



ALIYA VALIEVA
HEALTH COACH

ГАЙД-МЕНЮ ПРИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТЕ

- ✦ **ТОП ПРОДУКТОВ-СУПЕРФУДОВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ
ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА**
- ✦ **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ЛАЙФХАКИ ПРИ ПИТАНИИ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА:
ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩЕЕ МЕНЮ НА 2 ДНЯ**



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

ТОП ПРОДУКТОВ-СУПЕРФУДОВ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА

МАКСИМАЛЬНОЕ УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА = ЖЕЛЕЗО + ВИТАМИНЫ С, А, ГРУППЫ В (В9, В12) + ЦИНК + МЕДЬ.



УПОТРЕБЛЯТЬ 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ ПО 150-200 Г

ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ (и других животных)

ЛИДЕР ПО СОДЕРЖАНИЮ ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО ЖЕЛЕЗА И ВЕЩЕСТВ ДЛЯ ЕГО УСВОЕНИЯ:

- ✓ ЖЕЛЕЗО – 11,6 МГ (116%)
- ✓ ЦИНК – 4,0 МГ (36%)
- ✓ МЕДЬ – 0,5 МГ (55%)
- ✓ ВИТАМИН А – 3981 МКГ (442%)
- ✓ ВИТАМИН В6 – 0,8 МГ (58%)
- ✓ ВИТАМИН В9 – 578 МКГ (145%)
- ✓ ВИТАМИН В12 – 16,9 МКГ (702%)



ПРИНИМАТЬ (НАЧИНАЯ) С ½-1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ПОРОШКА В ДЕНЬ, (ПОСТЕПЕННО) УВЕЛИЧИВАЯ ДО 1-4 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ В ДЕНЬ. ДОБАВЛЯТЬ В ВОДУ, СМУЗИ, ЙОГУРТ, ДЕСЕРТЫ. КУРС – 1 МЕСЯЦ

ХЛОРЕЛЛА

СОДЕРЖИТ В СОСТАВЕ ЖЕЛЕЗО И КОФАКТОРЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЕГО УСВОЕНИЕ:

- ✓ ЖЕЛЕЗО – 210 МГ (1167%)
- ✓ ЦИНК – 69,8 МГ (582%)
- ✓ БЕТА-КАРОТИН – 917 МГ (18340%)
- ✓ ВИТАМИН В6 – 0,96 МГ (48%)
- ✓ ВИТАМИН В12 – 50 МКГ (1667 %)



ЗАВАРИТЬ В ТЕРМОСЕ СО СТЕКЛЯННОЙ КОЛБОЙ (½ ЯГОД, ⅔ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ, НО НЕ КИПЯТОК), НАСТАИВАТЬ 10 ЧАСОВ. ВЫПИВАТЬ 0,4-0,5 Л В ДЕНЬ. КУРС – МОЖНО ДЛИТЕЛЬНО

ШИПОВНИК

УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА ЗА СЧЕТ СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕМ ВЕЩЕСТВ – ПОМОЩНИКОВ ДЛЯ ЕГО УСВОЕНИЯ:

- ✓ ВИТАМИН А – 434 МГ (48%)
- ✓ БЕТА-КАРОТИН – 2,6 МГ (52%)
- ✓ ВИТАМИН С – 650 МГ (722%)
- ✓ МЕДЬ – 113 МГ (12%)

БЛОКИРУЕТ ВЕЩЕСТВААНТАГОНИСТЫ (ФИТИНЫ), КОТОРЫЕ ПРЕПЯТСТВУЮТ УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА



[ALIJA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIJA_VALIEVA.M)



+7 960 062-69-20



ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ГАРНИРА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СУПОВ ИЛИ ЛОБИО. ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ЗАМАЧИВАТЬ В ТЕЧЕНИЕ 8-10 ЧАСОВ

ФАСОЛЬ

ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ ЭРИТРОЦИТОВ И СИНТЕЗА ГЕМОГЛОБИНА:

- ✓ ВИТАМИН В1 – 0,7 МГ (59%)
- ✓ ВИТАМИН В6 – 0,5 МГ (36%)
- ✓ ВИТАМИН В12 – 525 МКГ (131%)



УПОТРЕБЛЯТЬ 30-40 Г В ДЕНЬ. ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПРОДУКТУ В СТЕКЛЯННОЙ БАНКЕ

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ ЖЕЛЕЗА ЗА СЧЕТ СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕМ ВЕЩЕСТВ – ПОМОЩНИКОВ ДЛЯ ЕГО УСВОЕНИЯ:

