

# МЕНЮ ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ДЕФИЦИТА ЖЕЛЕЗА



# День 1

## Завтрак

**Ц3 хлеб с паштетом из печени** индейки/курицы/говядины + листья салата, томаты, чуть припущенные на масле ГХИ, отвар шиповника

### Рецепт паштета

- Печень куриная/индюшачья 800 г
- Лук репчатый 2 шт.
- Морковь 1 шт.
- Масло сливочное 100 г
- Масло топленое (гхи) для жарки
- Соль/перец по вкусу

Обжарить порезанный мелко лук и потертую на терке морковь на сковороде на масле гхи до золотистой корочки.

Печень промыть, промокнуть салфеткой. Удалить с нее пленку. Порезать небольшими кусками, добавить к обжаренным овощам и обжарить до готовности. Посолить, поперчить.

Остывшую печень вместе с овощами переложить в блендер и взбить со сливочным маслом до однородной консистенции. Чем дольше взбиваете, тем нежнее консистенция паштета.

Убрать паштет в стерилизованную банку в холодильник. Употребить паштет в течение 2–3 дней.

## Перекус

**Смузи на миндальном** (свежевыжатом молоке) с семенами льна, чиа, конопли, кунжута + банан + шпинат + горсть смородины (по желанию можно добавить коллаген/протеин)

### Рецепт смузи

- Миндаль 200 г
- Семена льна 1 ч. л.
- Семена чиа 1 ч. л.
- Семена конопли 1 ч. л.
- Семена кунжута 1 ч. л.
- Банан 1 шт.
- Шпинат 1 шайба
- Смородина горсть
- Коллаген/протеин 1 скуп (по желанию)
- Марля

Миндаль лучше предварительно замочить в чистой воде в стеклянной посуде на 6–8 часов.

Промыть миндаль. Добавить орехи и 1 стакан чистой воды в чашу блендера. Взбить. У вас получилось молоко с миндалем. Если по объему молока мало, еще добавьте немного воды.

Полученное молоко процедить через марлю в стеклянную посуду.

Жмых можно оставить и приготовить из него сырники или оладьи (к примеру).

Полученное молоко залить обратно в блендер. Добавить туда же все ингредиенты. Взбить до консистенции смузи.

## Обед

### Карри с чечевицей и цветной капустой

#### Рецепт карри

- Филе курицы/индейки 200 г
- Красная чечевица 2/3 стакана
- Цветная капуста 1/2 кочана
- Картофель 2 шт.
- Перец болгарский 1 шт.
- Лук 1 шт. крупная
- Томаты в собственном соку 1 банка (лучше покупать в тетрапаке)
- Кокосовые сливки 1 стакан
- Масло гхи для жарки
- Паста карри (<https://www.ozon.ru/product/zapravka-aroy-d-pasta-karri-zheltaya-400-g-168305787/?sh=tA1cQm-C3A>)
- Кинза веточек 10

Чечевицу промыть и замочить на 6–8 часов. Затем промыть, залить чистой водой и поставить варить. Филе курицы/индейки отварить до полуготовности 20 мин.

Капусту, лук, картофель, перец нарезать кубиками и обжарить на масле гхи. Добавить филе курицы. Жарить еще 5 мин. Добавить пасту карри (1/2 ст ложки. Если любите поострее 1 ст. л.) и кокосовые сливки. Тушить под закрытой крышкой. Когда овощи и филе будут готовы, добавить к ним вареную чечевицу и томаты. Попробуйте на соль. Если ее мало, добавьте соль/перец по вкусу. Тушить еще 5 мин. все вместе под крышкой.

*Вместо чечевицы также можно использовать нут.*

## Ужин

### Форель с запеченными овощами

#### Рецепт форели

- 1 стейк лосося/форели
- Болгарский перец 1 шт.
- Свекла 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук красный ½ шт.
- Шампиньоны целый сырые (НЕ замороженные) 1 шт.
- Соль/перец по вкусу

Стейк рыбы промыть, промокнуть салфеткой. Добавить любимые специи. Уложить в форму для запекания, накрыть поверх фольгой.

Овощи порезать на брусочки, выложить на противень на пергаментную бумагу. Добавить к ним любимые специи и сбрызнуть маслом.

Овощи отправить в духовку на 20–30 мин. при температуре не выше 110 градусов.

Когда будут готовы, вытащить.

Поставить рыбу в духовку на 25 минут при температуре 160 градусов.



