

The background image is a kitchen scene. In the foreground, there is a wooden countertop with several items: a tall glass bottle of olive oil with a silver spout, a small green ceramic jar with a spoon, a blue ceramic pot with a handle, a blue ceramic lid, and two small glass bottles. In the background, there is a white subway tile backsplash, a black faucet, and a blue pot on the counter. The text is overlaid on a dark grey rectangular area in the center of the image.

АУТОИММУННОЕ МЕНЮ

МАРГАРЕТ МИЛТОН

Маргарет Милтон

Аутоиммунное меню

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51385037

ISBN 9785449832818

Аннотация

Среди множества диет одной из самых эффективных для лечения аутоиммунных заболеваний является аутоиммунный протокол. Начав есть вкусную и полезную пищу, исключая всевозможные триггеры воспаления, вы улучшите качество жизни и будете чувствовать себя гораздо лучше. Эта книга содержит адаптированные рецепты первых блюд, мяса, рыбы, салатов, закусок, соусов и напитков. Кроме рецептов, вы найдете здесь пример недельного АИП-меню, список разрешенных продуктов и шаблон дневника питания.

Содержание

Лучшая диета для аутоиммунного тиреоидита	10
АИП для любых аутоиммунных заболеваний	13
Рекомендации	15
Продукты, которых стоит избегать на АИП	17
Продукты, которые следует включить в рацион	18
Супы	19
Бульон	19
Борщ	22
Суп-пюре из тыквы	24
Суп-пюре из сельдерея	26
Суп из батата и кабачков	28
Суп из лосося	30
Уха из форели	32
Мясо и птица	34
Ароматный тушеный цыпленок	34
Запеченная перепелка	36
Куриная печень с чесноком и тимьяном	38
Паштет из печени	41
Котлеты из птицы	43
Тушеное мясо ягненка с розмарином	45
Котлеты из говядины	47
Чевапчичи	49
Пагу	51

Мясной рулет	53
Голубцы	55
Куриные желудки	57
Рыба и морепродукты	59
Рыбный бульон	59
Рыбные котлеты	61
Треска и креветки	63
Палтус	65
Запеченные креветки	67
Закуска из креветок	69
Паштет из тунца и авокадо	71
Осьминог	73
Овощные гарниры	75
Пюре из цветной капусты с чесноком	75
Запеченные цукини	77
Тыква	79
Спаржа	81
Запеченная репка	83
Батат	85
Брюссельская капуста	87
Пюре из кабачков	89
Фунчоза с креветками	90
Фаршированная тыква	91
Салаты	93
Салат из капусты, огурца, лука	93
Салат с креветками, авокадо, рукколой	95

Салат из пекинской капусты с тунцом	97
Салат с тыквой корнем сельдерея, морковью	98
Салат с курицей, сельдереем, авокадо	100
Салат из лосося и брюссельской капусты	102
Салат с сельдереем, редиской и огурцами	104
Тартар из семги	106
Бутерброд из икры трески, кабачка, огурца и авокадо	108
Ролл из семги	109
АИП бургер	111
Заготовки	112
Лепешки из кассавы	112
Кабачковая икра	114
Сало	116
Квашеная капуста	118
Огурцы	120
Холодец	123
Масло Гхи (топленое)	126
Ветчина из индейки	129
Заливное из курицы	131
Заливное из судака	133
Напитки	135
Чай с имбирем и куркумой	135
Золотое молоко	137
Кокосовое молоко из кокоса	139
Кокосовое молоко из кокосовой стружки	142

Чай с ромашкой	144
Чай с чабрецом	146
Чай с базиликом	148
Чай с крапивой	150
Лесной чай	152
Чай с мелиссой	154
Чай с орегано (душицей)	156
Чай с шиповником	158
Чай с мятой	159
Чай со зверобоем	160
Чай с эхинацеей	162
Чай с каркаде	164
Чай с облепихой	166
Матча	169
Цикорий	171
Кэроб	173
Соусы	176
Соус гуакамоле	176
Майонез из кокосового молока	178
Лимонный майонез	180
Соус из базилика	182
Безопасные специи	184
План питания на неделю	186
Полный список разрешенных продуктов	190
А	191
Б	192

В	193
Г	194
Д	195
Е, Ж	196
З	197
И	198
К	199
Л	202
М	203
Н	205
О	206
П	207
Р	208
С	209
Т	211
У	212
Ф	213
Х	214
Ц	215
Ч	216
Ш	217
Щ, Э	218
Ю	219
Я	220

Аутоиммунное меню

Маргарет Милтон

© Маргарет Милтон, 2020

ISBN 978-5-4498-3281-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
– Привет! Меня зовут Маргарет.

Пара слов обо мне: у меня аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз, были проблемы с ЖКТ. Придерживаясь аутоиммунного протокола (АИП), я решила проблемы с пищеварением, снизила антитела, приобрела энергию, стала чувствовать себя гораздо лучше. Мое утро начинается с улыбки, и весь день я полна сил до самого вечера.

Когда я только начинала питание по протоколу, я столкнулась со следующими проблемами:

1. Где найти полный и понятный список разрешенных продуктов?
2. Как из этих продуктов слепить что-то съедобное и насытиться?
3. Должна ли моя семья переходить на это меню или же оставить все как было раньше и готовить два разных варианта для себя и семьи?

Список продуктов я нашла, рецепты пришлось адаптировать под АИП. Третий вопрос тоже решился: родные приняли мое меню с некоторыми оговорками в виде круп, пасленовых, молока, сыра и еще нескольких продуктов, которые они отказались исключать.

Я кропотливо собирала рецепты, видоизменяла их, теперь у меня накопилась целая коллекция рецептов супов, вторых блюд, салатов, закусок и напитков. Я решила создать этот сборник, который поможет вам сэкономить время поиска рецептов и поспособствует легкому вхождению и соблюдению аутоиммунного протокола.

Я верю в Вас и желаю всего самого наилучшего!

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'M. Muf'. The ink is light grey or blue.

Лучшая диета для аутоиммунного тиреоидита

Наше питание очень сильно влияет на состояние здоровья. Качественное питание может помочь защититься от ряда болезней и недугов. На своем примере я поняла, что при лечении аутоиммунного тиреоидита, внимание в первую очередь следует обратить на то, что попадает в мой кишечник. По совету моего функционального эндокринолога я села на довольно-таки строгую диету (многих может пугать это слово), – я стала придерживаться нового режима питания – аутоиммунный протокол.

У каждого человека есть продукты, на которые его организм выражает реакцию или же не выражает. Люди с аутоиммунным тиреоидитом чаще других страдают от подобных реакций. У меня они выражались в высыпаниях на лице, болях в животе, резких скачках давления после приема неподходящих для меня продуктов.

Аутоиммунный протокол – это наиболее универсальная элиминационная диета, которая исключает продукты-триггеры воспаления в 90% случаев. Это диета, содержащая много цельных, необработанных продуктов, включая фрукты с высоким содержанием клетчатки, овощи, здоровые жиры и белки. Диетологи и функциональные врачи утверждают,

что это не лечит основную проблему (аутоиммунный процесс, который заставляет организм атаковать щитовидную железу). Неясно, что вызывает аутоиммунный ответ, но проницаемость кишечника, также известная как «дырявый кишечник», может играть определенную роль в выздоровлении.

Самое время начать!

Когда мы едим ежедневно продукты, к которым наше тело чувствительно, очень сложно связать продукты с симптомами, которые у нас есть. Например, люди, которые имеют чувствительность к глютену, но продолжают употреблять глютеносодержащие продукты несколько раз в день, могут уставать, иметь боли в суставах, вздутие живота и кислотный рефлюкс ежедневно, но не могут связать симптомы с пищей.

Однако, как только пища, вызывающая повышенную чувствительность, устраняется на продолжительный период от нескольких дней до нескольких недель, то человек чувствует себя лучше и испытывает меньше проблем со вздутием живота, с рефлюксом, стул становится нормальным, появляется больше энергии и т. д.

Когда человек снова подвергнется воздействию пищи, организм вырабатывает более сильную, более конкретную реакцию, позволяя человеку распознавать, какая именно пища является проблемной.

Цель подхода заключается в том, чтобы помочь вашему

организму восстановиться, напитать себя и уменьшить воспаление, вызванное продуктами-аллергенами, а также помочь вам возобновить интуитивный способ питания, где (со временем) вы будете естественным образом выбирать продукты, которые заставляют вас чувствовать себя лучше и избегать тех, которые заставляют вас чувствовать себя хуже.

АИП для любых аутоиммунных заболеваний

Данная диета работает не только для аутоиммунного тиреоидита, но и для любых аутоиммунных заболеваний. Список аутоиммунных заболеваний очень обширный, вот наиболее распространенные:

- Сахарный диабет 1 типа
- Системная красная волчанка
- Тяжелая миастения
- Псориаз
- Ревматоидный артрит
- Склеродермия
- Синдром Шегрена (сухой синдром)
- Смешанные болезни соединительной ткани
- Аутоиммунный тиреоидит Хашимото
- Саркоидоз
- Болезнь Крона (региональный энтерит)
- Неспецифический язвенный колит
- Синдром Гудпасчера
- Пернициозная анемия
- Узловатый полиартерит
- Симпатическая офтальмия
- Гломерулонефрит

- Аутоиммунная энтеропатия
- Целиакия (глютенчувствительная энтеропатия)
- Хронический активный гепатит
- Идиопатический легочный фиброз
- Первичный билиарный цирроз
- Рассеянный множественный склероз
- Болезнь Грейвса (Тиреотоксикоз с диффузным зобом)
- Острый постинфекционный полиневрит
- Витилиго
- Болезнь Бехтерева
- Болезнь Аддисона

Рекомендации

– Ограничьте фрукты до 40 г в день (рекомендовано 20 г) и убедитесь, что они имеют невысокий гликемический индекс.

– Включите 6—8 порций овощей в день.

– Сделайте каждый прием пищи, состоящим из 80% овощей, 20% мяса или рыбы.

– Не ешьте на бегу и не забудьте тщательно пережевывать свою пищу.

– Научитесь ферментировать овощи.

– Пейте много фильтрованной воды

– Проверяйте этикетки добавок, которые принимаете, чтобы убедиться в отсутствии каких-либо недопустимых ингредиентов.

Вы можете увидеть результаты в течение 30—90 дней после реализации аутоиммунного протокола, хотя это может занять больше времени. Рекомендуется держать АИП 6 месяцев. Это позволит увидеть какие продукты подходят, а какие продукты не подходят вам. Я была очень вдохновленной, когда проделанная работа привела меня к продолжительному улучшению здоровья – и я знаю, что вы тоже сможете! Симптомы, от которых многие избавляются – это усталость, вздутие живота, диарея, спутанность сознания, сыпь на коже, боль в суставах, мышечные боли, шум в ушах, а также

уменьшение пищевых непереносимостей. Важным помощником на пути к исцелению станет дневник питания. Шаблон дневника я разместила на последней странице книги.

Даже те, кто не выздоравливает полностью, чувствуют себя значительно лучше. Вы ничего не теряете (кроме симптомов!) и только выигрываете, придерживаясь данной диеты!

