, что нужно с ходу перекроить весь рацион, если ваши домашние или вы сами

ДОМАШНИЙ «ФАСТФУД»



пока не готовы к этому. Особенно сложно перестроиться детям.

Все вредное постараитесь аккуратно заменить полезным — собственноручно приготовленным.

Делайте альтернативную домашнюю пиццу, пироги, шаурму, бургеры.

У такого «фастфуда» есть важные преимущества:



1. Удобные блюда «все в одном». Вы можете делать компактные обеды, которые легко брать с собой.
2. Рецепты, очень похожие на привычные вредные «вкусняшки», но легкие и из полезных ингредиентов.
3. По-настоящему сытные блюда, содержащие все необходимое: белок, сложные углеводы, жиры и клетчатку.
4. Красивое и аппетитное исполнение.
5. Насыщение надолго.
6. Спокойствие и комфорт для вас и членов вашей семьи.
7. Творческая самореализация в приготовлении. Попробуйте готовить с детьми — им понравится!
8. Возможность съесть компактное блюдо в любое время и в любом месте.

Словом, еда «для души» тоже нужна, и она может и должна быть приятной, полезной и сытной.

ПП-пиццы



Энергетическая ценность (на 100 г): 126,1 ккал; белки — 12,3 г; жиры — 6 г; углеводы — 6,2 г.



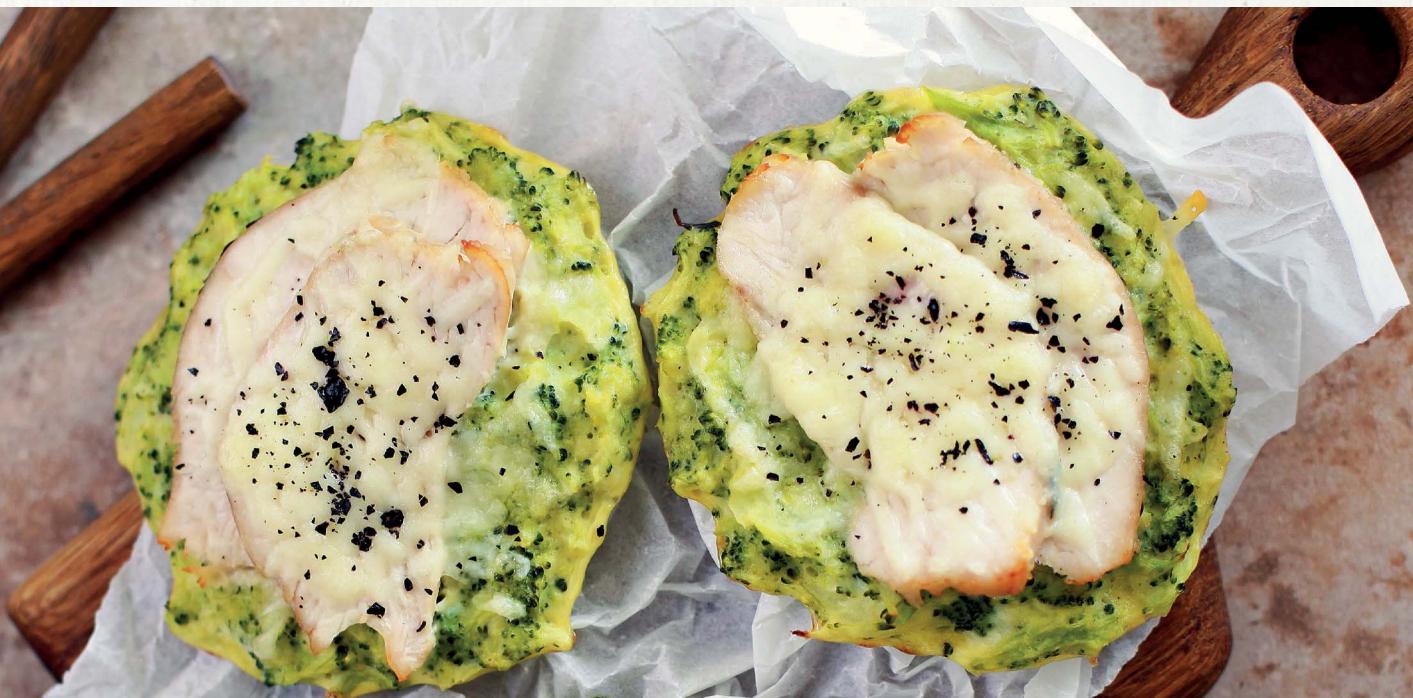
Ингредиенты:

