

# ВИТАМИННОЕ МЕНЮ - РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Составлено: Антониной Мировой



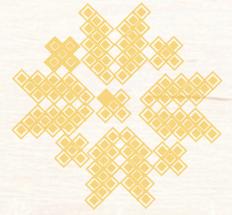
DIETOLOG\_MIROVA



@DIETOLOG\_MIROVA



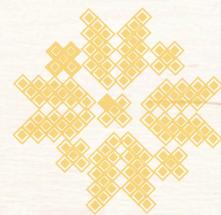
# ТОП ВИТАМИННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



<p>Семена подсолнечника</p>	<p>содержат много жирорастворимых витаминов: А, Е, D и группы В. Также семечки богаты минералами: магнием, кальцием, цинком, железом и фтором</p>
<p>Свекла</p>	<p>содержит органические кислоты, минеральные соли, а также витамины С, К, РР, В1, В2, В6, и микроэлементы.</p>
<p>Кейл</p>	<p>содержит рекордное количество витамина А, огромное количество витамина С, а также: витамин К, витамины В1, В2, В3, В5, В6, В9, РР, марганец, железо, кальций, калий, цинк, фосфор, селен, натрий, медь, магний, флавоноиды и омега-3 жирные кислоты</p>
<p>Сельдерей</p>	<p>относится к натуральным природным антиоксидантам. Это источник полезных микроэлементов, витаминов и минералов: железо, кальций, магний, калий, фосфор, натрий.</p>
<p>Брокколи</p>	<p>содержит: калий, фосфор, кальций, магний, железо, цинк, марганец, серу, витамины С, В1, В2, В5, В6, РР, Е, К, провитамин А. Брокколи – это прекрасный поставщик витаминов РР, U и бета-каротина.</p>



# ТОП ВИТАМИННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Шпинат	богат витаминами и минералами: витамином А, витамином В2, витамином В9, витамином С, витамином Е, витамином К, калием, кремнием, магнием.
семена чиа	содержат незаменимые жирные кислоты Омега-3, которые больше не встречаются в такой концентрации нигде в природе.
розовая гималайская соль	содержит в себе 84 различных элемента: йод, фтор, магний, калий, марганец, железо и другие.
малина	богата клетчаткой, пищевыми волокнами, витаминами С, А, Е, РР.
миндаль	содержит витамины (А, С, Е, группы В), антиоксиданты, минеральные элементы (по содержанию кальция превосходит все другие виды орехов), мононенасыщенные жиры, линолевую кислоту, жирные Омега-6-кислоты.



# ТОП ВИТАМИННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Грецкие орехи	содержат витамины группы В, селен, йод, железо, кальций, цинк. Богаты белком, клетчаткой, витаминами С, Е
Печень	Богата железом, белком, витаминами группы В и витамином А, медь, цинк и многое другое
Цветная капуста	богата: витамином В5, витамином С, витамином К, кремнием, молибденом.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Зеленый смузи

### Ингредиенты:

Яблоко - 1 шт;  
Стебель сельдерея - 1 шт;  
Петрушка - 1 пучок;  
Лецитин подсолнечный 1 ст.л. (также можно добавить семена чиа, льна, орехи);  
Кокосовое молоко - 1-2 ст.л.;  
Вода

### Способ приготовления:

- 1) Фрукты и зелень вымыть, просушить, нарезать, положить в блендер, добавить сыпучий ингредиент и кокосовое молоко, пробить блендером.
- 2) Консистенцию напитка регулировать добавлением воды.
- 3) Выпить в течение 10 минут после приготовления.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