Продукты, которых стоит избегать на АИП

- Продукты, содержащие глютен
- Зерновые (в том числе гречку и рис)
- Молочные продукты
- Яйца
- Соя
- Алкоголь
- Продукты, содержащие кофеин
- Фасоль и бобовые
- Пасленовые (помидоры, картофель (кроме сладкого картофеля), баклажаны, перец, ягоды годжи, ашваганда, паприка и другие специи пасленовых)
- Морские водоросли
- Сахара (включая мед, кленовый сироп и агавау)
- Консервированные продукты, обработанные пищевые продукты
- Продукты с высоким гликемическим индексом
- Все орехи и семена (кроме кокоса)

Продукты, которые следует включить в рацион

- Органические овощи (кроме пасленовых и бобовых)
- Ферментированные продукты (квашеная капуста, кокосовый кефир, комбуча, ферментированные овощи)
- Органическое мясо животных
- Органические мясные субпродукты
- Дикая рыба
- Жиры и масла
- Низкогликемические органические фрукты
- Кокос (включая кокосовое молоко и кокосовое масло)
- Травы и специи
- Сладкий картофель (батат)

Супы

Бульон



Ингредиенты:

- 1,5 кг говяжьих костей с мясом (суповые кости, кости с костным мозгом, суставы)
- 4 литра фильтрованной воды
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 2 столовые ложки яблочного уксуса

– 2 чайные ложки морской или гималайской соли по вкусу

Приготовление:

1.Промыть мясо, сложить в кастрюлю.

2.Добавить овощи, залить водой.

3.Добавить соль и уксус (он помогает вывести питательные вещества из костей).

4.Довести до кипения, уменьшить огонь (бульон должен кипеть, образуя мелкие пузырьки), закрыть крышкой и варить в течение 6—36 часов. Рекомендуется от 8 и более часов. Чем дольше вариться бульон, тем он богаче полезными свойствами. В течение варки можно убирать ложкой сверху выделившийся белок (выглядит как серая пенка).

5.Процедить горячий бульон через сито или марлю, чтобы удалить любые фрагменты костей.

6.Выбросить кости и овощи, используемые в приготовлении.

Хороший бульон с высокой питательной ценностью должен застывать после охлаждения благодаря натуральному желатину, содержащемуся в большом количестве в куриных лапках и костях, свиных ножках, голяшках.

Все костные бульоны – говяжий, куриный, рыбный – являются основными в традиционных диетах каждой культуры и основой изысканной кухни. За свою питатель-

ность, легкую усвояемость, богатый аромат и свойство, способствующее заживлению, бульон также является одним из основных продуктов аутоиммунного протокола.

Вот некоторые из преимуществ, которые вы можете получить от употребления костного бульона:

1. Защищает суставы, поддерживает здоровую кожу так как содержит коллаген, желатин.

2. Заживляет слизистую оболочку стенки кишечника, помогает с ростом пробиотиков. Костный бульон является одним из самых полезных продуктов для восстановления здоровья кишечника и, следовательно, для поддержки функции иммунной системы.

3. Помогает восстановлению иммунной системы.

4. Выводит токсины, так как содержит калий и глицин, которые поддерживают клеточную и печеночную детоксикацию.

Борщ



Ингредиенты:

- 500 г говяжьих ребрышек
- 1 батат
- 500 г бело- или краснокочанной капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- лавровый лист
- оливковое масло
- 2 столовые ложки яблочного уксуса (для бульона)
- гималайская соль по вкусу
- зелень (мне нравится комбинация укропа, петрушки и розмарина)

Приготовление:

- 1.Отварить мясо. Вынуть мясо, порезать его на кусочки.
- 2.Добавить нашинкованную капусту.
- 3.Натереть на терке морковь, порезать лук.
- 4.Свеклу пожарить на оливковом масле с 1 ложкой уксуса (3—4 минуты на умеренном огне), добавить в суп и бросить лавровый лист, посолить.
- 5.Сделать зажарку из моркови и лука до мягкой полупрозрачной консистенции на оливковом масле (3—4 минуты на умеренном огне).
- 6.Порезать батат кубиками, добавить в суп, посолить.
- 7.Добавить порезанное мясо в кастрюлю, когда сварится капуста. Дать настояться и подать с зеленью.

Суп-пюре из тыквы



Ингредиенты:

- 650 г тыквы
- 1 зубчик чеснока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 репчатый лук
- 1 батат
- 0,5 л куриного бульона
- 0,25 л воды
- гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. Мякоть тыквы нарежьте крупными кусочками (со стороны 3 см), почистите чеснок и выложите на противень в разогретую до 200 градусов духовку. Посолите по вкусу. Сбрызните оливковым маслом.
2. Запекайте 20—30 минут пока тыква не станет мягкой.
3. В кастрюле приготовьте на масле мелко нарезанную до мягкости луковицу.
4. Добавьте очищенный, крупно нарезанный батат и готовьте, помешивая, еще 2—3 минуты.
5. Добавьте бульон и воду, доведите до кипения и варите под крышкой 15 минут до готовности батата.
6. Добавьте запеченную тыкву и перетертый чеснок. Доведите до кипения и снимите с огня.
7. Пюрируйте суп при помощи погружного блендера.

Тыкву можно заменить кабачками и получится очень нежным крем-суп, который я люблю не меньше!

Суп-пюре из сельдерея



Ингредиенты:

- 350 г сельдерея
- 1 морковь
- 1 репчатый лук
- гималайская соль
- оливковое масло

Приготовление:

1. Почистить овощи, порезать.
2. Обжарить лук и морковь на оливковом масле 2—3 минуты.
3. Добавить сельдерей.
4. Влить воду, посолить, добавить лавровый лист.
5. Варить до мягкости сельдерея 35—40 минут.
6. Измельчить блендером до состояния пюре.

Суп из батата и кабачков



Ингредиенты:

- 2 литра костного бульона
- 1 литр отфильтрованной воды
- 3 сладких картофеля (батата)
- 2 кабачка
- зелень по вкусу
- 4 зубчика чеснока
- 2-х сантиметровый кусок имбиря
- 1 авокадо
- гималайская соль по вкусу
- кокосовое масло по вкусу

Приготовление:

1. Поместите костный бульон и воду в большую кастрюлю на среднем огне. При закипании, уменьшите огонь и добавьте сладкий картофель или тыкву и готовьте в течение 20—30 минут или до готовности.
2. Выключите огонь и добавьте кабачок и листовые зеленые овощи в еще горячую воду. Накройте и оставьте суп на несколько минут.
3. Посолите суп по вкусу и добавьте чеснок и имбирь.

Мне нравится подавать с ломтиками авокадо, ложкой кокосового масла, лимоном.

Суп из лосося



Ингредиенты:

- 2 столовые ложки кокосового масла
- 2 веточки укропа
- 1 большой лук-порей
- 2 стебля сельдерея
- 2 большие моркови
- 340 г филе лосося
- 500 мл кокосового молока
- 250 мл куриного или рыбного бульона
- 1 крупный лавровый лист
- 3/4 чайной ложки морской или гималайской соли

– мелко нарезанная петрушка для украшения

Приготовление:

1. Растопите масло в большой сковороде (с плотно прилегающей крышкой) и добавьте овощи. Готовьте на слабом огне 25—30 минут или до готовности, периодически помешивая. Если хотите поварить овощи, а не пожарить их, можете добавить одну или две столовые ложки фильтрованной воды.
2. Во вторую сковородку положите лосося кожей вниз с кокосовым молоком, бульоном и лавровым листом. Доведите жидкость до мягкого кипения и варите рыбу в течение 6—8 минут, пока она не приготовится.
3. Удалите лосося из кокосового молока, очистите от кожи и уберите лавровый лист.
4. Вылейте молоко в сковороду с овощами, доведите до кипения и варите еще 5 минут или пока не поджарится морковь.
5. Измельчите лосось на большие кусочки, добавьте к овощам.
6. Добавить соль по вкусу.

Подавать с зеленью укропа и петрушки.

Уха из форели



Ингредиенты:

- 200 г филе форели
- 200 г любой белой рыбы
- 2 столовые ложки оливкового масла
(для за жарки лука)
- 4 черешка сельдерея
- 1 морковь
- 1 луковица
- веточки петрушки
- гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. Отрубите у карпа хвост, уложите в холодную подсоленную воду и начните отваривать. В ухе с сельдереем рыба будет использоваться в мелкой нарезке, поэтому вам нужно будет отделять мясо от костей вареной рыбы, а не сырой, к тому же, бульон из цельной рыбы получится гораздо вкуснее.
2. Морковь порежьте на крупные кусочки, луковицу очистите и положите отвариваться целиком. Овощи могут отвариваться как в отдельной кастрюле, так и одновременно с рыбой. Луковица потребуется для придания вкуса ухе, перед употреблением ухи необходимо будет ее вытащить. При желании можете сделать луковую зажарку и поместить в суп.
3. Измельчите сельдерей. Эта зелень будет придавать супу пряный вкус и будет великолепно гармонировать с рыбой и другими овощами.
4. Когда овощи и рыба отварятся, можете приступать к формированию порции. Выложите в тарелку немного моркови, сверху – мелкие кусочки рыбы, присыпьте измельченной зеленью сельдерея.
5. Уха готова! По правилам подачи этого блюда, ее можно употреблять как в теплом, так и в холодном виде.

Мясо и птица

Ароматный тушеный цыпленок



Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1.5 кг куриного мяса (ножки, грудки -что угодно)
- куркума
- 2 головки свежего фенхеля
- 1 большая луковица репчатого лука
- 2 зубчика чеснока
- 350 мл куриного бульона

- 2 лавровых листа
- 2 столовые ложки свежей петрушки для сервировки

Приготовление:

1. Обжарьте кусочки цыпленка в глубокой сковороде на масле.
2. Достаньте цыпленка из сковороды и отложите на тарелку. Положите в сковороду лук и обжарьте до золотистого цвета, отложите.
3. Обжарьте в сковороде чеснок, добавьте куркуму, бульон, фенхель, лавровый лист.
4. Положите в бульон кусочки цыпленка и лук. Накройте крышкой и тушите 30 минут, пока цыпленок не сготовится.
5. Приправьте солью и украсьте свежей петрушкой.

Запеченная перепелка



Ингредиенты:

- 1 перепелка
- гималайская соль по вкусу
- 0.5 чайной ложки куркумы
- оливковое масло

Приготовление:

1. Перепелку обмазать смесью оливкового масла с солью и специями.
2. Мариновать в холодильнике 3—4 часа или оставить на ночь.

3. Разогреть духовку до 200 С. Перепелку выложить в рукав для запекания и поставить в духовку.

4. Выпекать около 1 часа в рукаве, потом разрезать рукав и выпекать еще около 30 минут. Подавать эту красоту с любимым салатом.

Куриная печень с чесноком и тимьяном



Ингредиенты:

- 4 столовые ложки оливкового масла
- 400 г куриной печени
- 1 морковь
- 2 луковицы
- гималайская соль по вкусу
- куркума
- тимьян
- розмарин

Приготовление:

1. Помыть печенку, высушить полотенцем, вырезать прожилки и протоки. Нарезать полосками.
2. На хорошо разогретую сковороду вылить масло (можно жарить на топленом свином сале), выложить печенку, обжаривать 7—10 минут.
3. Пока она жарится, нарезать овощи. Лук нашинковать полукольцами, морковь – соломкой. Добавить овощи в сковороду, приправить, закрыть крышкой и тушить 10- 12 минут, время от времени помешивать.
4. В конце тушения можно добавить другие специи, например, куркуму.
5. Снять крышку, усилить огонь, довести печенку до румяной корочки.