- Брокколи или цветная капуста — 150 г
- Запеченная индейка или куриная грудка — 100 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Твердый сыр — 40 г
- Цельнозерновая рисовая мука — 15 г
- Базилик — 3 листочка
- Разрыхлитель — 2 г
- Соль — по вкусу
- Паста томатная — по желанию

Способ приготовления:

Сыр натереть на терке, индейку или куриную грудку нарезать ломтиками. Отварить капусту до мягкости (около 5-7 минут), достать из воды, остудить, размять вилкой в пюре. Смешать капусту с яйцом до однородности, посолить, добавить муку и разрыхлитель, перемешать.

Духовку разогреть до 200 °С. Противень застелить бумагой для выпечки. Сформировать из капустного теста 3 небольшие лепешки около 10-12 см в диаметре и выложить на противень. Каждую из них смазать томатной пастой, разложить ломтики мяса и посыпать тертым сыром. Базилик мелко нарезать и приправить пиццы. Запекать в течение 10-12 минут.



ПП-бургеры



Энергетическая ценность (на 100 г): 116,5 ккал; белки — 8 г; жиры — 6,2 г; углеводы — 8,2 г.



Ингредиенты:

- **Кабачок** — 300 г
- **Слабосоленая форель** — 200 г
- **Огурец** — 100 г
- **Творожный сыр** — 100 г
- **Яйцо С1** — 1 шт.
- **Цельнозерновая рисовая мука** — 60 г
- **Миндальная мука** — 15 г
- **Разрыхлитель** — 5 г
- **Салатные листья** — 3-4 шт.
- **Соль** — по вкусу
- **Любое масло** — для смазывания формы

Способ приготовления:

Натереть кабачок на средней терке, посолить, оставить на 5 минут, затем хорошо отжать сок. Перемешать с яйцом, добавить оба вида муки и разрыхлитель.

Разогреть духовку до 180 °С. Разделить тесто поровну, положить в формы диаметром 12 см, смазанные маслом. (Можно сделать бортики формы из фольги и выстлать ее пергаментом.) Запекать 20-25 минут до румяного верха, достать из духовки, охладить, разрезать поперек пополам.

Соленую рыбу и огурец нарезать ломтиками. Одну половинку булочки намазать половиной творожного сыра, выложить листья салата, половину ломтиков рыбы и огурца. Накрыть второй половинкой булочки.



Полезный сэндвич

*для формы 10x25 см



Энергетическая ценность (на 100 г): 164 ккал; белки — 8 г; жиры — 5 г; углеводы — 22 г.



Ингредиенты:

- **Зеленая гречка** — 200 г
- **Вода (теплая)** — 120 мл
- **Семена чиа или льна** — 10 г
- **Разрыхлитель** — 6 г
- **Кондитерский мак** — 1 ч. л.
- **Соль** — 2 щепотки

Для начинки на одну порцию:

- **Салат** — 2 листа
- **Творожный сыр** — 60 г
- **Огурец** — 100 г
- **Слабосоленая или приготовленная на пару рыба** — 80 г

Способ приготовления:

Зеленую гречку промыть, залить водой на ночь или на 6-8 часов. Семена чиа или льна залить теплой водой, дать постоять 10 минут. Гречку измельчить с помощью блендера до однородности, добавить чиа, соль и разрыхлитель.