- ✓ ЖЕЛЕЗО – 1,9 МГ (11%)
- ✓ МЕДЬ – 12500 МГ (1250%)
- ✓ ВИТАМИН А – 4400 МКГ (489%)
- ✓ ВИТАМИН D – 100 МКГ (1000%)
- ✓ ВИТАМИН В9 – 110 МКГ (28%)

СПОСОБСТВУЕТ ОБРАЗОВАНИЮ ЭРИТРОЦИТОВ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И ЛАЙФХАКИ ПРИ ПИТАНИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТА

- 1. ВКЛЮЧАТЬ В КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ**
- 2. СОВМЕЩАТЬ ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ С ПРОДУКТАМИ ИСТОЧНИКАМИ ВИТАМИНОВ А, С, ГРУППЫ В** – для лучшего усвоения. НАПРИМЕР, ДОБАВЛЯТЬ КАПЕЛЬКУ ЛИМОННОГО СОКА К ОБОГАЩЕННОЙ ЖЕЛЕЗОМ ПИЩЕ
- 3. УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ-СУПЕРФУДЫ** (СМ. ВЫШЕ) НА ЕЖЕДНЕВНОЙ ОСНОВЕ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО УСВОЕНИЯ ЖЕЛЕЗА И КОРРЕКЦИИ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА
- 4. НЕ СОВМЕЩАТЬ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАЩИЕ ЖЕЛЕЗО ВМЕСТЕ С МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ В ОДНОМ ПРИЕМЕ ПИЩИ** (КАЛЬЦИЙ, КОТОРЫЙ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СОДЕРЖИТСЯ В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ПРЕПЯТСТВУЕТ УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА)



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/+79600626920)

5. НЕ ЗАПИВАТЬ КОФЕИН-СОДЕРЖАЩИМИ НАПИТКАМИ (ЧАЙ, КОФЕ, МАТЧА И ДРУГИЕ) ПРИЕМЫ ПИЩИ БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ (КОФЕИН ПРЕПЯТСТВУЕТ ВСАСЫВАНИЮ ЖЕЛЕЗА).

6. ЗАМАЧИВАТЬ БОБОВЫЕ, КРУПЫ И ОРЕХИ НА НОЧЬ (ДЛЯ НЕЙТРАЛИЗАЦИИ ФИТИНОВОЙ КИСЛОТЫ – ПРЕПЯТСТВУЕТ УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА) ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ

7. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ОБОГАЩЕНИЯ ПИЩИ ЖЕЛЕЗОМ:

- ЧУГУННУЮ ПОСУДУ
- ЖЕЛЕЗНУЮ РЫБКУ

ЖЕЛЕЗОСОДЕРЖАЩЕЕ МЕНЮ НА 2 ДНЯ (ДЛЯ 2-Х ЧЕЛОВЕК)

ДЕНЬ 1

Завтрак

ШАКШУКА
ТОСТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ
ОБЛЕПИХОВЫЙ НАПИТОК

Обед

ФАСОЛЕВЫЙ СУП НА
КОСТНОМ БУЛЬОНЕ
ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Ужин

ТУШЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С
ЛУКОМ И ЯБЛОКОМ
ОТВАРНАЯ ПЕРЛОВАЯ КРУПА
СВЕЖИЕ ОВОЩИ

Перекус

(при необходимости)
КОНФЕТЫ ИЗ СЕМЯН, ОРЕХОВ
И СУХОФРУКТОВ
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ
С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

ДЕНЬ 2

Завтрак

ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЫ С
ФЕРМЕНТИРОВАННОЙ
КАПУСТОЙ С КЛЮКВОЙ
ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

Обед

СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ С
ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ
ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ
КАПУСТЫ, ХЛЕБ ИЗ ЗЕЛеноЙ
ГРЕЧКИ

Ужин

СКУМБРИЯ, ФАРШИРОВАННАЯ
ПШЕНИЧНОЙ КРУПОЙ С
ЛИМОНОМ И СПЕЦИЯМИ
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Перекус

(при необходимости)
ЛЬНЯНЫЕ ХЛЕБЦЫ С
ХУМУСОМ, ГОРСТЬ ЧЕРНИКИ



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)

РЕЦЕПТЫ

День 1



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца
- ½ луковицы
- 3 средних помидора
- 1 зубчик чеснока
- 100 г зелени (петрушка, кинза, укроп)
- 10 г масла гхи
- по вкусу гималайская соль,
- черный перец