Печень является наиболее концентрированным источником питательных веществ, включая важные витамины, минералы, полезные жиры и незаменимые аминокислоты.

По сравнению с мышечным мясом, к которому мы привыкли, Печень содержит большие дозы витаминов группы В, таких как: В1, В2, В6, фолат и очень важный витамин В12., также содержит минералы, такие как фосфор, железо, медь, магний, йод, кальций, калий, натрий, селен, цинк и марганец, и важные жирорастворимые витамины А, D, Е и К. Имеет одни из самых высоких концентраций природно-

го витамина D.

Вкусную печенку можно приготовить множеством способов, начиная от жарки и заканчивая томлением в мультиварке.

Главное – не затягивать процесс готовки, иначе есть риск пересушить печень, сделать ее сухой и жесткой. Среднее время приготовления любого блюда из этого субпродукта – не дольше 15—20 минут. Именно этот срок оптимален и дает возможность сохранить ее нежную текстуру.

Паштет из печени



Ингредиенты:

- 500 г печени (перепелиная, утиная, цесариная)
- 200 г лука
- 150 г моркови
- морская или гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. Промойте печень, очистите от всего ненужного и отварите до полуготовности (25—30 минут).

2. Пока печень варится, нарежьте лук, натрите морковь и потушите в масле до мягкости, следя за тем, чтобы не образовывались коричневые корочки.

3. Переложите лук и морковь в блендер и взбейте до однородности.

4. Верните измельченную массу на сковороду и добавьте в нее отваренную печень, перемешайте, прогрейте на небольшом огне минут 5.

5. Пюрируйте все вместе погружным блендером и переложите в форму для хранения.

Подавайте паштет завернутым в лист салата и у вас получится комбинация жиров, белка и необходимой клетчатки в одном приеме пищи. Кроме того, такой паштет удобно брать с собой на работу или в путешествия.

Котлеты из птицы



Ингредиенты:

- 500 г фарша индюшки (перепелки, цесарки)
- 1 луковица
- 60—80 г кабачка
- гималайская соль по вкусу
- 1 зубчик чеснока
- сушеные травы
- куркума

Приготовление:

1. Почистить лук и потушить его на сковороде в щедрой порции масла/жира до мягкости и полупрозрачности.

2. Когда лук будет почти готов, добавьте кабачок и подержите их вместе на огне еще 3—5 минут.

3. Переложите лук и кабачок в блендер и пробейте до однородности.

4. Добавьте перемолотый лук в мясо и перемешайте. Луковая смесь скрепляет фарш не хуже яйца, а кабачок добавляет сочности. Добавьте немного куркумы, сушеных трав и соль.

5. Сформируйте котлеты мокрыми руками и обжарьте на небольшом огне по несколько раз с каждой стороны в течение 15—20 минут.

Тушеное мясо ягненка с розмарином



Ингредиенты:

- 1 кг мяса ягненка
- 1 крупный лук,
- 900 г брюквы
- 125 г оливок без косточек (**проверяйте состав**)
- 1 столовая ложка розмарина
- 3 небольших лавровых листа
- 750 мл бульона
- морская соль по вкусу
- оливковое масло

Приготовление:

1.Разогреть духовку до 150°С.

2.Нагрейте большую кастрюлю с крышкой, добавьте ягненка и обжарьте кусочки со всех сторон. После того, как мясо подрумянено и убрано, добавьте оливковое масло, а затем лук в кастрюлю. Убавьте огонь и потушите лук до полупрозрачности.

3.Когда лук станет приятным и мягким, добавьте подрумяненное мясо вместе с брюквой и хорошо перемешайте. Положите оставшиеся ингредиенты и хорошо перемешайте, убедившись, что мясо покрыто жидкостью.

4.Увеличьте огонь, доведите до кипения, закройте крышку и поставьте в духовку.

5.Готовьте в течение 2—2,5 часов до тех пор, пока ягненок не станет мягким и не распадется при нажатии ложкой.

6.Когда тушеное мясо будет готово, уменьшите огонь и продолжайте готовить на медленном огне до загустения.

7. Аккуратно перемешайте и подайте, например, с пюре из цветной капусты.

Котлеты из говядины



Ингредиенты:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 столовая ложка свежего розмарина
- 1 столовая ложка свежего тимьяна
- 1 чайная ложка морской соли
- 1 столовая ложка кокосового масла

Приготовление:

1. Смешать говяжий фарш, зелень и морскую соль. Сформируйте котлеты ладонями рук, предварительно смочив их в воде.
2. Нагрейте часть кокосового масла в чугунной сковороде

на среднем огне.

3. Готовьте котлеты около 5—8 минут на каждой стороне, пока они не подрумянятся снаружи и не будут готовы внутри.

Можно добавлять другие травы по вкусу.

Чевапчичи



Ингредиенты:

- 250 г свиного фарша
- 250 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- соль по вкусу
- приправы (базилик, розмарин, куркума и другие)

Приготовление:

1. Мясо прокручиваем через мясорубку вместе с луком и чесноком.

2. Добавляем соль, хорошо вымешиваем, убираем в холодильник на 6 часов.
3. Из фарша формируем колбаски.
4. Колбаски можно приготовить на пару, на гриле или мангале, а можно и на сковороде, под крышкой, в небольшом количестве жира, который выделит фарш.
5. Обжариваем колбаски до румяной корочки.

Чевапчичи – это жареные колбаски из перемолотого мяса с луком и приправами.

Колбаски вы можете сформировать руками – заготовка получается довольно пластичной и не разваливается при обжарке. Либо пропустите смесь через обрезанное горлышко пластиковой бутылки – этот способ помогает сделать колбаски одинаковыми по размеру.

Еще один вариант: лепить чевапчичи с помощью пищевой пленки, поместив фарш на пленку, замотать его как сосиску, немного подморозить и затем освободить от пленки продолжить готовку.

Также можно делать колбаски из куриного фарша.

Paṅu



Ингредиенты:

- 0,5 столовой ложки кокосового масла
- 1 кг мяса
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 500 мл бульона

- 2,5 см кусочка имбиря
- 1 тыква
- 0,25 чайной ложки корицы
- 0,5 чайной ложки гималайской соли
- 100 г грибов
- 1 столовая ложка тимьяна

Приготовление:

1.Обжариваем на кокосовом масле кусочки мяса со всех сторон, добавляем лук и готовим на среднем огне около 5 минут.

2.Добавляем имбирь и чеснок, готовим еще пару минут (следим чтобы они не горели).

3.Добавляем костный бульон, тимьян, и ставим на медленный огонь, но чтобы бульон немного кипел на 15 минут.

4.Следующим этапом закладываем кусочки тыквы, корицу, соль при тех же условиях готовки до тех пор, пока мясо и тыква не станут мягкими и нежными.

5.В другой сковородки приготовим грибы: на кокосовом масле поджарим грибы около 5 минут или пока они не подрумянятся.

Если вы хотите сделать рагу в горшочках, то заложите ингредиенты и при температуре 180 градусов запекайте около 40 минут.

Мясной рулет



Ингредиенты:

- 250 г куриного фарша
- 500 г бараньего фарша
- 2 средних моркови
- тертые и мелко нарезанные листья шпината
- 3 см белой части лука-порей
- 2 чайные ложки петрушки
- 1 чайная ложка свежих листьев тимьяна
- щедрая щепотка морской соли
- 5—6 ломтиков бекона

Приготовление:

- 1.Разогрейте духовку до 180 градусов. Поместите все ингредиенты в большую миску кроме бекона и перемешайте.
- 2.Сформируйте рулет, положите ломтики бекона поверх смеси и по краям блюда.
- 3.Положите на противень для выпечки и запекайте около 60—70 минут.
- 4.Достаньте из духовки и оставьте блюдо на 15 минут.
- 5.Переложите рулет на большую тарелку и нарежьте толстыми ломтиками.

Голубцы



Ингредиенты:

- 300 г мясного фарша
- 200 г цветной капусты
- 100 г батата
- сушеный базилик (щепотка)
- гималайская соль по вкусу
- 2 столовые ложки оливкового масла
- зубчик чеснока
- кочан капусты

Приготовление:

1. Кочан капусты аккуратно разобрать на листья, поместить в кипяток на 2—3 минуты, пока они не поменяют цвет и не станут мягкими.

2. Цветную капусту разобрать на соцветия и измельчить в блендере вместе с бататом прямо сырыми (капуста дает текстуру риса).

3. Перемешать фарш с овощами, посолить, добавить базилик, чеснок и сформировать начинку.

4. Начинку положить в капустный лист и аккуратно завернуть. Готовить 30 минут, накрыв голубцы «шапкой» из тертой моркови. Можно готовить голубцы на пару.

Замороженные – отличный вариант, когда вы торопитесь – на 30 минут в духовку и ароматные голубцы готовы! Удобно, что в морозилке они не слипаются и остаются порционным блюдом.

К голубцам можно сделать соус из кокосового йогурта, куркумы, свежего укропа. Макаем и едим – пальчики оближешь!

Куриные желудки



Ингредиенты:

- куриные желудки
- лук репчатый
- морковь
- соль
- вода
- лавровый лист

Приготовление:

1. Лук нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить до полупрозрачности лука.
2. Добавить вымытые желудки, примерно 100 гр воды и ту-

шить 1,5 часа. Воду по необходимости подливать.

Рыба и морепродукты

Рыбный бульон



Ингредиенты:

- 2—3 рыбных головы (горбуша, кета, форель и любая другая красная рыбка)
- 2 – 3 рыбных хвоста
- морская или гималайская соль
- 1 морковь
- зелень

Приготовление:

- 1.Размораживаем рыбку, разделяваем. Тушку можем разделить на филе, стейки, нам нужны голова, хвост.
- 2.Голову готовим к варке, то есть удаляем жабры и глаза, промываем.
- 3.Заливаем все холодной водой и ставим варить. Когда вода закипит, варим 30 минут, затем достаём части на которых есть мякоть: её отделяем и откладываем в тарелку, косточки обратно в кастрюлю.
- 4.Варим бульон с костями часа 3 на тихом огне. Затем бульон процеживаем, добавляем соль и натертую на терке морковь.
- 5.Варим до готовности моркови, это в среднем минут 7—10. Перед подачей добавляем зелень.

Рыбные котлеты



Ингредиенты:

- 450 г филе белой рыбы
- 3 ст. л. кокосовых сливок
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. л. натертого имбиря
- 1 ст. л. зелени кориандра
- 1 ст. л. кокосового масла для жарки

Приготовление:

1. Все ингредиенты измельчить до однородности до получения фарша.
2. Сформировать тефтельки.
3. Далее жарить или тушить – по желанию. В готовом виде можно сбрызнуть соком лайма.

Треска и креветки



Ингредиенты:

- 2 столовые ложки оливкового масла
- 6 зубчиков чеснока
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 500 г трески
- 250 г креветок
- гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. Нагрейте оливковое масло в сковороде на среднем огне; поджарьте чеснок, размешайте в 1 чайной ложке орегано.
2. Поместите треску и креветки в смесь; приправьте солью.

Накройте сковороду крышкой и тушите 3 минуты.

3.Переверните треску и снова приправьте солью и 1 столовой ложкой орегано; снова накройте крышкой и готовьте еще 3 минуты.

4.Снимите крышку и готовьте, пока сок не испарится, от 2 до 3 минут.