Духовку разогреть до 190 °С. Жаропрочную форму смазать маслом или выложить пергаментом. Равномерно распределить в форме тесто. Посыпать будущую булочку маком. Запекать в духовке 40-45 минут. Готовый хлеб остудить, достать из формы, отрезать порцию.

Разрезать кусок булки вдоль основания на две части. Одну намазать творожным сыром. Огурец нарезать тонкими брусками или лентами, как на фото. Положить сверху салат, ломтики рыбы, огурец, накрыть второй половиной.

Можно также использовать для сэндвича любой соус из книги на ваш вкус, а рыбу заменить отварной говядиной, запечённой птицей, ломтиками отварного языка.



Спринг-роллы



Энергетическая ценность (на 100 г): 74,3 ккал; белки — 6,5 г; жиры — 2 г; углеводы — 6,9 г.



Ингредиенты:

- **Рисовая бумага** — 2 листа
- **Огурец** — 120 г
- **Королевские креветки (сваренные)** — 6 штук (или готовая грудка индейки/курицы — 100 г)
- **Салат айсберг** — 1 большой лист

Для соуса:

- **Лимонный сок** — 5 мл
- **Яблочный сок** — 15 мл
- **Оливковое масло** — 5 мл
- **Чеснок** — 1/2 зубчика
- **Соль** — по вкусу

Способ приготовления:

В плоскую тарелку диаметром больше листа рисовой бумаги налить воду комнатной температуры. Опустить в нее рисовую бумагу, чтобы вода полностью покрывала ее. Подождать 5 секунд, достать, не сминая, и разложить на плоской поверхности.

Для начинки салат порвать на некрупные кусочки, огурец нарезать тонкой соломкой. В середину листа положить салат, затем огурцы, сверху креветки. Свернуть ролл конвертом.

Для соуса раздавить или мелко нарубить чеснок. Смешать его с маслом и соком, посолить по вкусу.

Макать роллы в соус и сразу есть.



ПП-шаврма



Энергетическая ценность (на 100 г): 261 ккал; белки — 7 г; жиры — 7 г; углеводы — 45 г.



Ингредиенты:

- Универсальная безглютеновая мука — 155 г
- Готовая куриная грудка или рулет из бедра индейки — 80 г
- Томат — 60 г
- Яйцо С1 — 1 шт.
- Салат — 1-2 листа
- Горячая вода — 60 мл
- Семена чиа или льна — 10 г
- Оливковое масло — 10 мл
- Соус — по вкусу

Способ приготовления:

Семена чиа или льна залить горячей водой, перемешать и дать набухнуть около 10 минут. Добавить к остывшей смеси яйцо, оливковое масло, снова перемешать, всыпать всю муку и хорошо вымесить тесто.

Хорошо разогреть сковороду. Тесто разделить на 3-4 части в зависимости от диаметра сковороды и раскатать максимально тонко между двумя слоями пергамента. Печь лаваш по 1-2 минуты с каждой стороны, сразу завернуть начинку или горячим убрать в пакет и использовать позже. Лучше не готовить его впрок, а делать каждый раз новый.

В лаваш положить салатные листья, добавить соус (рецепт ниже), нарезанное ломтиками мясо и помидор. Свернуть рулетом.

Соус для шаврмы



Энергетическая ценность (на 100 г): 74 ккал; белки — 8,3 г; жиры — 2 г; углеводы — 5,7 г.

Ингредиенты:

- Греческий йогурт или нежирная сметана — 100 г
- Укроп — 2-3 веточки
- Чеснок — 1 небольшой зубчик
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Укроп мелко порубить, чеснок раздавить в прессе. Смешать с йогуртом или сметаной, лимонным соком и солью. Использовать сразу.