## День 2

### Завтрак

**Фриттата с мидиями + квашеная капуста, свекольно-морковный сок с кокосовыми сливками**

#### Рецепт фриттаты

- Яйцо 2 шт.
- Мидии (размороженные) 50–100 г
- Лук ½
- Болгарский перец ½
- Томат 1 средний или 5–6 черри
- Зелень по вкусу (орегано, петрушка, кинза, базилик)
- Масло гхи для жарки

Лук, перец и помидор мелко порезать. На сковороде на масле гхи потушить овощи с мидиями. Взбить яйца. Соль, перец по вкусу. Вылить яичную смесь в сковороду. Сверху посыпать зеленью, мелко порубленной.

### Перекус

**Хумус с овощными палочками** (морковь, перец, сельдерей, огурец)

#### Рецепт хумуса с овощными палочками

- Вареный нут 100 г или купите нут в стеклянной банке
- Тахина (паста из кунжута) 30 г
- Сок лимона 1 ст. л.
- 1/3 зубчика чеснока
- Соль, кумин, зира по вкусу
- Вода 1–2 ст. л.

Все взбить в блендере до однородности.

Овощи нарезать брусочками.

## Обед

### Гречка с куриной печенью

#### Рецепт

- Гречка 200 г
- Куриная печень 300 г
- Лук 1/2
- Морковь 1 шт.
- Вода 300 мл
- Сливочное масло 100 г
- Соль/перец по вкусу
- Зелень (по вкусу)
- Зеленый лук 2 шт.
- Масло гхи для жарки



Промойте несколько раз гречку в воде. Залейте чистой водой и поставьте вариться. Лук почистить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Печень промыть, промокнуть салфеткой, удалить с нее пленку. Нарезать на кусочки средней величины. Обрезать лишние жилки и убрать остатки желчного пузыря, если таковые имеются. Разогрейте на сковороде масло гхи, выложите печень и обжарьте на сильном огне с одной стороны 5 минут и переверните.

Добавьте к печени лук и морковь и обжарьте все вместе еще 5 минут также на сильном огне. Всыпьте в сковороду гречку, добавьте соль, перец и все хорошо перемешайте. Влейте горячую воду, накройте сковороду крышкой и тушите блюдо на умеренном огне 20 минут до полного разбухания и готовности гречки. Через 20 мин. убавить огонь, добавить сливочное масло и хорошо перемешать гречку, чтобы масло растаяло: со сливочным маслом она будет сочной и более вкусной. После этого дайте блюду настояться несколько минут под закрытой крышкой. Перец подачей посыпать мелко нарезанной зеленью (по вкусу) и зеленым луком.

## Ужин

### Салат из зеленой чечевицы с авокадо, красным луком, зеленью и гранатом

#### Рецепт салата

- Чечевица красная 2/3 ст
- Перец красный 1 шт.
- Авокадо 1 шт.
- Черри томаты 6 шт.
- Лук красный ½ шт.
- Паприка, куркума по ½ ч. л.
- Соль, перец по вкусу
- Зелень (по вкусу)
- Гранат ½ шт.

#### Для заправки:

- ½ ч. л. горчицы
- Сок ½ лимона
- 1 ч. л. меда

Чечевицу предварительно замочить на 6–8 часов, затем промыть и отварить. Порезать кубиками лук, черри, перец, авокадо и добавить к отварной чечевице.

Добавить заправку (все ингредиенты смешать). Добавить специи и посыпать зернами граната.



# День 3

## Завтрак

**Оладьи из маша и риса со шпинатом + салатные листья, кешью-сметана**

### Рецепт оладий

- Маш зеленый 150 г
- Рис (бурый, коричневый) 50 г
- Шпинат большой пучок
- Чеснок 1 зубчик
- Куркума 1/2 ч. л.
- Зира/черный тмин 1/2 ч. л.
- Соль, перец по вкусу
- Вода 300 мл
- Масло гхи для жарки
- Яйцо 1 шт.
- Зелень (любая по вкусу)



Маш и рис промыть и замочить на ночь. Промытый рис и маш (предварительно замоченные) переложить в чашу блендера и добавить шпинат. Взбить до однородной массы. Добавить все специи. Если получилось слишком плотно, добавить воды.

Из полученной массы выпекать оладьи на предварительно разогретой сковороде, смазанной маслом гхи.

Приготовить яйцо пашот.

Подавать оладьи с яйцом пашот и мелко порезанной зеленью.