Можно добавить немного воды и овощи, чтобы получился наваристый бульон.

Палтус



Ингредиенты:

- 200г филе палтуса
- 1 столовая ложка сушеного укропа
- 1 столовая ложка лукового порошка
- 2 чайные ложки сушеной петрушки
- гималайская соль вкусу
- 1 щепотка чесночного порошка
- 2 столовые ложки лимонного сока

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 190 градусов. Отрежьте 6 квадратов фольги, достаточно больших для каждого филе.

2. Положите филе в центр квадратов фольги и посыпьте каждый укропом, луковым порошком, петрушкой, солью и чесночным порошком.

3. Полейте лимонным соком каждое филе.

4. Поместите запечатанные пакеты на противень.

5. Запекайте в предварительно разогретой духовке до тех пор, пока рыба не начнет легко отделяться вилкой, около 30 минут.

Запеченные креветки



Ингредиенты:

- 400 гр креветок
- 3 зубчика чеснока
- 0,5 лимона
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 30 г смеси трав

Приготовление:

1. Для приготовления креветок в духовке нам понадобится: крупные креветки. Для маринада: оливковое масло, цедра и сок лимона, чеснок и прованские травы.
2. Креветки предварительно разморозить и обсушить.

Из лимона выжать сок. Цедру натереть на крупной терке.

3. Чеснок пропустить через пресс. В глубокой миске соединить оливковое масло, сок и цедру лимона, чеснок и прованские травы. Взбить все до однородности, пока масло не соединится с лимонным соком.

4. Выложить в миску креветки. Тщательно все перемешать. Поставить мариноваться в холодильник на 3 часа, а лучше на ночь. За время маринования несколько раз перемешивать креветки, чтобы они равномерно пропитались маринадом.

5. Противень выстелить двойным слоем пергаменты. Выложить креветки вместе с маринадом в один слой. Запекать креветки около 10—12 минут при 200°C. Если креветки небольшого размера, то достаточно 8—9 минут.

6. Готовые креветки переложить на тарелку. Подавать их можно как в теплом, так и в холодном виде. Приятного аппетита!

Закуска из креветок



Ингредиенты:

- 1 большой огурец
- 2 стакана вареных и очищенных креветок
- 1/2 чайной ложки лукового порошка
- гималайская соль по вкусу
- 3 столовые ложки сока лайма

Приготовление:

1. На большом сервировочном блюде разложите огурец

в один слой.

2.В кухонном комбайне измельчите креветки, лук, соль, пока креветки не будут мелко нарезаны.

3.В средней миске смешайте ингредиенты с солью и соком лайма.

4.На ломтики огурца выложите креветочную смесь и подавайте к столу.

Паштет из тунца и авокадо



Ингредиенты:

- 1 банка тунца с хорошим составом (только тунец и соль)
- 1 баночка оливок (с качественным составом)
- 1 авокадо
- оливковое масло
- гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. Авокадо и тунца размять вилкой, добавить оливковое масло, соль.

2.Добавить оливки, пюрировать погружным блендером.

Осьминог



Ингредиенты:

- щупальца осьминога
- соль морская или розовая гималайская по вкусу
- сок лимона
- оливковое масло
- чеснок
- красный лук

Приготовление:

- 1.Щупальца осьминога положить в кипящую подсоленную воду, добавить несколько капель лимонного сока. Варить до готовности примерно 40 минут.
- 2.Остудить, нарезать на маленькие кусочки. Чеснок выдавить чеснокодавкой, нарезать лук.
- 3.Полить оливковым маслом, закрыть крышкой, хорошо потрясти.
- 4.Оставить на ночь в холодильнике.

Овощные гарниры

Пюре из цветной капусты с чесноком



Ингредиенты:

- 1 большая цветная капуста
- 3 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки жира (утиного жира или кокосового/оливкового масла)
- морская соль по вкусу

Приготовление:

1. Разрежьте капусту на соцветия и очистите зубчики чеснока, оставив их целыми.

2. Положите литр воды в большую кастрюлю и доведите до кипения. Поместите в кастрюлю соцветия и чеснок и варите до готовности, около 10 минут.

3. Слейте воду, затем положите капусту и чеснок в кухонный комбайн с S-образным лезвием.

4. Добавьте утиный жир и измельчите все в блендере, пока у вас не получится прекрасная однородная смесь. Добавьте соль по вкусу.

Запеченные цукини



Ингредиенты:

- 4 цукини
- по 0,5 чайной ложки тимьяна, орегано, базилика
- 0,25 чайной ложки чесночного порошка
- гималайская соль по вкусу
- 2 столовые ложки оливкового масла

Приготовление:

1. Цукини вымыть и нарезать брусочками. Духовку включить нагреваться на 180° С. В миске смешать между собой все специи, соль.

3.Противень застелить пекарской бумагой. Брусочки цукини обвалять в полученной смеси.

4.Выложить брусочки цукини на подготовленный противень. Слегка сбрызнуть оливковым маслом. Выпекать 20 минут в разогретой духовке. Последние 2—3 минуты поставить под включенный гриль.

Тыква



Ингредиенты:

- 1 некрупная тыква
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. молотой корицы

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 200 градусов. Разрежьте тыкву пополам и ложкой извлеките семечки. Каждую половину тыквы нарежьте дольками толщиной 2,5 см.

2. Положите кусочки тыквы на противень. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте специями. Запекайте в тече-

ние 18—20 минут.

Спаржа



Ингредиенты:

- 500 граммов помытой и очищенной спаржи
- 2 столовые ложки (30 миллилитров) оливкового масла

Приготовление:

1. Разогрейте духовку. Прежде чем включить духовку, установите верхнюю решетку в самую высокую позицию. Закройте дверцу духовки, выставьте высокую температуру

и дайте духовке разогреться, пока вы готовите спаржу.

2. Помойте и обрежьте спаржу. Положите побеги спаржи в наполненную водой миску и смойте с них грязь и насекомых. Затем переложите спаржу в дуршлаг, чтобы с нее стекла вода, и промокните чистым полотенцем. После этого положите побеги на разделочную доску. Возьмите острый нож, сложите несколько побегов вместе и обрежьте их на 2—3 сантиметра с конца.

3. Добавьте растительное масло и приправы. Переложите спаржу в большую миску и побрызгайте на нее оливковым маслом. Посыпьте спаржу солью по вкусу.

4. Разложите побеги спаржи на противне в один слой, чтобы они равномерно поджарились.

5. Жарьте спаржу вплоть до 8 минут. Когда спаржа будет готова, она станет немного мягче, но все же останется достаточно плотной, и немного потемнеет на концах.

Спаржа – это вкусный овощ, который содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Хотя ее можно есть сырой, большинство людей предпочитают готовить спаржу, чтобы побеги стали мягче.

Можно использовать и другие специи и приправы. Для обжаривания спаржи можно использовать и любое другое растительное масло, лишь бы оно имело высокую температуру дымления.

Запеченная репка



Ингредиенты:

- масло оливковое или кокосовое
- репка
- гималайская соль по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

1. Репку очистите от кожицы и нарежьте брусочками (как картофель фри).
2. Полейте репку маслом и посыпьте специями, перемешайте хорошенько руками, чтобы вся репка покрылась ма-

ринадом.

3.Духовку разогрейте до 200° С и запекайте репку 35—40 минут (или до мягкости). Наслаждайтесь!

Батат



Ингредиенты:

- батат
- кокосовое масло
- морская или гималайская соль
- чеснок
- травы

Приготовление:

1. Нарезать батат, убрать его в холодильник, чтобы он охладился.
2. Затем смешать его с кокосовым маслом, солью, чесноком и разрешенными травами.

3.Разогреть духовку до 180 градусов, запекать батат до полумягкости 50—60 минут.

Брюссельская капуста



Ингредиенты:

- 400 г замороженной брюссельской капусты
- 100 г свежей моркови
- 2 ст. ложки оливкового масла
- соль по вкусу

Приготовление:

1. Замороженную брюссельскую капусту промываем в теплой проточной воде, разрезаем на 2 части.
2. Отвариваем в подсоленной воде 5—7 минут.

3.Режем морковь тонкими брусочками.

4.В небольшой сковороде растапливаем оливковое нерафинированное масло, солим по вкусу.

5.Добавляем морковь. Помешивая, жарим около 10 минут.

Пюре из кабачков



Ингредиенты:

- кабачок
- шпинат
- сушеный чеснок
- оливковое масло
- гималайская или морская соль

Приготовление:

1. Соединить все ингредиенты с небольшим количеством воды.
2. Взбить блендером, заправить маслом и солью, хорошенько перемешать и еще раз взбить.

Фунчоза с креветками

Ингредиенты:

- 120 г бататной лапши
- 1 морковь
- 1 свежий огурец
- 200 г креветок
- 2—3 зубчика чеснока
- листья салата
- оливковое масло

Приготовление:

1.Залейте 120 г фунчозы кипятком, накройте крышкой и оставьте на 5—6 минут. Когда фунчоза будет готова, откиньте ее на дуршлаг и дайте стечь всей жидкости.

2.Морковь и огурец тонко нарежьте.

3.Чеснок выдавить, положить на разогретую сковородку. Тут же добавить креветки и оливковое масло.

4.Через 2 минуты добавить морковь. Обжарить до готовности.

5.Положить в тарелку, добавить огурец, перемешать.

Фаршированная тыква



Ингредиенты:

- тыква
- говяжий фарш
- шампиньоны
- капуста белокочанная
- морковь
- лук

Приготовление:

1. С тыквы срезать шапочку и поставить все вместе в духовку на 180 градусов.

2. В это время готовим начинку: обжариваем на сковороде лук с морковью, шампиньоны, фарш и капусту на оливковом масле. Солим.

3. Убираем начинку в тыкву и оставляем в духовке еще на минут 10.

Салаты

Салат из капусты, огурца, лука



Ингредиенты:

- 2—3 вида капусты
- 3 столовые ложки оливкового масла
- ¼ чашка порезанного лука
- ½ нарезанного полукольцами огурца
- сок 1 лимона
- морская соль по вкусу

Приготовление:

1.Помыть листья, стебель, высушить и нарезать капусту. Положить в большую миску, добавить оливковое масло и щепотку соли. Помять капусту в течение 5—10 минут или пока жесткие волокна не начнут разрушаться чтобы сок немного вышел. Когда вы закончите, капуста значительно уменьшится в объеме.

2.Смешайте с луком, огурцом, лимонным соком.

Это классический салат, который я делаю каждый или через день. Он хорошо хранится в течение нескольких дней и прекрасно подойдет для того, чтобы употребить его с мясом в обед или в качестве полдника. Массаж капусты действительно разрушает волокна и делает ее невероятно мягкой и съедобной в сыром виде – если вы еще не пробовали эту технику, вам действительно следует это сделать!

Салат с креветками, авокадо, рукколой



Ингредиенты:

- 500 г креветок, очищенных и обработанных
- 4 чашки свежей рукколы или другой зелени
- 1—2 маленьких луковицы
- свежий укроп
- спелый авокадо Хасс среднего размера

Приготовление:

1. Сварить креветки в кипящей подсоленной воде 1—

2 минуты, остудить.

2.Помыть рукколу, добавить.

3.Порезать кусочками авокадо, соединить все ингредиенты и заправить оливковым маслом.