ШАКШУКА

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты. Овощи, зелень промыть и очистить
2. Помидоры нарезать мелким кубиком, лук и чеснок мелко порубить
3. Разогреть сковороду, растопить масло гхи, затем выложить лук, чеснок и пассеровать в течение 1-2 минут
4. Добавить помидоры, специи, тушить помешивая 1-2 минуты
5. Вбить яйца в томатную массу, готовить под крышкой еще примерно 2-4 минуты до необходимой консистенции желтка
6. Мелко нарезать зелень
7. При подаче украсить шакшуку, посыпав сверху рубленой зеленью



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ломтика хлеба из зеленой гречки (рецепт см. ниже)
- 100 г печени трески
- 10 г зеленого лука
- 10 г микрозелени (по желанию)

ТОСТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты
2. Печень трески выложить в тарелку и размять вилкой
3. Добавить мелко нарезанный лук в печень трески и перемешать
4. Выложить полученную массу на ломтики хлеба из зеленой гречки
5. Сверху, по желанию, можно оформить любой микрозеленью



[ALIA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)



ХЛЕБ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ ГРЕЧКИ И КИНОА

Приготовление:

1. промыть и замочить зеленую гречку, киноа на 8 часов (на ночь) при комнатной температуре, затем слить воду и промыть крупу под проточной водой
2. Поместить всю крупу в блендер с водой и взбить до однородной массы
3. Переложить получившуюся массу в чистую стеклянную посуду, накрыть марлей и оставить бродить на 14 часов при комнатной температуре (важно, чтобы в комнате было тепло!)
4. В процессе брожения должны появиться пузырьки и объем теста увеличится примерно на 1-2 см
5. После завершения процесса брожения аккуратно и медленно вмешать семена, соль, сироп топинамбура и очищенный, натертый чеснок
6. Переложить полученную массу в форму для выпечки, смазанную маслом гхи
7. Выпекать примерно 1,5-2 часа при температуре 180 °C
8. Вытащить хлеб из формы и дать ему полностью остыть

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 яйца
- ½ луковицы
- 3 средних помидора
- 1 зубчик чеснока
- 100 г зелени (петрушка, кинза, укроп)
- 10 г масла гхи
- по вкусу гималайская соль,
- черный перец

Срок хранения: 4 дня при комнатной температуре или 2 недели в холодильнике



ОБЛЕПИХОВЫЙ НАПИТОК

Приготовление:

1. Облепиху промыть под проточной водой и перемолоть блендером
2. Полученную массу выложить в марлю, затем отжать сок в отдельную емкость
3. Залить водой жмых от облепихи, довести до кипения и убрать с плиты
4. Дать отвару настояться до полного остывания
5. Процедить полученный отвар, добавить в него отжатый облепиховый сок, сироп топинамбура (по желанию) и перемешать

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 л воды
- 250 г облепихи
- 3 ст. л. сиропа топинамбура



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



+7 960 062-69-20



ФАСОЛЕВЫЙ СУП НА КОСТНОМ БУЛЬОНЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 мл костного бульона (рецепт см. ниже)
- 200 г отварной фасоли
- 120 г корня сельдерея
- ½ лука
- ½ моркови
- 1 помидор
- 1 ст. л. масла гхи
- 20 г зелени (укроп, петрушка, кинза)
- по вкусу гималайская соль, перец черный

Приготовление:

1. Промыть и очистить овощи и зелень
2. Морковь, корень сельдерея нарезать кубиком, лук и зелень – мелко нарезать
3. Помидоры обдать кипятком, снять кожуру и нарезать мелким кубиком
4. Разогреть сковороду с маслом гхи
5. Выложить морковь, лук, корень сельдерея на сковороду и пассеровать их 2-3 минуты, затем добавить помидор и тушить еще 2 минуты
6. Довести костный бульон до кипения
7. Добавить в кастрюлю с кипящим бульоном пассерованные овощи, фасоль, специи по вкусу и дать покипеть на среднем огне 1-2 минуты
8. При подаче оформить зеленью, при желании подавать с хлебом из зеленой гречки (рецепт см. выше)



КОСТНЫЙ БУЛЬОН

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг говяжьих костей (суповые, с костным мозгом, суставы)
- 2,5-3 л воды
- 1 репчатый лук
- 1 морковь
- 3-4 зубчика чеснока
- 2 шт. лаврового листа
- по вкусу гималайская соль, черный перец
- 1 ст. л. яблочного уксуса /лимонного сока

Приготовление:

1. Говяжьи кости промыть под проточной водой
2. Положить в эмалированную/стальную кастрюлю, залить водой (так, чтобы она покрывала кости), довести до кипения
3. Слить воду, кости промыть, залить 2,5-3 литрами воды, варить под закрытой крышкой на медленном огне 3-6 часов
4. Добавить овощи целиком, лавровый лист, посолить, поперчить, варить еще 3-6 часов
5. За 1 час до готовности добавить яблочный уксус/лимонный сок
6. Готовый бульон процедить через сито, овощи выбросить



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/+79600626920)



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 280 г говяжьего фарша
- ½ луковицы
- 1-2 зубчика чеснока
- 1-2 ст. л. воды
- по вкусу гималайская соль, перец черный



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г капусты белокачанной
- ½ моркови
- ½ болгарского сладкого перца
- 20 г петрушки
- 2 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- по вкусу гималайская соль, черный перец, орегано



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 120 г перловой крупы (заранее промыть, вымочить)
- 300 г воды
- по вкусу гималайская соль

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ

Приготовление:

1. Промыть и очистить овощи
2. Измельчить в блендере лук и чеснок
3. Добавить фарш в блендер к овощам и измельчить его еще раз (для получения более нежной структуры)
4. Смешать фарш вместе со специями. При необходимости (для большей эластичности) добавить воду
5. Слепить котлеты и приготовить на пару либо потушить на сковороде с небольшим количеством воды

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

Приготовление:

1. Овощи и зелень промыть и очистить
2. Капусту, сладкий болгарский перец и морковь нарезать тонкой соломкой, петрушку – мелко нарезать
3. Сложить в салатник нашинкованную капусту, добавить соль и немного размять ее руками, чтобы она стала более мягкой и сочной
4. Добавить в капусту морковь, сладкий болгарский перец, нарубленную петрушку, оливковое масло, специи и травы по вкусу
5. Перемешать все ингредиенты

ОТВАРНАЯ ПЕРЛОВАЯ КРУПА

Приготовление:

1. Налить в кастрюлю воду, довести до кипения Источник картинки
2. Добавить крупу, соль и варить на медленном огне под крышкой, периодически помешивая, 40-60 минут Источник картинки
3. Откинуть перловку на дуршлаг, слить остатки воды



[ALIJA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIJA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/+79600626920)



ТУШЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ЛУКОМ И ЯБЛОКОМ

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты
2. Добавить к печени сок лимона и оставить на 1 час мариноваться
3. Нарезать лук полукольцами, яблоко нарезать дольками, зелень мелко порубить
4. Разогреть сковороду, растопить масло гхи, добавить репчатый лук и пассеровать 1-2 минуты
5. Добавить к луку печень, специи и готовить на высоком огне в течение 2-3 минут
6. Добавить воду, уменьшить огонь, выложить яблоко и тушить в течение 10-15 минут под закрытой крышкой
7. Готовую печень посыпать зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 250 г печени куриной
- 1 луковица
- 1 яблоко
- 2 ст. л. масла гхи
- ¼ лимона
- по вкусу гималайская соль, перец черный, молотый чеснок
- по вкусу зелень



КОНФЕТЫ ИЗ СЕМЯН, ОРЕХОВ И СУХОФРУКТОВ

Приготовление:

1. Подсушить на сковороде отдельно кунжут, разделить на две части
2. Измельчить в блендере заранее вымоченные и очищенные курагу, изюм, финики (без косточек), клюкву, орехи и семена
3. Соединить одну часть кунжута и измельченную смесь сухофруктов и орехов, сформировать «колбаску», обвалить во второй части кунжута и нарезать или влажными руками слепить шарики, обвалить в кунжуте

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 140 г фиников
- 35 г изюма
- 20 г вяленой клюквы
- 35 г кураги
- 70 г орехов – миндаль, фундук, грецкий орех
- 30 г семян подсолнечника, тыквы
- 30 г кунжута

Примечание – все семена и орехи, сухофрукты предварительно промыть, замочить/вымочить и просушить!