Лепешка с мясом



Энергетическая ценность (на 100 г): 149 ккал; белки — 10 г; жиры — 6 г; углеводы — 13,4 г.



Ингредиенты:

- **Безглютеновый лаваш — 1 шт.**
(см. рецепт шаурмы)
- **Говяжий фарш — 100 г**
- **Сладкий перец — 60 г**
- **Репчатый лук — 50 г**
- **Шпинат — 1 горсть**
- **Топленое или кокосовое масло — 5 г**
- **Соль — 1 щепотка**
- **Соус — по вкусу**

Способ приготовления:

Перец нарезать тонкими полосками вдоль. Лук порубить мелким кубиком. Масло растопить на сковороде, пассеровать лук до прозрачности. Снять с огня, охладить. Объединить с фаршем, посолить, перемешать.

Фарш равномерно размазать вилкой по поверхности лаваша тонким слоем, придавливая его. Сковороду разогреть, смазать маслом, положить на нее лепешку мясом вниз и готовить на среднем огне около 5 минут.

Переложить на плоскую поверхность, добавить любимый соус, перец и шпинат. Свернуть пополам.

Соус без молочных продуктов для лепешки с мясом



Энергетическая ценность (на 100 г): 248 ккал; белки — 2 г; жиры — 17 г; углеводы — 8 г.



Ингредиенты:

- **Авокадо (мягкое) — 1 шт.**
- **Красный лук — 1/4 небольшой луковицы**
- **Лимонный сок — 1 ч. л.**
- **Соль — 1 щепотка**
- **Черный свежемолотый перец — по вкусу**
- **Хлопья чили — по желанию**

Способ приготовления:

Лук нарубить очень мелко, авокадо размять вилкой в пюре. Смешать все ингредиенты.





ДЕСЕРТЫ



Десерты вызывают очень много вопросов у худеющих.

Имеют ли они вообще право на существование или стоит включить спартанца и безжалостно убрать все маленькие радости?

Многих новичков волнует вопрос, как же теперь жить без «вкусняшек».

Но чистое питание само по себе удивительное, согласитесь. Даже простые регулярные блюда при должных навыках получаются настолько восхитительными, что даже именитый шеф-повар не придерется.

Есть сотни несложных, полезных и весьма приятных рецептов, худеть с которыми — одно удовольствие.

Но обычно под «вкусняшками» подразумеваются сладости и выпечка. Система допускает и сладкое, и печеное, но не сахар и не белую муку.

Достаточно заменить приторный «Наполеон», оседающий несмыываемым маслянистым налетом на слизистых, на домашние десерты по-приличнее.

Конечно, всегда находятся те, кто ест максимально чисто, исключая даже сахарозаменители, низкоуглеводную муку и т. п.

Но не стоит впадать в крайности.

Я предлагаю вам оставить немного еды «для души» в своем рационе. Порой имеет смысл отдать пешку (съесть домашний альтернативный десерт и не сорваться на переработанные продукты), чтобы выиграть партию.

Вы можете приготовить себе что-то вкусное и ароматное к чашечке кофе из следующих ингредиентов:

- Творог и греческий йогурт.
- Какао.

- Семечки.
- Кокосовое, сливочное и какао-масло.
- Альтернативная мука (ее лучше строго дозировать).
- Ореховый жмых (в небольшом количестве).
- Ягоды.
- Корица, кардамон, ваниль и другие десертные специи.
- Желатин (желе можно сделать буквально из всего).
- Овсянка (универсальна для любой выпечки).
- Фрукты.
- Горький шоколад и какао-бобы.
- Отруби.
- Семена чиа.
- Ореховые лепестки.
- Твердый и творожный сыры (в небольшом количестве).
- Протеин и протеиновые батончики (в качестве экспресс-вариантов).
- Стевия и эритрит.
- Кокосовая стружка.

На самом деле заменить можно практически все. Готовьте те же блюда, постепенно заменяя в них ингредиенты на более полезные.