Салат из пекинской капусты с тунцом

Ингредиенты:

- 1/4 часть пекинской капусты
- 1 огурец
- 1 банка тунца в собственном соку (состав только соль и тунец) (можно заменить креветками или любой другой рыбой)
- 2 чайные ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка лимонного сока

Приготовление:

- 1.Шинкуем пекинскую капусту острым ножом как можно тоньше, чтобы салат был нежным.
- 2.Моем огурец и нарезаем его сначала на кружочки, после чего каждый кружок режем на четыре части.
- 3.Рыбу разбираем вилкой на волокна и в большом салатнике соединяем все ингредиенты.
- 4.Приступаем к приготовлению соуса. Для этого понадобится оливковое масло, сок лимона. Поливаем получившимся соусом салат и подаем к столу.

Салат с тыквой корнем сельдерея, морковью



Ингредиенты:

- 300 г тыквы
- 100 г корня сельдерея
- 1 средняя морковь
- несколько веточек петрушки
- гималайская соль – по вкусу
- 1—3 столовые ложки оливкового масла.

Приготовление:

1. Натрите очищенные тыкву, корень сельдерея и морковь на крупной тёрке. Добавьте рубленую петрушку, соль, масло и перемешайте салат.

Салат с курицей, сельдереем, авокадо

Ингредиенты:

- 450 г куриных ножек, бёдер или грудок со шкуркой и костями
- 3 столовые ложки оливкового масла
- морская или розовая соль по вкусу
- 1 крупный огурец
- ½ красной луковицы
- 3 черешка сельдерея
- авокадо
- ½ пучка петрушки или кинзы
- 1 лимон
- 1—2 зубчика чеснока.

Приготовление:

1. Натрите курицу ложкой масла, солью и выложите на противень, застеленный пергаментом. Запекайте при температуре 190° С примерно 20—30 минут до готовности.

2. Выньте курицу из духовки, покройте фольгой и остудите.

3. Снимите с курицы шкурку и нарежьте мясо крупными кусочками.

4. Порубите огурец полукружочками, лук – полукольцами, а сельдерей и авокадо – средними кусочками. Измельчите зе-

лень. Соедините 2 ложки масла, сок лимона, измельчённый чеснок, соль. Заправьте салат получившейся смесью.

Салат из лосося и брюссельской капусты



Ингредиенты:

- 2 стакана измельченной брюссельской капусты
- 2 стакана вареного лосося
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка измельченного укропа
- 1 мелкий лук
- Морская соль / розовая гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. В большой миске смешайте все ингредиенты и подавайте на стол.

Салат с сельдереем, редиской и огурцами



Ингредиенты:

- 300 г редиски
- 2 средних огурца
- 2 черешка сельдерея
- несколько веточек укропа
- несколько перьев зелёного лука
- 4—5 столовых оливкового масла
- морская или розовая соль по вкусу

Приготовление:

1.Нарежьте редиску тонкими полукружочками, огурцы – крупными кусочками, а сельдерей – средними. Добавьте рубленую зелень, сметану, соль и перемешайте.

Тартар из семги



Ингредиенты:

- 100 г слабосоленой семги
- 1 авокадо
- 1 лук-шалот
- 1 столовая ложка каперсов
- 0,5 лимона
- 1 столовая ложка оливкового масла
- гималайская соль по вкусу

Приготовление:

1. Рыбу нарезать мелкими кубиками, шалот очистить, максимально мелко нарезать и добавить к рыбе вместе с каперсами.

2. Заправить оливковым маслом и лимонным соком.

3. Мякоть авокадо так же нарезать мелкими кубиками и заправить лимонным соком и оливковым маслом.

4. С помощью кулинарной формы (можно использовать кольцо из отрезанной с двух сторон пластиковой бутылки) выложить тартар слоями на тарелку.

5. По желанию можно украсить каперсами и лимонной цедрой. Приятного аппетита!

Бутерброд из икры трески, кабачка, огурца и авокадо

Ингредиенты:

- икра трески
- огурец
- авокадо
- укроп
- кокосовое масло для жарки

Приготовление:

- 1.Кабачок немного обжарить на кокосовом масле, посыпать укропом.
- 2.Сверху положить икру, огурец и авокадо.

Ролл из семги



Ингредиенты:

- слабосоленая семга
- цветная капуста
- огурец
- авокадо

Приготовление:

1. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и сделать из нее «рис» блендером.
2. Огурцы, авокадо и семгу нарезать тонкими полосками.
3. Собрать ролл: цветная капуста – авокадо – семга – огу-

рец – цветная капуста – авокадо – семга.

АИП бургер

Ингредиенты:

- фарш любой
- салат айсберг
- авокадо
- бекон
- чеснок
- масло оливковое
- лук репчатый
- огурец соленый
- зелен (укроп, петрушка, кинза, базилик)
- морская или гималайская соль

Приготовление:

- 1.Из фарша сделать плоские котлетки, обжарить.
- 2.Бекон обжарить.
- 3.От айсберга отрезать две «шапочки».
- 4.Сделать соус: соединить в блендере авокадо, соль, чеснок, зелень.
- 5.Отрезать от авокадо пару слайсов, огурец нарезать тонкими дольками.
- 6.Соединить бургер: на одну «шапочку» и айсберга положить слайсы авокадо – огурец – соус – котлета – бекон – айсберг.

Заготовки

Лепешки из кассавы

(не злоупотреблять)



Ингредиенты:

- 2 столовые ложки муки кассавы
- 10 столовых ложек воды
- 2 столовые ложки оливкового масла

Приготовление:

1. Нагреваем сковородку с толстым дном и антипригарным покрытием. В миске смешиваем 2 столовые ложки без горки муки кассавы с щепоткой соли.

2. Понемногу добавляем воду 10 столовых ложек и перемешиваем в течение минуты (можно добавить еще 1—2 столовые ложки воды).

3. Выливаем содержимое на сковороду и печем на каждой стороне по 10 минут. Сначала может показаться, что тесто жидкое и лепешка не перевернется, но после того, как она поджарится, это удастся сделать без усилий.

4. Можно добавить 1 или 2 столовые ложки оливкового масла в тесто и тогда лепешка будет более поджаристая.

Кабачковая икра



Ингредиенты:

- 2 кабачка
- 1 морковь
- 2—3 зубчика чеснока
- 0,5 чайной ложки лука
- 0,25 стакана воды
- сок половинки лимона
- морская или розовая соль
- масло авокадо

Приготовление:

1. Свежие лук и чеснок измельчаем и обжариваем в масле

авокадо, добавляем морковь, натертую на мелкой терке.

2.Вливаем воду и лимонный сок.

3.Все хорошо перемешиваем, солим и оставляем под крышкой на среднем огне минут 15—20.

Сало



Ингредиенты:

- 1 кг сала
- 200 г морской или розовой соли
- ½ головки чеснока.

Приготовление:

1. Нарежьте сало брусочками шириной 4— 5 см.
2. Сделайте в каждом бруске поперечные разрезы. Глубина – чуть больше середины куска.
3. В глубокую ёмкость насыпьте всю соль. Положите туда сало и хорошо натрите солью со всех сторон.

4.Очистите и нарежьте чеснок на дольки толщиной 1—2 мм и положите их в прорези на кусочках сала.

5.Для дальнейшего хранения счистите или смойте излишки соли, заверните сало в ткань, положите в пакет, а затем в морозильник.

Квашеная капуста



Ингредиенты:

- 2 кг капусты
- 1/2 шт. моркови
- 2 столовые ложки морской или розовой соли

Приготовление:

1. Берем плотный большой вилок белокочанной капусты, убираем кочерыжку, листья шинкуем соломкой или кубиками – как нравится, добавляем морковку, нарезанную соломкой или потертую на крупной терке. Овощи перемешиваем в большой таре, немного мнем руками, чтобы вышел сок.
2. Добавляем соль, еще раз все перемешиваем очень плот-

но укладываем в подготовленную для засолки тару, обязательно придавливаем сверху чем-то тяжелым, чтобы вся капуста находилась под водой. Если воды не хватает, то подливаем подсоленную воду.

3. Выдерживаем 2 дня в комнате, периодически прокалываем вилкой или палочкой (иначе капуста будет горчить). Ставим под гнет еще на день в холодильник. После этого можем кушать капусту или убрать ее на длительное хранение.

Квашеная капуста – крайне питательный и полезный продукт. Она содержит множество ценных витаминов, макро- и микроэлементов, а также улучшает работу пищеварительной системы, повышает иммунитет и устойчивость организма к инфекциям, оздоравливает кожу, снижает смертность от заболеваний кардиологического и онкологического профиля. Квашеную капусту рекомендуется употреблять на постоянной основе (около 3 раз в неделю, не более 200 грамм в день).

Также важно отметить, что процесс приготовления блюда достаточно прост, а стоимость низкая, что делает его доступным.

Я также солю капусту и без моркови – получается тоже вкусно! Можно также добавить зонтики семян укропа.

Огурцы



Ингредиенты:

- 1,5 кг огурцов
- 10 зонтиков укропа
- 1 головка чеснока
- 3 листочка хрена
- 2,5 столовые ложки соли
- 1,5 л воды

Приготовление:

1. Вывойте 1,5 кг огурцов, обрежьте немного хвостик. За-

мочите огурчики на 3 часа в холодной воде. Приготовьте чистую кастрюлю.

2. Зонтики укропа (10 молоденьких, а зрелых хватит штук 4) и листья хрена тщательно промываем. Берем подходящую по объему посуду (кастрюля на 4 литра) и начинаем укладывать в нее огурцы, чередуя с добавками. Не забываем почистить крупную головку чеснока и добавлять очищенные зубчики целиком по мере заполнения кастрюли. Кстати, не обязательно использовать именно кастрюлю – подойдет стеклянная банка (не менее 3 литров) или эмалированный таз (ведро). В конце прикрываем огурцы листочками хрена (если они большие, просто крупно порвите руками) и уплотняем ладонью.

3. Далее готовим рассол. Для этого берем 1,5 литра холодной не кипяченой питьевой воды и растворяем в ней 2,5 столовые ложки (без горки) соли. Про соль: мелкая или крупная – не важно. Главное, чтобы соль была не йодированная – она для консервации совершенно не годится. В основном на пачке с солью всегда имеется информация, можно ли использовать продукт для консервации.

4. Заливаем огурцы в кастрюле холодной соленой водой: 1,5 литра как раз хватит, чтобы полностью покрыть 1,5 килограмма овощей с ароматными добавками.

5. Далее я прикрываю огурцы плоской тарелкой, создавая таким образом небольшой гнет. Благодаря этому огурцы будут полностью покрыты рассолом и равномерно про-

солятся. Пошел процесс квашения/засолки наших огурчиков – посуду прячем куда-нибудь в уединенный уголок вдали от солнца и света. Как правило, в условиях городской квартиры (с температурой в помещении 23—26 градусов) огурцы будут полностью готовы спустя 3—5 суток.

6.Спустя примерно сутки наши огурчики станут малосольными – их уже можно пробовать (1 огурец исчез именно на этом этапе). На вторые-третьи сутки начнется молочно-кислое брожение – рассол немного помутнеет и на поверхности появится пена. Именно поэтому важно, чтобы было расстояние от кромки рассола и кромки посуды – жидкость может убежать. А вот когда пена спадет, а рассол станет мутным (по цвету как молоко, разбавленное водой), процесс брожения завершен. На этом этапе важно не торопиться и дать огурцам полностью закваситься, иначе потом при хранении банки могут не просто вздуться, а даже взорваться. В общем, когда пена полностью спадет, дайте огурцам еще часов 10 постоять.