[ALIA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)



САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты
2. Яйцо нарезать кубиком, мелко нарезать лук
3. Выложить в салатник морскую капусту, зеленый лук, яйцо
4. Полить соком лимона, оливковым маслом, посолить и смешать все ингредиенты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г морской капусты
- 2 отварных яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 1 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- 1 долька лимона
- по вкусу гималайская соль

День 2



ПЕЧЕНОЧНЫЕ ОЛАДЬИ С ФЕРМЕНТИРОВАННОЙ КАПУСТОЙ С КЛЮКВОЙ

Приготовление:

1. Замочить печень на 1 час в воде, затем промыть и нарезать небольшими кусочками, удалив прожилки (если есть)
2. Сложить в блендер печень, яйцо, муку из зеленой гречки, кокосовые сливки, специи и взбить до однородной консистенции
3. На разогретую сковороду с маслом гхи выложить с помощью ложки оладьи
4. Выпекать оладьи с двух сторон, под крышкой, до готовности
5. Подавать печеночные оладьи на стол вместе с ферментированной капустой с клюквой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г куриной печени
- 1 яйцо
- 1 ст. л. масла гхи
- 2 ст. л. муки из зеленой гречки
- 50 г кокосовых сливок
- по вкусу гималайская соль, черный перец
- 240 г ферментированной капусты с клюквой (рецепт см. ниже)



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/+79600626920)



ФЕРМЕНТИРОВАННАЯ КАПУСТА С КЛЮКВОЙ

Приготовление:

1. Промыть капусту, морковь и клюкву под проточной водой
2. Очистить морковь от кожицы
3. Нашинковать капусту
4. Морковь натереть на терке
5. Смешать капусту с морковью, помять руками до образования сока
6. Добавить клюкву и тщательно перемешать
7. Приготовить рассол из воды и соли
8. Утрамбовать все ингредиенты в стеклянную банку и залить рассолом так, чтобы он полностью покрывал капусту
9. Оставить банку с капустой при комнатной температуре, накрыв горлышко марлей для выхода углекислого газа в процессе ферментации
10. Через 3 дня убрать капусту в холодильник
11. Через 7 дней капуста готова к употреблению

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кг капусты
- 1 л воды
- 100 г моркови
- 100 г клюквы
- 20 г гималайской соли



ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА

Приготовление:

1. Промыть плоды шиповника, затем сложить в стеклянную банку и залить кипятком
2. Укутать банку в плотное полотенце и оставить настаиваться на 7-8 часов (или на ночь)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 80 г сушеных плодов шиповника
- 1 л воды

Примечание – идеальный вариант заваривать плоды шиповника в термосе со стеклянной колбой



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/+79600626920)



СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ С ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

Приготовление:

1. Говяжью вырезку промыть под проточной водой
2. Разделить вырезку на 2 стейка, обсушить стейки бумажными полотенцами, вложить между стейками веточки розмарина, оставить на 10 минут
3. Разогреть сковороду с маслом гхи
4. На высоком огне «запечатать» стейки с двух сторон по 1-2 минуте, затем посыпать солью и черным перцем
5. Разогреть духовку до 180-200 °С.
6. Застелить пергаментной бумагой противень, выложить стейки и запекать еще 5-10 минут до готовности
7. Выложить на тарелку готовые стейки из говядины, сверху полить гранатовым соусом, оформить зернами граната

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г говяжьей вырезки
- 10 г масла гхи
- 1-2 веточки розмарина
- по вкусу зерна граната
- по вкусу гималайская соль, черный перец
- 2 ст. л. гранатового соуса (рецепт см. ниже)



ГРАНАТОВЫЙ СОУС

Приготовление:

1. Гранаты промыть под проточной водой, очистить от кожуры
2. Выложить зерна граната в эмалированную/стеклянную посуду. Деревянной толкушкой давить их до тех пор, пока не покажутся косточки
3. Протереть полученную массу через сито или процедить через марлю в эмалированную кастрюлю
4. Получившийся сок варить на минимальном огне около 30 минут, периодически помешивая деревянной лопаткой, пока сок не уварится наполовину. В конце добавить соль и специи
5. Готовый соус остудить, разлить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 граната
- по вкусу мед
- по вкусу гималайская соль, черный перец, сушеный базилик

Примечание – если гранаты попались кислые, в конце приготовления можно добавить немного меда по вкусу



[ALIYA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)



ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Приготовление:

1. Подготовить продукты, разогреть духовку на 200°C и запекать зубчики чеснока в кожуре 10-15 мин.
2. Очистить запеченный чеснок от кожуры (он должен быть мягким)
3. Сложить соцветия цветной капусты в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить в течение 10-15 мин. до размягчения
4. Слить воду с капусты в отдельную емкость
5. Добавить к готовой цветной капусте масло гхи, очищенный запеченный чеснок, куркуму, соль, перец черный и измельчить все погружным блендером (густоту пюре можно регулировать бульоном от цветной капусты)
6. Подавать пюре вместе со стейком под гранатовым соусом и кусочком хлеба из зеленой гречки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г соцветий цветной капусты
- 1-2 зубчика чеснока
- 10 г масла гхи
- по вкусу гималайская соль, перец черный, куркума
- 2 кусочка хлеба из зеленой гречки (рецепт см. выше)



СКУМБРИЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ЛИМОНОМ И СПЕЦИЯМИ

Приготовление:

1. Подготовить продукты, лимон нарезать полукольцами
2. Натереть рыбу специями, лимонным соком 1 дольки, сделать продольные надрезы и вставить в них полукольца лимона. Оставить мариноваться на 30-60 мин.
3. Поместить пшеничную крупу в кастрюлю, залить водой, добавить соль и варить на медленном огне в течение 10-15 мин. В готовую крупу добавить масло гхи, перемешать.
4. Разогреть духовку до 180 °C
5. Застелить пергаментной бумагой противень, выложить скумбрию
6. Запекать в течение 25-30 мин.
7. Выложить на тарелку готовую скумбрию с крупой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для крупы:

- 80 г крупы пшеничной
- (заранее промыть, вымочить)
- 10 г масла гхи
- по вкусу гималайская соль

Для рыбы:

- 300 г скумбрии очищенной
- без головы
- ½ лимона
- по вкусу гималайская соль,
- черный перец, розмарин, базилик

Примечание – крупу возможно подавать отдельно от рыбы



[ALIYA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/9600626920)



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ

Приготовление:

1. Промыть корнеплоды, зелень и очистить
2. Натереть овощи на крупной терке, мелко нарезать зелень
3. Сложить натертые морковь и свеклу в салатник, добавить специи, масло оливковое, лимонный сок и перемешать. Сверху посыпать зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 небольших свеклы
- 2 небольших моркови
- 1 ст. л. нерафинированного оливкового масла
- по вкусу лимонный сок
- по вкусу гималайская соль, черный перец
- по вкусу зелень

ЛЬНЯНЫЕ ХЛЕБЦЫ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г семян льна
- 2 ст. л. ржаных отрубей
- 1 ч. л. нерафинированного оливкового масла
- по вкусу гималайская соль, черный перец, орегано, тимьян, базилик

Приготовление:

1. Подготовить ингредиенты
2. Залить теплой кипяченой водой семена льна так, чтобы они намокли, сильно заливать водой не стоит
3. Добавить отруби, специи, травы и перемешать
4. Смазать лист для выпекания оливковым маслом, выложить массу
5. Равномерно распределить массу по листу толщиной 3-5 мм
6. Выпекать корж при температуре 180 °C 35 минут до румяной корочки
7. Готовый корж размять руками

ЛЬНЯНЫЕ ХЛЕБЦЫ С ХУМУСОМ, ГОРСТЬ ЧЕРНИКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2-4 льняных хлебца (рецепт см. ниже)
- 40 г хумуса (рецепт см. ниже)
- 100 г черники

Приготовление:

1. Намазать на льняные хлебцы хумус
2. Промыть под проточной водой чернику
3. Выложить чернику на блюдо и подать вместе с хлебцами



[ALIIA VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIIA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)



«ХУМУС» С ХЛОРЕЛЛОЙ

Приготовление:

1. Промыть нут под проточной водой
2. Залить нут водой и оставить на ночь. Слить утром воду, промыть под проточной водой
3. Залить снова нут водой, варить на медленном огне в течение 1,5 час., помешивая до полной мягкости
4. Откинуть нут на дуршлаг, отвар сохранить
5. Положить в блендер семена кунжута, добавить масло, измельчить
6. Очистить чеснок, промыть под проточной водой
7. Положить в блендер чеснок, нут, измельчить в течение 2 мин.
8. Добавить небольшое количество отвара от нута, перемешать до однородной массы
9. Добавляем хлореллу, зиру, кунжутную массу, соль, перец, сок лимона и измельчить в блендере
10. Хранить хумус в холодильнике

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г нута
- 2 ч. л. хлореллы
- 1 ст. л. семян кунжута
- 3 зубчика чеснока
- ½ лимона
- 2 ст. л. оливкового масла нерафинированного
- щепотка зиры
- щепотка перца красного молотого
- по вкусу гималайская соль



[ALIYA_VALIEVA.M](https://www.instagram.com/ALIYA_VALIEVA.M)



[+7 960 062-69-20](https://wa.me/79600626920)