Главное — действовать не резко, а дать себе, например, год для перестройки. Тогда даже семья ничего не заметит!

Но часто «вкусняшки» и правильное масло/орешки подводят, ведь многие думают так: «Правильные — значит, можно есть сколько хочешь». Это частая ошибка худеющих.

В начале пути вы можете позволять себе чуть больше, ведь важнее всего не терять мотивацию и не испытывать ежедневно жуткий стресс.

Нужно радоваться происходящему!

Поверьте, если десерт приготовлен правильно и вписан в дневную калорийность, то он не помешает вам достигать целей.

Но помните, что стоит быть осторожнее с продуктами, содержащими большое количество жиров, такими как ореховая мука, масла, семечки и орехи.

Учтите также, что рисовая мука (если она не из бурого риса) и сухофрукты критически не подходят тем, кто пытается разобраться с большим животом, инсулином, сахаром крови и жировым гепатозом.

И помните главное правило: сначала нормальная сытная еда, а потом небольшой десерт!



Банановые вафли



Энергетическая ценность (на 100 г): 218 ккал; белки — 8 г; жиры — 13 г; углеводы — 18 г.



Ингредиенты:

- **Банан** — 120 г
- **Яйцо С1** — 3 шт.
- **Мука из зеленой гречки** — 55 г
- **Сливочное масло** — 35 г
(или оливковое масло — 28 г)
- **Цельнозерновая рисовая мука** — 15 г
- **Разрыхлитель** — 3 г
- **Соль** — 1 щепотка
- **Корица** — по вкусу
- **Ваниль** — по вкусу

Способ приготовления:

Банан превратить в пюре вилкой (блендер не использовать, вафли будут клеклые). Добавить яйца, соль, корицу и ваниль. Растопить сливочное масло, влить его в тесто и перемешать. Оба вида муки смешать с разрыхлителем, объединить с влажной смесью. Печь вафли на среднем нагреве около 3 минут.



Конфеты из нута



Энергетическая ценность (на 100 г): 152,4 ккал; белки — 4,4 г; жиры — 5 г; углеводы — 24.



Ингредиенты:

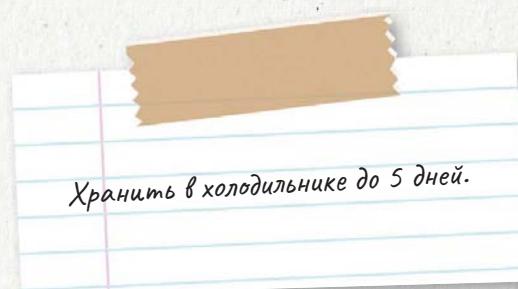
- **Вода** — 300 мл
- **Нут** — 100 г
- **Финики без косточек** — 50 г
- **Сливочное масло** — 20 г
(или кокосовое масло — 15 г)
- **Какао-порошок** — 10 г + для обваливания
- **Сода** — 1/2 ч. л.
- **Соль** — 1 щепотка

Способ приготовления:

Нут промыть, замочить в прохладной воде с добавлением соды на 6-12 часов. Отварить его в течение 30-40 минут и промыть несколько раз в холодной воде, чтобы избавиться от шкурок. Слить лишнюю воду, переложить его в глубокую миску или чашу блендера.

Кокосовое масло растопить (если используете сливочное, достать из холодильника и дать немного согреться при комнатной температуре). Финики залить кипятком на 5 минут, слить воду, обсушить бумажным полотенцем, добавить к нуту. Туда же положить какао и масло, посолить, пюрировать блендером.

Из получившейся массы скатать круглые конфетки, обвалять из в какао-порошке.





Мягкое тыквенное печеное



Энергетическая ценность (на 100 г): 306 ккал; белки — 5,4 г; жиры — 16 г; углеводы — 35 г.