7.Перекладываем огурцы в банку, заливаем рассолом и храним в холодильнике под капроновой крышкой.

Холодец



Ингредиенты:

- говяжий коленный сустав (можно любую другую часть любого другого мяса)
- 1 луковица
- 1 морковь
- укроп
- морская или розовая соль

Приготовление:

1. Мясо помещаем в варочную кастрюлю и, залив водой, ставим на плиту. К моменту закипания на поверхности бульона станет образовываться пенка, тщательно ее собираем

шумовкой. (Можете даже слить первую воду и помыв мясо с кастрюлей снова залить водой и довести до кипения, пены уже будет меньше и ее легче собрать).

2.Варим холодец, прикрутив пламя до минимального, 5 часов под крышкой, снимая лишний жир сверху. За час до окончания варки добавляем очищенные лук и морковь, а за 20 минут – соль по вкусу. Можете добавить на свой вкус любые подходящие специи.

3.Спустя это время убираем мясо с вареными овощами из бульона, а навар процеживаем через слой марли. Не забудьте его продегустировать, возможно понадобится досолить.

4.Когда мясо остынет, можно его отделять от костей и измельчать.

5.Разложим мясо в подготовленные формы. При желании можете добавить нарезанный или подавленный чеснок. Заливаем формы прозрачным бульоном.

6.После остывания до комнатной температуры отправляем блюдо в холодильник до полного остывания.

Холодец может быть приготовлен из одного вида мяса (свинины, говядины, птицы) или из сочетания нескольких видов (холодец- ассорти). Чтобы холодец застыл, бульон варят из свиных или говяжьих ножек (а конкретнее, самая нижняя их часть, та, которая заканчивается копытцами), ушей, губ, хвостов и рулек. Именно эти части туши содержат коллаген, придающий бульону клейкость. А у курицы

или индейки – лапки, крылья. Но поскольку мясной мякоти в этих частях немного, поэтому дополнительно добавляются мясные куски (суповая мякоть, язык, говядина на косточке, окорочка курицы или индейки – по своему вкусу). Лучшее, чтобы мясо было с жилками и со шкуркой – это также способствует лучшему застыванию холодца. При этом необходимо соблюсти определенные пропорции. Слишком много мяса, как ни странно, может навредить вашему холодцу – он просто-напросто не застынет.

Чтобы холодец был прозрачным и хорошо застыл, нельзя доливать воду, мешать в процессе варки, поэтому лучше сразу определить количество воды и не давать бульону сильно выкипать. Обратите внимание на количество воды – оно должно быть выше уровня мяса на два сантиметра. Налёте больше – холодец не успеет выкипеть за время варки, соответственно, может не застыть. Налёте меньше – придется подливать дополнительную воду в процессе варки, что, опять же отрицательно скажется на застывании холодца.

Масло Гхи (топленое)



Ингредиенты:

– масло (я покупаю деревенское)

Приготовление:

1.Выбирайте посуду с толстым дном в идеале над поверхностью растопленного Гхи должно оставаться не менее восьми сантиметров свободного пространства.

2.Масло сперва охладить, а потом нарезать небольшими кусочками. Сложите все это в кастрюльку и поставьте на медленный огонь, постоянно помешивая, переворачивать лопат-

кой из натурального дерева. Если оно начинает шипеть или меняет цвет на более темный, огонь следует уменьшить. Когда оно полностью растопится, его придется увеличить, чтобы продукт закипел. Далее огонь нужно снова сделать минимальным. Жидкость должна не бурлить, а томиться, прогреться. Накрывать емкость крышкой не нужно. Так оно может сбежать и испортить вам все дело. После того, как вы убрали пламя, помешивать масло не рекомендуется, так как все примеси будут оседать хлопьями на дне. Их не нужно ворошить и поднимать. Топите, пока тонкая корочка сверху не станет прозрачной. При помощи шумовки снимите корку.

3.Наверх посуды для хранения установите сито, проложенное несколькими слоями марлочки или грубым полотенцем. Через него аккуратно процедите весь продукт. Оптимально будет сразу же разливать его в подготовленные емкости, прикрывая крышками. Посуду нужно оставить на двенадцать часов до полного остывания. После этого можно хранить в холодильнике.

Гхи обладает омолаживающими, целебными, тонизирующими свойствами. Оно укрепляет иммунную систему, нормализует работу органов желудочно-кишечного тракта.

Продукт повышает способность концентрироваться, активизирует мозговую деятельность. Гхи благотворно влияет на регенерацию всех тканей, включая костную и нервную, что особенно важно. Однако все эти свойства

проявят себя только в условиях правильного приготовления. Чтобы приготовить качественное Гхи из обычного отечественного, придется постараться. В первую очередь нужно правильно подобрать сырье (лучше брать деревенское масло) Но если вы решили взять сырье в магазине, то вам помогут советы.

1. жирность не менее 78%.
2. Магазиновый продукт должен соответствовать ГОСТу 37—91, быть несоленым, не ароматизированным.
3. После заморозки натуральное невозможно будет отрезать – оно откалывается кусочками.

Для топления лучше применять кастрюльки с толстым доньшком. Они лучше держат температуру и не дают продуктам пригореть. Эмалированная посуда, нержавейка тоже сгодится, а вот алюминия лучше сразу отказаться. Он может окисляться, насыщая ваше масло химическими элементами. Сделать Гхи можно заранее – оно отлично может храниться в холодильнике на протяжении многих месяцев. Полезные свойства от времени не пропадают. Нельзя допускать, чтобы топленое масло потемнело – это явный признак перегрева.

Ветчина из индейки



Ингредиенты:

- 500 гр филе бедра индейки
- 500 гр филе индейки
- 3 зубчика чеснока
- морская соль или розовая гималайская по вкусу

Приготовление:

1. Мясо нарезаем небольшими кусочками. Добавляем соль, давленный чеснок.

2. Желатин заливаем водой, даем набухнуть и ставим в микроволновку на минуту (или подогреваем на плите), чтобы разошелся. Главное чтобы желатин не вскипел!

3.Соединяем мясо с желатином, перемешиваем.

4.Выкладываем мясо на пищевую пленку и формируем колбасу. Затягиваем края, чтобы желатин не вытек и плотно заворачиваем фольгу.

5.В кастрюлю наливаем воду и укладываем рулет. Доводим до кипения, убавляем и варим 1 час.

6.Готовый рулет достаем, остужаем и убираем на ночь в холодильник.

Заливное из курицы



Ингредиенты:

- 1 кг куриных бедрышек без кожи
- 1 луковица
- 1 морковь
- 30 гр желатина
- 1 лавровый лист
- морская соль или розовая гималайская по вкусу

Приготовление:

1. Мясо укладываем в кастрюлю, добавляем целиком очищенный лук, морковь, лавровый лист, соль.
2. Заливаем водой, доводим до кипения, снимаем пену

и варим 3 часа на слабом огне.

3. Желатин заливаем водой, даем набухнуть и ставим в микроволновку на минуту (или подогреваем на плите), чтобы разошелся. Главное чтобы желатин не вскипел!

4. Из бульона достаем курицу, разбираем мясо и укладываем в форму.

5. Бульон процеживаем и смешиваем с желатином. Заливаем мясо, даем остыть и ставим в холодильник до полного остывания.

Заливное из судака



Ингредиенты:

- 700 г судака
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 корень сельдерея
- 0,5 лимона
- 2 лавровых листа
- 30 г желатина
- морская или розовая соль по вкусу
- 1,5 л воды
- зелень

Приготовление:

1. Лук, морковь, сельдерей и зелень помыть и почистить.

2. Рыбу почистить, выпотрошить, удалить жабры и хорошенько промыть. Отделить от судака голову, хвост, плавники, кости, кожу и сложить в кастрюлю вместе с целыми корнеплодами и лавровым листом.

3. Налить в кастрюлю холодную воду, довести до кипения, убавить огонь и тщательно снимать образующуюся пену. Варить рыбный бульон 1 час на очень слабом огне.

4. Филе судака порезать на порционные куски. Положить в бульон филе, посолить и варить на медленном огне до готовности 30 минут. Затем аккуратно извлечь шумовкой из бульона кусочки рыбного филе, чтобы они не разломались.

5. Извлечь из бульона морковь, порезать, бульон процедить через марлю. Развести желатин в теплом бульоне до полного растворения.

6. Разложить судака по порционным тарелкам, залить бульоном и украсить морковью, зеленью, позже, когда остынет – дольками лимона (чтобы не горчило).

7. Оставить заливное остывать, затем поставить в холодильник на ночь.

Напитки

Чай с имбирем и куркумой



Ингредиенты:

- 1 л воды
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- 1 чайная ложка имбиря

Приготовление:

1. Вскипятить 1 л воды.

2. Добавить 1 чайную ложку порошка куркумы.

3. Дать чаю повариться на медленном огне в течение 10 минут (минимум)

4. Процедить чай через ситечко или марлю.

5. Добавить в чай лимон.

2 вариант приготовления:

Положите в чашку 1—2 чайных ложки свежего тертого корня куркумы или 1/2 чайной ложки порошка специй. Залейте кипятком, накройте крышкой и дайте настояться в течение 5 минут. Когда чай остынет добавьте чайную ложку имбиря.

Готовя этот целебный напиток вы можете использовать различные дополнительные ингредиенты, в зависимости от ваших вкусов и предпочтений. К примеру, в качестве варианта в чай можно добавить чайную ложку корицы.

В качестве альтернативы, для увеличения поглощения куркумина, вы можете добавить чайную ложку кокосового масла, так как растительные жиры помогают в абсорбции куркумина.

Приготовленный таким образом целебный напиток помогает уменьшить воспаление и стимулирует иммунную систему. Он облегчает симптомы простуды, гриппа, инфекций верхних дыхательных путей, помогает в лечении кашля и боли в горле.

Золотое молоко



Ингредиенты:

- 2 столовые ложки порошка куркумы
- 250 мл воды
- 250 мл кокосового молока

Приготовление:

1. Для приготовления золотого молока из куркумы сначала нужно приготовить пасту, которая будет добавляться в молоко для приготовления напитка. Готовить молоко с пастой удобно потому как приготовленная паста может храниться в холодильнике около месяца.

2. Чтобы приготовить пасту, возьмите 2 столовые ложки хорошего порошка куркумы и добавьте один стакан чистой воды и перемешайте до состояния кашицы.

3. Поставьте полученную смесь на медленный огонь и варите, помешивая в течение как минимум 7 минут, пока не образуется густая вязкая паста. Если смесь становится слишком густой, добавьте немного воды, если же паста получается недостаточно густая добавьте немного порошка.

4. Снимите приготовленную пасту с огня и дайте ей остыть после чего ее нужно положить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике.

5. Для приготовления напитка доведите до кипения, не давая закипеть, один стакан молока и добавьте в него 1 чайную ложку приготовленной пасты.

Как правило рекомендуют выпивать по одной чашке молока, приготовленного с одной чайной ложкой пасты один раз в день.

Но идеальная доза у каждого человека своя.