## Перекус

Миндаль, фундук (по горсти каждого) + овощные палочки

## Обед

Макароны из чечевицы с креветками в кокосовых сливках + овощной салат с зеленью и ягодами калины

### Рецепт

- Креветки 300 г
- Макароны из чечевицы (<https://www.ozon.ru/product/makaronnye-izdeliya-federici-spagetti-spaghetti-gluten-free-n-3-bez-glyutena-iz-krasnoy-chehevitsy-239542305>)
- Кокосовые сливки 150 мл
- Чеснок 1 зубчик
- Масло гхи для жарки

### Для салата:

- Томат свежий большой 1 шт.
- Лук красный ½ средней луковицы
- Салатные листья + рукола (<https://www.ozon.ru/product/salatnyy-miks-belaya-dacha-neapol-130-g-198850832>)
- Кинза, укроп, базилик по вкусу
- Ягоды калины горсть
- Оливковое масло extra virgin 1 ст. л.

Макароны отварить до готовности. На сковороде на масле гхи обжарить зубчик чеснока, добавить креветки, обжарить. Добавить к креветкам макароны, залить кокосовыми сливками. Потушить под крышкой.

Для салата нарезать томаты, красный лук. Добавить салатные листья и мелко нарезанную зелень и ягоды калины. Заправить оливковым маслом, соль, перец по вкусу.

## Ужин

**Салат овощной с телячьим языком/куриными сердечками, печеной свеклой, болгарским перцем и гранатом**

### Рецепт салата

- Язык 200 г или куриные сердечки 200 г
- Свекла 1 шт. (вареная)
- Болгарский перец 1 шт.
- Огурец 1 шт.
- Листовой салат 1 пучок
- Оливковое масло extra virgin 1 ст. л.
- Сок лайма 1 ст. л.
- Кедровые орехи, семена конопли 1 ст. л.
- Зерна граната ½ шт.

Язык отварить до готовности. Или сердечки обжарить на масле гхи. Остудить, нарезать соломкой. Сердечки на 2 половинки. Перец и огурец нарезать тонкой соломкой. Свеклу и огурец порезать кубиками. Заправить салат соком лайма и оливковым маслом. Сверху кедровые орехи и семена конопли, гранатовые зерна.

# День 4

## Завтрак

### Веган-бурито

#### Рецепт

На одну порцию:

- 1/2 листа лаваша (около 50 г, выбирайте самый тонкий)
- 70 г вареной зеленой чечевицы
- 70 г вареной киноа
- 40 г замороженной кукурузы
- 40 г авокадо
- 15 г сладкого болгарского перца
- Половина маленькой помидорки
- Салатные листья — у меня ромэн
- 1 большой зубчик чеснока
- 1 ч. л. томатной пасты
- 1/4 ч. л. молотого кумина
- 1/3 ч. л. копченой паприки
- 1/3 ч. л. соли
- Острый чили по вкусу



Чеснок мелко нарежьте и обжарьте минуту на 1 ч. л. оливкового масла.

Добавьте чечевицу, кукурузу, томатную пасту и все специи. Перемешайте и обжаривайте 3 минуты.

Авокадо, помидор и перец нарежьте тонкими ломтиками.

На правую половину лаваша выложите салатные листья, на них — киноа и чечевицу с кукурузой, овощи и авокадо. Можно чуть добавить свежемолотого чили.

Заворачиваем, плотно упаковываем в фольгу, храним в холодильнике до 3 дней

## Перекус

### Шоколадный смузи

#### Рецепт шоколадного смузи

- Черника ½ стакана
- Банан из морозилки ½
- Семена конопли 2 ст. л.
- Какао-порошок (или кэроб) 2 ст. л.
- Чернослив без косточек 4–5 шт.
- Корица, гвоздика по вкусу
- Кокосовые сливки/молоко по консистенции

Все ингредиенты смешать в блендере до однородности. Кокосовые сливки/молоко добавлять по желаемой консистенции.

## Обед

### Хлебцы с авокадо и мидиями

Хлебцы, авокадо, мидии

#### Рецепт хлебцев с мидиями

- Хлебцы любимые по вкусу или тонкие ломтики цельнозернового хлеба 2 шт.
- Авокадо спелый 1 шт.
- Мидии замороженные 10 шт.
- Кунжут, орехи кедровые на глаз для посыпки
- Сок лимона 1 ст. л.
- Петрушка, кинза по 1 веточке
- Чеснок 1 зубчик
- Соль, перец по вкусу

Мидии отварить до готовности. Авокадо размять вилкой и перемешать с выдавленным через пресс чесноком, специями и соком лимона. Полученной смесью намазать хлебцы/хлеб и выложить поверх мидии. Посыпать кунжутом, орешками и украсить зеленью.