Ингредиенты:

- **Запеченная тыква — 180 г**
- **Сливочное масло 82 % — 80 г**
- **Цельнозерновая рисовая мука — 100 г**
- **Мука из зеленой гречки — 100 г**
- **Яичный желток (С0) — 1 шт.**
- **Смесь пряностей для имбирных пряников — 1 ч. л.**
- **Разрыхлитель — 3 г**
- **Стевия — по вкусу**
- **Тыквенные семечки или горький шоколад — для украшения**

Способ приготовления:

Тыкву измельчить в пюре, добавить масло комнатной температуры, желток, стевию и перемешать. Объединить оба вида муки с разрыхлителем и смесью пряностей, добавить во влажную смесь, перемешать. Убрать на 15 минут в холодильник.

Духовку разогреть до 180 °С. Противень застелить пергаментом. От теста отщипывать небольшие кусочки, скатывать в шарики, немного приплощивать и выкладывать на противень на небольшом расстоянии друг от друга. Украсть семечками или шоколадом. Выпекать около 15-20 минут.



Миндально-яблочный пирог-суфле



Энергетическая ценность (на 100 г): 121,3 ккал; белки — 4 г; жиры — 5 г; углеводы — 15 г.



Ингредиенты:

- Яблоки (твёрдые) — 700 г
- Сливки 15 % или кокосовое молоко 18 % — 130 мл
- Яйца С1 — 3 шт.
- Цельнозерновая рисовая мука — 50 г
- Мука из зеленой гречки — 35 г
- Миндальная мука — 25 г
- Стевия — 20 г
- Цедра 1 лимона
- Корица — 1/3 ст. л.
- Разрыхлитель — 5 г
- Соль — 1 щепотка

Способ приготовления:

Разогреть духовку до 175 °С. Яблоки очистить, убрать семена, нарезать тонкими слайсами. Яйца слегка взбить вилкой со стевией и солью, добавить молоко, всю муку, разрыхлитель, цедру и корицу. Перемешать яблоки с тестом, выложить его в форму. Выпекать в течение 35–45 минут. Достать из духовки, остудить, вынуть из формы.

Похож на большой яблочный оладушек, только лучше!



Кранч

с нектаринами



Энергетическая ценность (на 100 г): 210 ккал; белки — 4,2 г; жиры — 11,5 г; углеводы — 24 г.



Ингредиенты:

- **Овсяные хлопья (15-20 минут варки)** — 80 г
- **Сливочное масло 82 %** — 60 г
- **Миндальная мука** — 45 г
- **Цельнозерновая рисовая мука** — 35 г
- **Стевия** — 15 г
- **Соль** — 1 щепотка

Для начинки:

- **Нектарины или любые ягоды** — 450 г
- **Стевия** — 10 г
- **Кукурузный крахмал** — 5 г
(или миндальная мука — 15 г)

Способ приготовления:

Смешать овсянку, миндальную и рисовую муку, стевию, добавить щепотку соли и холодное масло, нарезанное кусочками. Быстро растереть в крошку.

Из нектаринов удалить косточку, нарезать на четвертинки, а их — еще поперек на 3-4 кусочка. Смешать фрукты с крахмалом и стевией.

Духовку разогреть до 200 °С. Распределить нектарины по форме, смазанной маслом. Сверху равномерно насыпать кранч. Выпекать около 25 минут.



Накладывать горячий десерт ложкой.
Очень вкусно с греческим йогуртом.



Сырники

с маком и лимонным кремом



Энергетическая ценность (на 100 г): 158 ккал; белки — 13 г; жиры — 8 г; углеводы — 9 г.