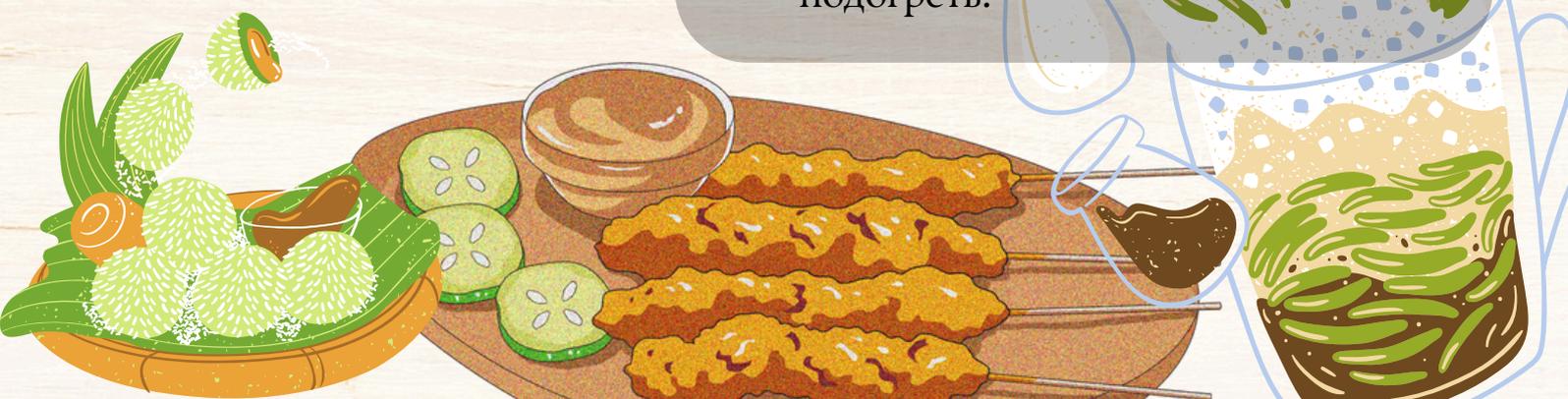
## Розовая овсянка

### Ингредиенты:

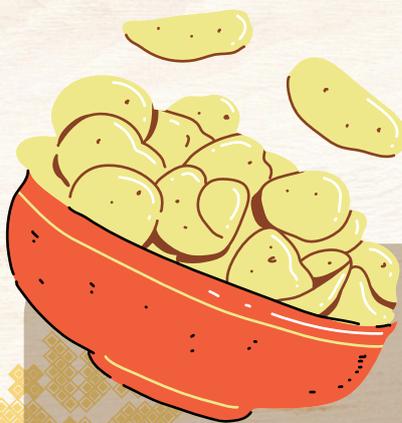
Вода - 200 мл;  
Ложка корицы;  
Свекла небольшого размера;  
1/4 Банан-1шт;  
Яблоко - 1 шт;  
Семена чиа - 2 ст.л;  
Семена льна - 1 ст.л;  
Кокосовое масло - 1 ст.л;  
Овсянка - 10-12 ст.л.

### Способ приготовления:

- 1) Завернуть целую неочищенную свеклу в пергамент и выпекать до мягкости примерно 40 минут на 180°.
- 2) Остудить свеклу и очистить от кожуры.
- 3) Очистить яблоко от кожуры и семян, нарезать на несколько частей.
- 4) Поместить все ингредиенты в блендер кроме овсянки и семян. Взбить до получения однородного розового соуса.
- 5) К соусу добавить сухую овсянку и семена. Хорошо перемешать и отправить на ночь в холодильник. Готовую овсянку можно употребить холодной или подогреть.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Хрустящие чипсы из капусты кейл

### Ингредиенты:

кейл - 1/2 пучка;  
масло кокоса или масло авокадо -  
1-2 ст.л;  
гималайская розовая соль;  
приправы на выбор: тмин,  
копченая паприка, карри

### Способ приготовления:

- 1) Кейл помыть и обсушить.
- 2) Нарвать на небольшие кусочки, минуя центральный стебель.
- 3) Перемешать со специями, маслом и солью.
- 4) Запекать в духовке 15 минут при 110°, затем перемешать, чтобы обеспечить равномерную выпечку.
- 5) Выпекать еще 5-10 минут (пока кейл не станет хрустящим).