## Ужин

### Зеленый салат с гребешками

Авокадо, крестоцветные, семена тыквы

#### Рецепт зеленого салата с гребешками

- Гребешки 200 г
- Авокадо ½ шт.
- Брокколи 1/3 кочана
- Цветная капуста 1/3 кочана
- Шампиньоны 2–3 шт.
- Шпинат, свежий укроп по вкусу
- Тыквенные семечки 1 ст. л.
- Лайм/лимон ¼ шт. (для заправки)
- Оливковое масло extra virgin 1 ст. л. (для заправки)
- Масло гхи для жарки

Гребешки обжарить на масле гхи. Брокколи и цветную капусту натереть на терке или измельчить в комбайне в крошку. Авокадо и шампиньоны нарезать кубиком. Шпинат и укроп мелко нарезать. Все перемешать, добавить тыквенные семена, гребешки, специи и заправку из лайма и масла.

# День 5

## Завтрак

### Хлебцы с фасолью

#### Рецепт

- 100 г рубленых томатов
- 200 г вареной красной фасоли
- 1/2 небольшой красной луковицы
- 40 г замороженной кукурузы
- 1 ч. л. оливкового масла

Специи: по чайной ложке паприки, сушеного лука и орегано, по 1/2 чайной ложки острого чили, гранулированного чеснока и соли, чуть-чуть кумина.

Мелко нарезать лук и обжарить его на капле масла до мягкости.

Добавить все остальные ингредиенты и специи и тушить, помешивая, минут 5.

#### Для подачи:

- Крупный помидор
- Свежая кинза или петрушка
- Половина авокадо
- Пара ложек тахины (20 г) + сок трети лимона

Из этого нужно мелко нарезать салат. Тахину смешать с лимонным соком и ложкой воды, посолить — это соус.

## Перекус

### Зеленый смузи

#### Рецепт зеленого смузи

- Ананас 2 кружочка
- Яблоко гренни смит 1 шт.
- Шпинат свежий 1 пучок или 2–3 замороженных бомбочки
- Сухофрукт (финик/изюм/чернослив/курага)
- Семя льна, кунжута, конопли, чиа 1,5 ст. л.
- Растительное молоко 1/2 стакана



Все ингредиенты взбить в блендере.

## Обед

### Куриные сердечки с грибами

#### Рецепт куриных сердечек

- Куриные сердечки 300 г
- Грибы 200 г
- Кокосовые сливки 200 мл
- Лук репчатый 1 шт.
- Укроп, кинза по 1 веточке
- Соль, специи по вкусу
- Масло гхи для жарки



### **Для подачи:**

- Салатный микс горсть
- Огурец 1 шт.
- Стебель сельдерея 1 шт.
- Оливки 5–6 шт.

Лук мелко порезать и потушить на масле гхи. Сердечки куриные порезать на половинки, добавить к луку. Тушить 25–30 мин. По необходимости добавлять воды.

Грибы порезать, добавить к сердечкам. Посолить и поперчить. Тушить 5 мин. Добавить кокосовые сливки и держать под закрытой крышкой 5–7 мин.

При подаче добавить салатные листья, огурец, стебель сельдерея и оливки.

## **Ужин**

### **Салат с нутом**

#### **Рецепт салата**

- Нут отварной 200 г
- Болгарский перец 1 шт.
- Красный лук 1 шт.
- Томат 1 шт.
- Зелень (по вкусу)
- Молотая паприка, тимьян по ½ ч. л.
- Оливковое масло extra virgin 1 ст. л.
- Сок ¼ лимона или лайма для заправки
- Соль/перец по вкусу

Перец, лук, огурец, томат и зелень нарезать. Смешать с нутом, заправить маслом и соком лимона.



## Юлия Савельева

- Дипломированный нутрициолог, специалист по детоксикационному питанию, по anti-age
- Дипломированный специалист по патопсихологии пищевого поведения
- Ментор и преподаватель Академии EDPRO
- Спикер и куратор сообщества практикующих нутрициологов (EDPRO)
- Коуч по сбалансированному питанию и здоровому образу жизни
- Повышение квалификации: НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», European University of Longevity
- За почти 4 года практики проконсультировала более 600 человек



Наш Инстаграм

[academy\\_nutrition\\_edpro](#)



Наш Телеграм

[zhenskoe\\_zdorovye\\_kanal](#)



Наш Вк

[@edpronutricion](#)

Наш сайт: <https://lp-edpro.ru/lk/22/nutriciologia/>



[edprodpo.com](https://edprodpo.com)