Известно, что куркума сама по себе плохо усваивается в организме, но ее биодоступность (активное усвоение) сильно увеличивается если принимать ее с жирами. Для лучшего усвоения куркумы в напиток рекомендуется добавить $\frac{1}{2}$ – 1 чайную ложку кокосового масла, или гхи.

Кокосовое молоко из кокоса



Ингредиенты:

- 1 кокос
- 400 мл кипячёной воды

Приготовление:

1. Самый мягкий глазок ореха проткните с помощью отвёртки или палочки для суши. Слейте из него весь сок.
2. Постучите вкруговую по всей поверхности молотком до тех пор, пока скорлупа не расколется. Старайтесь действовать аккуратно и мягко, чтобы освободить мякоть в цельном виде.

3. Ножом очистите мякоть от коричневой кожуры и нарежьте её средними кубиками. Переместите кусочки в чашу блендера, залейте их водой комнатной температуры и измельчите.

4. Процедите полученную массу через несколько слоёв марли и хорошенько отожмите.

В кокосовом молоке содержится витамины: В, С, РР, А. Минеральные вещества: калий, магний, марганец, фосфор, цинк, натрий, селен, железо.

Кокосовое молоко полезно тем, что оказывает благотворное действие на разные системы организма: защищает зубную эмаль от кариеса и разрушения, снижает уровень плохого холестерина, укрепляет иммунную систему, улучшает метаболизм, укрепляет костные ткани, оказывает антибактериальное, противовирусное, противогрибковое действие.

Для женщин этот продукт очень полезен – витамины, минералы и антиоксиданты становятся помощниками в борьбе со старением, с болезнетворными бактериями и грибами, что очень хорошо сказывается на здоровье женской репродуктивной системы. В период беременности кокосовое молоко поможет избежать резких скачков гормонального фона, насытит необходимыми витаминами и поможет избежать анемии у беременных. Очень хорошо включать кокосовое молоко в рацион женщин в климактериче-

ский период. Это полезно для стабилизации гормонов, предупреждения расстройства нервной системы.

Кокосовое молоко помогает поддержать мужскую силу, надолго сохранить репродуктивную функцию. Как натуральный природный

«антибиотик» кокосовое молоко полезно в качестве профилактического средства против урологических проблем. Не последнюю роль продукт играет в поддержании работы сердечной мышцы и укреплении сосудов.

Кокосовое молоко из кокосовой стружки



Ингредиенты:

- 70 г кокосовой стружки
- 700—800 мл воды

Приготовление:

- 1.Замочите стружку в небольшом количестве воды и оставьте на ночь.
- 2.Залейте настоявшуюся стружку 700 мл воды и взбейте её блендером на медленной скорости.

3. Далее увеличьте скорость и взбивайте ещё 5—7 минут. После, процедите жидкость сперва через сито с маленькими ячейками.

4. Оставшийся жмых залейте 100—200 мл воды и процедите еще раз. А потом процедите жидкость через марлю. Применение жмыха разнообразно: используйте для приготовления сыроедческих конфет, выпечки десертов. Хранить готовый напиток можно в холодильнике до 4-х дней.

Этот способ прост тем, что стружку легко купить в ближайшем магазине и потратить на приготовление совсем немного времени. Вкус будет чуть менее насыщенным, чем в первом рецепте, а аромат – практически неуловимым. Однако если вы хотите как можно скорее попробовать напиток, воспользуйтесь этим рецептом.

Чай с ромашкой



Ингредиенты:

- 1 чайная ложка сушеной ромашки
- 500 мл воды

Приготовление:

1. Одну чайную ложечку сушеной ромашки (6 – 8 грамм), залить водой, доведенной до кипения. Важно, чтобы вода долго не кипела, ведь в крутом кипятке растение теряет до 70% полезных свойств.

2.Плотно накройте чай крышкой и дайте настояться 15 минут. Пьют ромашку в теплом виде.

Травяной чай – это улада для организма и души. Изобилие ароматных, пряных и душистых трав дает возможность приготовить чай на любой вкус. Перед таким напитком не остается равнодушных, ведь он дарит радость, летнее настроение, тонизирует и бодрит одновременно. А еще травяной чай способствует укреплению иммунной системы, служит профилактикой множества простудных и вирусных заболеваний.

Сегодня нет проблем найти нужные травы. Их можно купить на рынке, в супермаркете, в аптеке и в специализированных магазинах или же собрать самому, вооружившись пособием по травам. К тому же, в аптеках продаются уже готовые травяные сборы как для лечения, так и на каждый день.

Чай с чабрецом



Ингредиенты:

- 1 чайная ложка чабреца
- 200 мл воды

Приготовление:

1. Одну чайную ложку чабреца, запарить кипятком (200 мл). Чаю дать настояться до 10 минут, чтобы он остыл до приемлемой температуры употребления.

Чабрец душистый – ароматная лечебная трава. Его добавляют во многие сборы, чтобы дополнить ароматиче-

скую палитру и придать утонченный вкус. Но мало кто знает, что это растение является эффективным сосудорасширяющим средством.

Чабрец укрепляет мышечные стенки сосудов, делая их более эластичными, что способствует снижению артериального давления.

Чай с базиликом



Ингредиенты:

- три веточки свежего зеленого базилика
- корень имбиря (1 см в неизмельченном виде)
- четверть лимона, нарезанного дольками
- 500 мл воды

Приготовление:

1. Все компоненты залить кипятком (0,5 л) и настаивать

около часа. Напиток остудить, процедить и употреблять на протяжении всего дня.

Бasilik принято считать салатной зеленью, но в восточных странах его часто используют для приготовления напитков. Basilik обладает антисептическими свойствами, служит профилактикой ботулизма, убивает микробы и бактерии.

Чай с крапивой



Ингредиенты:

– свежие или сушеные листья крапивы

Приготовление:

1. Вначале листья следует аккуратно уложить в посуду и залить обычной водой комнатной температуры.
2. Закрывать крышкой и на медленном огоньке довести до состояния кипения. Сразу же после появления признаков кипения, отвар снять с огня.
3. Чай должен настаиваться в течение 25—35 минут.
4. Потребляют такой отвар не чаще 3 раз в течение дня

за 20 минут до приема пищи.

Полезные свойства чая из крапивы:

– Прекрасно очищает организм от шлаков, вредных токсинов (этим и можно аргументировать невероятную популярность чая из крапивы в различных диетах).

– Крапива может остановить кровотечение.

– Можно пить при камнях в почках, подагре, а также проблемах с печенью. Способствует устранению целлюлита и понижению веса.

– Отвар из зеленой крапивы эффективно противостоит истощению организма, анемии, усталости.

– Позволяет оперативно выводить из организма накопившуюся избыточную жидкость.

– Сок из крапивы при регулярном употреблении укрепляет стенки сосудов.

– Устраняет гормональную избыточность у женщин (в первую очередь выводит эстроген).

– Чай из крапивы зарекомендовал себя как эффективное антимикробное средство.

Лесной чай



Ингредиенты:

- 2 столовые ложки трав
- 500 мл воды

Приготовление:

1. Две столовые ложки сырья, поместить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения.
2. Спустя 2 минуты, отвар перелить в чайник и дать настояться.

Это лесной сбор, который можно составить своими ру-

ками в домашних условиях является общеукрепляющим напитком, который может включать в себя самые разные виды трав: зверобой, душицу, черемуху, шиповник, мелиссу, мяту, подорожник и прочие.

Чай с мелиссой



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка листьев мелиссы
- 200 мл воды

Приготовление:

1. Чайную ложку листьев мелиссы (сушеной или свежей), залить мгновенно закипевшей водой. Как только чай остынет, его сразу можно пить.

Чай с мелиссой часто пьют при сильном психологическом или эмоциональном напряжении, неврозах, при бессоннице,

в период депрессии и сильной раздражительности. Мелисса отлично успокаивает желудок, снимает спазмы, устраняет тошноту.

Чай с орегано (душицей)



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка душицы
- 500 мл воды

Приготовление:

1. Одну столовую ложку сушеной травы, залить кипятком (0,5л) и настаивать 35 минут. Затем отвар перелить в чашку, подогреть и пить по 100 мл после еды, трижды в день.

Орегано или душица – это почти сорняковое растение, которое можно встретить на каждом поле, клумбе и дачном

участке. Но никто и не задумывается, что эта чудо-трава обладает массой полезных свойств. Душица способствует улучшению аппетита, нормализует работу ЖКТ, ускоряет пищеварение, улучшает метаболические процессы, борется с глистами и прочими кишечно-желудочными паразитами.

Приготовить чай можно как из одного орегано, так и с добавлением других трав и пряностей.

Чай с шиповником



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка шиповника
- 500 мл воды

Приготовление:

1. Две столовые ложки ягод шиповника, залить крутым кипятком, настаивать 20 минут.

Ягоды содержат большое количество витамина С. Отвар шиповника часто используют для очищения печени и почек, а также при борьбе с простудными заболеваниями.

Чай с мятой



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка мяты
- 500 мл воды

Приготовление:

1. Поместить мяту в чашку и залить кипятком. Спустя 10 минут, пейте чай.

Мятный чай прекрасно бодрит, борется со многими бактериями и ее очень полезно употреблять при респираторных заболеваниях.

Чай со зверобоем



Ингредиенты:

- 1 чайная ложка зверобоя
- 200 мл воды

Приготовление:

1. Поместить зверобой в чашку и залить кипятком. Спустя 10 минут, пейте чай.

Отвар зверобоя также используют для лечения органов

ЖКТ. А еще растение эффективно борется с глистами и паразитами, облегчает симптомы пищевого отравления и улучшает аппетит.

Чай с эхинацеей



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка эхинацеи
- 200 мл воды

Приготовление:

1. Поместить эхинацею в чашку, залить кипятком и закрыть крышкой. Спустя 20 минут, пейте чай.

Эхинацея: стимулирует иммунную систему; борется с болезнями дыхательных органов; ускоряет процессы заживления ран и язвенных эрозий; обладает антисептически-

ми свойствами; очищает лимфу крови, нормализует работу лимфатических узлов; служит профилактикой онкологических заболеваний; очищает печень, стимулирует работу почек и надпочечников.

Чай с каркаде



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка каркаде
- 250 мл воды

Приготовление:

1. Смешать чай со стаканом холодной воды и оставить на ночь для настаивания.
2. Готовый настой поставить на плиту и довести до кипения, после чего убавить огонь и варить смесь еще 2—3 минуты.
3. Снять чай с плиты и процедить.

Либо 2-й способ (простой):

1.Каркаде смешать с горячей водой и оставить на 3—4 минуты для настаивания.

2.Готовый чай процедить и получать удовольствие.

Покупайте и употребляйте чай только высокого качества, который продается россыпью. Лучше отказаться от пакетированных вариантов, т.к. в них используются мельчайшие частицы и чайная пыль.

Заваривать напиток следует только один раз, т.к. после первой заварки он полностью утрачивает полезные вещества и не несет никакой пользы для здоровья.

Чай с облепихой



Ингредиенты:

- 150 грамм облепихи;
- 3 ст. ложки зеленого чая (любого другого)
- 600 мл кипятка
- по желанию можно добавить корицу, имбирь

Приготовление:

- 1.Облепиху следует очистить от веток, листьев, хорошо помыть под проточной водой и размять ягоды.
- 2.Кашицу, которая получилась, необходимо переложить в кастрюлю, желательно стеклянную, и добавить теплую во-

ду. В это время в заварном чайнике нужно заварить чай, из расчета – ложка заварки на 1 человека. Далее подготавливают чашки, кладут несколько ложек полученного пюре и заливают чаем, аккуратно размешивая маленькой ложечкой.