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Пюре из цветной капусты

### Ингредиенты:

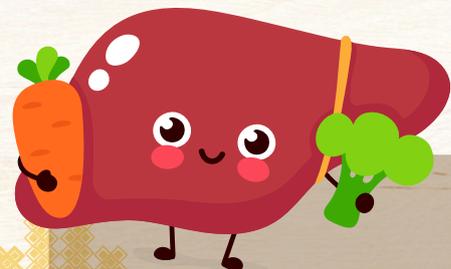
Цветная капуста;  
Фиолетовая цветная капуста;  
Щепотка соли розовой  
гималайской

### Способ приготовления:

- 1) Отварить в течение 20 минут соцветия белой и фиолетовой цветной капусты. Поместить капусту в блендер, добавить воду, в которой варилась капуста до получения нужной консистенции. Туда же - щепотку соли и немного масла.
- 2) В такое пюре можно добавить небольшое количество костного бульона, сваренного в течение 3-4 часов.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Печеночные оладьи

### Ингредиенты:

500 г печени (говядина, курица, индейка на выбор);

1 яйцо;

1 луковица;

Молотый черный перец;

Масло гхи;

Соль

### Способ приготовления:

- 1) Печень хорошо промыть, просушить бумажными полотенцами и разрезать на кусочки.
- 2) Лук порезать и притушить на масле гхи.
- 3) Печень пропустить через мясорубку вместе припущенным луком и сырым яйцом.
- 4) В печень добавить соль и перец по вкусу.
- 5) В сковороду добавить масло гхи.
- 6) Обжаривать на среднем огне 2-3 минуты с каждой стороны, выкладывая смесь ложкой.
- 7) Готовые оладьи можно подавать с зеленью.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ

## Плодный джем с чиа



### Ингредиенты:

Замороженная малина - 2  
стакана;

Семена чиа - 4 ст.л;

Подсластитель (стевия) - по  
вкусу;

Сок апельсина  
свежевыжатый - 2 ст.л.

### Способ приготовления:

1) Ягоды размять вилкой и  
смешать с подсластителем,  
апельсиновым соком, семенами  
чиа.

2) Оставить на ночь в  
холодильнике, чтобы ягоды  
пустили сок, а семена чиа  
разбухли и придали  
консистенцию джема.

3) Утром перемешать и можно  
подавать.

4) Для более однородной  
консистенции, взбить в  
блендере.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Печеные яблоки

### Ингредиенты:

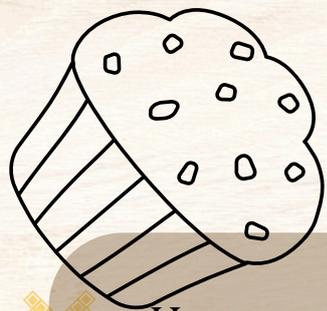
Яблоко;  
1 ч.л лимонного сока;  
½ ч.л масла гхи;  
Корица;  
Ягоды смородины или  
грецкий орех по желанию

### Способ приготовления:

- 1) У яблока удалить сердцевину.
- 2) В сердцевину добавить лимонный сок, масло гхи и немного ягод смородины или грецкий орех.
- 3) Посыпать корицей и закрыть яблоко.
- 4) Запекать в духовке при 200 С в течение 20 минут.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## маффины из цветной капусты

### Ингредиенты:

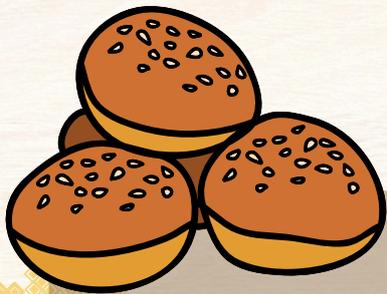
Цветная капуста  
(измельченная) - 4 стакана;  
Яйца - 3 штуки;  
Оливковое масло - 1 ст.л.;  
Приправы итальянские  
травы - 1 ст.л.;  
Паприка - ½ ч.л.;  
Порошок чеснока и лука по  
желанию;  
Соль по вкусу;  
Курица;  
Овощи, зелень

### Способ приготовления:

1. Отварную цветную капусту измельчить в блендере.
2. Добавить соль, специи и рубленую зелень.
3. Взбить яйца и хорошо
4. Добавить оливковое масло и специи.
5. Перемешать.
6. Добавить нарезанную начинку (овощи, курицу).
7. Разложить по формочкам для маффинов.
8. Выпекать 30-35 минут при 200°.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Морковные булочки