Ингредиенты:

- **Творог 5 % (однородный) — 200 г**
- **Яйцо С1 — 1 шт.**
- **Сметана — 25 г**
- **Цельнозерновая рисовая мука — 15-20 г**
- **Цедра 1/4 лимона**
- **Кондитерский мак — 10 г**
- **Лимонный сок — 7 мл**
- **Стевия — 5 г**

Способ приготовления:

Яйцо взбить вилкой, влить 2/3 от общего количества в творог, добавить цедру лимона, мак и рисовую муку. Сформировать 6 шариков, выложить их на небольшом расстоянии друг от друга на противень, покрытый пергаментом. Дном рюмки или узкого стакана немного расплющить шарики посередине, чтобы получились углубления.

Для лимонного крема смешать оставшееся яйцо, лимонный сок, сметану и стевию. Влить смесь ложкой аккуратно в каждое углубление.

Разогреть духовку до 200 °С. Запекать 15-

17 минут.



cooking
ISINE

APPETIT

Брауни из фасоли

*для формы 15x20 см



Энергетическая ценность (на 100 г): 217 ккал; белки — 9,5; жиры — 10,5 г; углеводы — 25,5 г.



Ингредиенты:

- Отваренная фасоль — 100 г
- Урбеч из кунжута — 40 г
- Вода (прохладная) — 30 мл
- Мед — 20 г (или стевия по вкусу)
- Какао-порошок — 20 г
- Разрыхлитель — 5 г
- Корица — 1 г
- Соль — 1 щепотка
- Орехи кешью — для украшения

Способ приготовления:

Фасоль, мед, урбеч и воду объединить, пюрировать блендером. Добавить какао-порошок, корицу, разрыхлитель и соль, перемешать.

Разогреть духовку до 180 °С. Форму застелить пекарской бумагой, равномерно распределить в ней тесто, украсить орехами кешью. Запекать в духовке 20-25 минут.

0

Можно также взять урбеч из тыквенных семечек или лесного ореха.



Заключение

Друзья, вот вы и завершили свое маленькое путешествие по Вселенной чистого питания.

Надеемся, оно было интересным, уютным и увлекательным.

Успели ли все попробовать?

Мы верим, что да! А многие блюда — и не раз.

Экспериментируйте, сочетайте, смелее комбинируйте полезные продукты, чтобы тело получало все необходимое, а душа радовалась — как и глаза!

В каждом из нас живет художник.

Творите!

Никогда не уставайте создавать новое, радовать и вдохновлять.

Чистое питание — это целый мир.

Что-то вы уже узнали и освоили, но будьте уверены — впереди океан открытый.

Счастливой вам практики!

Обнимаем, любим и... желаем приятнейшего аппетита вам и родным!



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	4
СУПЫ	7
Суп-пюре из сладкого перца	9
Постный суп с бататом и нутом	10
Суп-пюре с горошком и кабачком	12
Гаспacho с креветками	14
Борщ с фасолью	16
САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА	19
Перцы тоннато	21
Ленивые вареники с овощами	22
Салат из сезонных овощей	24
Салат Чондорф	26
Хумус	28
МЯСО И ПТИЦА	31
Паштет с авокадо	33
Рубленые котлеты с гарниром	
из картофеля и шпината	34
Самая мягкая куриная грудка на сковороде	36
Печень индейки с овощами	38
Товядина с грибами и рис из цветной капусты	40
Рулет из индейки	42
Бигус с куриными сердечками	44
Ленивые голубцы	46
Тефтели с печенью и грибами	48
Фаршированные перцы	50
Фаршированные кабачки	52
РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	55
Пирог с рыбой на сковороде	58
Нежные котлеты из лосося с брокколи	59
Форель с колраби, цветной капустой	
и апельсиновым соусом	60