### Ингредиенты:

Семена льна (замоченные в 4,5  
ложках воды) - 1ст.л.;

Кокосовое масло - ¼ чашки;

Сладкое яблоко - 1 шт (без  
кожуры);

Гималайская соль - ½ ч.л.;

Пищевая сода - ½ ч.л.;

Корица - ½.л.;

Миндальное молоко ½;

Морковь - 2 шт;

Овсяная мука - 1 чашка;

Овсянка - 2 ст.л.;

Сырые грецкие орехи  
(нарезанные) - горсть;

Ваниль;

Сухой имбирь - щепотка

### Способ приготовления:

1. Льняные семечки замочить в большой миске на 30 минут, чтобы получить клейкую массу (заменяет яйца в рецепте).
2. Измельчить грецкие орехи, яблоко и морковь на терке натереть.
3. Смешать жидкие ингредиенты.
4. Отдельно смешать сухие.
5. Соединить их вместе.
6. Выложить массу в формочки для маффинов.
7. Выпекать около 30-40 минут при 190°.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Оладьи из брокколи

### Ингредиенты:

Брокколи - 2 шт;  
Соль розовая гималайская на  
кончике ножа;  
Масло ГХИ - 2 ст.л.;  
Рисовая мука - 8 ст.л.;  
Яйцо - 2 шт;  
Яблоко - 1 шт

### Способ приготовления:

1. Очистить яблоки от кожуры, натереть на терке яблоко и брокколи.
2. Пюре смешать с яйцом, мукой, солью.
3. Разогреть масло ГХИ на сковороде и аккуратно выложить ложкой полученное тесто, обжарить.



# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО МЕНЮ



## Зеленый омлет

### Ингредиенты:

Яйца - 2шт;  
Листья шпината - пучок;  
Чеснок - 1-2 зубчика;  
Масло гхи (кокосовое или  
оливковое)  
для смазывания сковороды;  
Соль розовая гималайская

### Способ приготовления:

1. Взбить в блендере яйца и листья шпината до получения однородной зеленой жидкости.
2. Добавить соль.
3. Прогреть зубчики чеснока для аромата на масле, затем удалить их со сковороды.
4. Вылить смесь для омлета на сковороду. Обжарить омлет, постепенно заворачивая его с помощью лопатки в форму рулета.
5. Нарезать рулет на кусочки и подать.



# Об авторе

Мирова Антонина Ивановна  
ТЕЛОхранитель,  
нутрициолог, фитнес тренер. Тело хранит и тренирует.  
Занимается бодибилдингом с 2020 г.,  
выступающая спортсменка в категории  
фитнес бикини — 40+ (1 место), бодифитнес -  
35+ (2 место), абсолютная категория - 3 место.

Ведёт блог в инстаграм, где обучает  
женщин эффективному управлению своим  
телом с помощью инструментов  
нутригеномики, биохимии и психологии.  
Поможет восстановить здоровье, красоту и  
энергию через сбалансированное питание,  
образ жизни и мышление.

”Еда - это лекарство. Питание и образ жизни  
напрямую влияют на наш вес, внешность и  
энергичность, увеличивая или уменьшая риски  
болезней.”

Мы вступаем в новую эру  
персонализированного подхода к  
восстановлению тела, которая  
начинается с индивидуального плана питания.”



”

ЕДА - ЭТО ЛЕКАРСТВО. ПИТАНИЕ И  
ОБРАЗ ЖИЗНИ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЮТ НА  
НАШ ВЕС, ВНЕШНОСТЬ И  
ЭНЕРГИЧНОСТЬ, УВЕЛИЧИВАЯ ИЛИ  
УМЕНЬШАЯ РИСКИ БОЛЕЗНЕЙ.

“



[@dietolog\\_mirova](https://www.instagram.com/dietolog_mirova)



[@dietolog\\_mirova](https://www.telegram.me/dietolog_mirova)