<i>Спагетти из чукини с креветками</i>	62
<i>Кальмар с фетой</i>	64
<i>Треска с рисом в духовке</i>	66
<i>Белая рыба в соусе</i>	68
УДОБНАЯ ЕДА	71
<i>Овсяноблин с творогом, морковью и ягодами</i>	73
<i>Запеканка из пшена с овощами</i>	74
<i>Творожные булочки с начинкой из тунца</i>	76
<i>Запеканка с фаршем, кабачком и грибами</i>	78
<i>Фарината с луком и томатами</i>	80
<i>Кабачковые вафли</i>	82
<i>Печеночные вафли</i>	84
<i>Кабачковые блины</i>	86
<i>Запеканка с тыквой и фетой</i>	88
<i>Запеканка с морковью и яблоками</i>	90
<i>Скарпачча</i>	92
<i>Трехневые оладьи с грибами</i>	94
ДОМАШНИЙ «ФАСТФУД»	97
<i>ПП-пиццы</i>	99
<i>ПП-бургеры</i>	100
<i>Полезный сэндвич</i>	102
<i>Спринг-роллы</i>	104
<i>ПП-шашлы</i>	106
<i>Лепешка с мясом</i>	108
ДЕСЕРТЫ	111
<i>Банановые вафли</i>	113
<i>Конфеты из нута</i>	114
<i>Мягкое тыквенное печенье</i>	116
<i>Миндально-яблочный пирог-сувенир</i>	118
<i>Кранч с нектаринами</i>	120
<i>Сырники с маком и лимонным кремом</i>	122
<i>Брауни из фасоли</i>	124
<i>Заключение</i>	125

16+

Издание для досуга
Серия «Код питания (подарочное)»

Дарья Савельева
Дарья Третьякова
Чистое питание:
избранные рецепты практиков

Руководитель направления *М. Третьякова*

Ведущий редактор *А. Попова*

Редактор *Е. Челкина*

Технический редактор *Н. Чернышева*

Компьютерная верстка *Е. Попова, А. Аникеева*

Дизайн обложки *Н. Васильева*

Подписано в печать 10.12.2024. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 13,44. Печать офсетная.

Гарнитура Academy. Бумага мелованная. Тираж 7 000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034—2014 (КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2025 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7 этаж.

www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz. Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан. ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий
на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92



ОТ АВТОРОВ БЕСТСЕЛЛЕРА «ОСОЗНАННАЯ КУЛИНАРИЯ. КОНСТРУКТОР ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ».



КНИГИ ДЛЯ ЛЮБОГО
НАСТРОЕНИЯ ЗДЕСЬ:
www.ast.ru / www.book24.ru
 vk.com/izdatelstvoast
 ok.ru/izdatelstvoast

ast
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ
ГРУППА АСТ

ISBN 978-5-17-163700-2

9 785171 637002


КЛАДЕЗЬ

Дар'я Савельева — нутрициолог, специалист по психологической коррекции пищевого поведения, эксперт телеканала «Доктор», официальный эксперт «Одноклассников» по здоровому образу жизни. Входит в ТОП-50 среди всех блогов платформы Дзен по результатам независимых рейтингов.

Дар'я Третьякова — фотограф, автор канала о полезной и очень вкусной домашней пище. Мама двоих детей, которые едят все с удовольствием.

В новой книге Дар'я Савельева и Дар'я Третьякова собрали лучшие рецепты чистого питания из доступных ингредиентов — универсальные и комфортные блюда, которые понравятся всей семье. Вы не поверите, но в книге есть даже домашний «фаст-фуд» — здоровая альтернатива привычным бургерам, шаурме и пицце! Это рецепты, полюбившиеся многим: вкусные, сытные, а главное — по-настоящему полезные!

Внутри вы найдете разнообразные блюда на каждый день — от супов и салатов до альтернативных несладких вафель и десертов без сахара. Каждый раздел сопровождается важной теоретической информацией о роли каждой составляющей рациона и самых богатых источниках тех или иных нутриентов, витаминов и минералов. А благодаря специальным значкам-навигаторам можно с легкостью найти блюда без глютена или молочных продуктов, низкоуглеводные или с низким содержанием жира, а также блюда, которые удобно брать с собой и вкусно есть даже холодными.

Ваше здоровье — в ваших руках тарелках!