Облепиха – очень полезная ягода, которая обладает большим количеством витаминов, органических кислот, микроэлементов.

Облепиху стоит употреблять, когда требуется:

- Стимуляция жизненных функций и общего состояния;*
- Поддержание иммунитета;*
- Омоложение организма;*
- Активное восстановление организма после перенесенных заболеваний;*
- Улучшение внешнего вида кожи и волос;*
- Ускорение регенерации организма;*
- Лечение глазных заболеваний;*
- Лечение заболеваний по женской части.*

Чтобы чай с облепихой получился вкусным, принес пользу, разминать ягоды лучше в нержавеющей посуде, причем, исключительно вручную. Связано это с тем, что блендеры, кухонные комбайны, в которых, конечно, удобнее растолочь облепиху, имеют детали, выполненные из железа или алюминия стали. А ягоды, в контакте с этими металлами, теряют часть своих полезных свойств, в частности – аскор-

биновую кислоту.

Матча



Ингредиенты:

- 1 столовая ложка порошка матчи
- 140 мл воды 80 градусов
- по желанию можно добавить кокосовое молоко

Приготовление:

1. Для заваривания подойдет любой мерный стакан, которым отмеряют 50 или 70 мл жидкости. Заварку просеивают через обычное ситечко и засыпают в пиалу.
2. Чтобы не ошибиться с температурой воды дома, кипяток наливают в чашку и дают постоять 4—5 минут. После

этого ее можно использовать для приготовления чая.

3. Для взбивания напитка используют любой венчик (блендер). Взбивать нужно до тех пор, пока жидкость не станет однородной и пенистой.

Чай Матча – традиционно японский напиток.

Матча дословно переводится с японского как «растертый». Этот чай необычен тем, что имеет вид пудры и выпивается полностью вместе с жидкостью. От других сортов зеленого чая он отличается неповторимым составом и редкостью. Он содержит в 100 раз больше антиоксидантов и других биологически активных компонентов.

Посуда обязательно должна быть чистой и подогретой.

Напиток пьют не спеша, задерживая каждый глоток во рту на несколько секунд. Это позволяет прочувствовать его неповторимый вкус.

Можно добавить также немного кокосового молока или сливок в напиток.

Цикорий



Ингредиенты:

- 2 чайные ложки измельченного корня цикория
- 200 мл воды
- 50 мл кокосового молока
- по желанию можно добавить куркуму, корицу (на кончике ножа)

Приготовление:

1. Залить цикорий кипятком в кофейнике или небольшой кастрюле, кипятить в течении 15 минут на слабом огне. Затем снимаем емкость с огня, добавляем кокосовое молоко

и настаиваем в течение 5-ти минут.

2. После настаивания процеживаем напиток через мелкое сито, напиток из цикория готов.

Цикорий полезен свойством стимулировать обменные процессы, деятельность сердца, замедлять ритм его сокращений и увеличивать амплитуду, понижать артериальное давление из-за сосудорасширяющего действия, нормализовать уровень холестерина.

Напитки из полезного растения улучшают функцию поджелудочной железы, увеличивают уровень гемоглобина в крови. Свойство понижать уровень глюкозы способствует похудению, профилактике и лечению сахарного диабета.

Успокаивающее действие применяют от бессонницы, при неврозах и стрессах.

Цикорий полезен свойством улучшать настроение, восстанавливать силу и бодрость.

Растение благотворно влияет на щитовидную железу, помогает справиться с тиреотоксикозом. Рецепты с цикорием улучшают аппетит, пищеварение, уничтожают кишечных паразитов, устраняют запор, очищают кишечник изнутри, оказывают легкое слабительное действие.

Кэроб



Ингредиенты:

- 2 чайные ложки кэроба
- 200 мл воды (воду можно полностью заменить кокосовым молоком)
- 50 мл кокосового молока

Приготовление:

1. В небольшой кастрюльке или сотейнике соединяем ко-

косовое молоко, воду и сразу добавляем кэроб. Это позволит избежать комочков из порошка и улучшить вкусовые свойства напитка.

2.Смесь ставим на средний огонь и доводим до кипения, тщательно перемешивая ложкой.

3.Затем осторожно снимаем посуду с плиты, поскольку готовый напиток может неожиданно «убежать» из кастрюли.

4.К столу кэроб подается в горячем или в немного остуженном виде.

Порошок из плодов розжового дерева имеет ряд преимуществ перед какао- порошком, а именно:

- не содержит психотропных и токсических веществ (кофеин, фенилэтиламин, щавелевая кислота);*
- обладает природной сладостью;*
- содержит в три раза больше кальция и в десять раз меньше жиров.*

Кэроб также может полноценно заменить кофе. Кофе из порошка кэроба как нельзя лучше подойдет переходящим на здоровый образ жизни заядлым кофеманам.

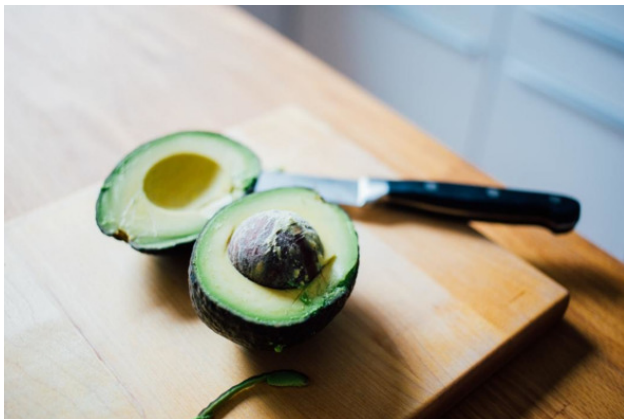
Для повышения качества конечного продукта, перед приготовлением, порошок желательнo просеять, аналогично муке, для удаления комочков.

Порошок быстро растворяется в стакане горячей воды или молока, при температуре 90 градусов. Сам по себе кэроб

сладкий на вкус.

Соусы

Соус гуакамоле



Ингредиенты:

- авокадо – 1 шт
- 1 столовая ложка лимонного сока
- морская или розовая соль по вкусу
- кинза, тимьян, лук, чеснок, базилик – по вкусу

Приготовление:

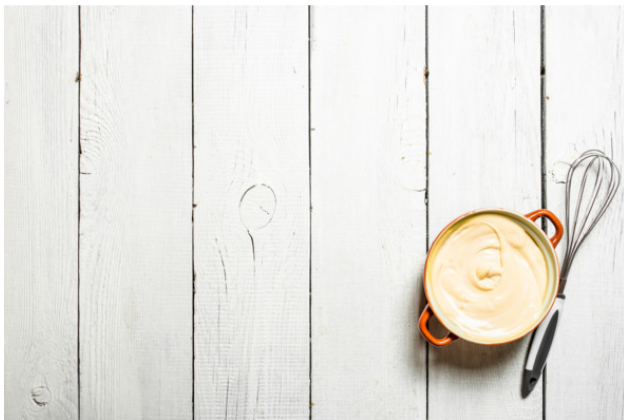
- 1.Авокадо разрежьте на две половины, удалите косточку, надрежьте мякоть и извлеките её из кожуры просто ложкой.
- 2.Сбрызните мякоть соком лайма, посолите и раздавите вилкой или пюрируйте блендером.
- 3.Добавьте желаемые специи, перемешайте и соус гуакамоле готов.

Гуакамоле – блюдо мексиканской кухни, может быть соусом или закуской.

Гуакамоле готовят из мягкого спелого плода авокадо, который можно размять вилкой. В качестве специй возможны варианты, традиционно добавляют сок лимона для сохранения зеленого цвета соуса, в количестве, которое не перебивает вкус авокадо.

Гуакамоле дополняют чесноком, луком, зеленью и их сочетаниями. Консистенция гуакамоле может быть как пюреобразной, так и с кусочками.

Майонез из кокосового молока



Ингредиенты:

- 50 мл кокосового молока
- 100 мл оливкового масла
- 1/3 столовая ложка хрена и куркумы
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1/3 чайной ложки морской или розовой соли

Приготовление:

1. Смешать молоко и масло в стакане для взбивания.
2. Добавить соль, хрен, куркуму.
3. Взбивать смесь погружным блендером, пока она не нач-

нет превращаться в эмульсию.

4.Добавить лимонный сок, взбить до загустения, заправить по вкусу.

Лимонный майонез



Ингредиенты:

- 1/3 чашки оливкового масла
- 3 ст. л. кокосового масла
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1/4 ч.л. морской или розовой соли

Приготовление:

1. Кокосовое масло растопите. Выложите все ингредиенты

в миску. Взбивайте погружным блендером до однородности.

2.Поставьте миску в холодную воду или лед и взбивайте снова до загущения.

3.Храните в холодильнике.

Соус из базилика



Ингредиенты:

- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- оливковое масло
- зеленый базилик
- петрушка

Приготовление:

1. Загружаем все ингредиенты в блендер, перемалываем

и соус готов!

Безопасные специи



листья, цветы, корни, кора:

- Базилик
- Гвоздика
- Имбирь
- Кориандр
- Корица
- Куркума
- Лаванда
- Лавровый лист
- Лук зеленый
- Луковый порошок

- Майоран
- Мелисса
- Мята
- Орегано (душица)
- Петрушка
- Розмарин
- Тимьян
- Хрен
- Чеснок
- Шалфей

План питания на неделю



День 1:

Завтрак: Костный бульон, говядина отварная, салат из пекинской капусты и огурца, кэрб с кокосовым молоком.

Обед: Куриная котлета, листья салата, жареные кабачок и тыква, чай с чабрецом.

Ужин: Костный бульон, запеченная треска, салат из пекинской капусты и огурца, чай с чабрецом.

Перекус: Сало с огурцом и листьями салата.

День 2:

Завтрак: Говяжий язык отварной, запеченный батат, салат

из авокадо, зелени и свеклы, чай с мятой.

Обед: Чевапчичи с пюре из цветной капусты, салат из зелени, огурца, моркови, сельдерея, кабачка, цикорий с кокосовым молоком.

Ужин: Говяжий язык, запеченный батат, квашеная капуста, свежие огурцы, зелень.

Перекус: Говяжий язык, салат из авокадо и огурца.

День 3:

Завтрак: Рыбная котлета, свежие сельдерея, огурец, морковь, запеченная тыква и кабачок, чай с мелиссой.

Обед: Куриная котлета, листья салата, жареные кабачок и тыква, чай с чабрецом.

Ужин: Голубцы, салат с зеленью, сельдереем, редиской и огурцами, чай с ромашкой

Перекус: Холодец с огурцом и капустой, матча.

День 4:

Завтрак: Треска со спаржей, салат из авокадо, редиски, свеклы, чай каркаде.

Обед: Куриная печень, запеченный батат и репка, квашеная капуста, чай с имбирем и куркумой.

Ужин: Суп-пюре из тыквы, салат с зеленью, сельдереем, редиской и огурцами, чай с чабрецом.

Перекус: Икра трески с запеченными кабачками.

День 5:

Завтрак: Креветки, запеченные овощи: тыква, кабачки, салат с тунцом, чай с душицей.

Обед: Куриная котлета, листья салата, жареные кабачок и тыква, чай с чабрецом.

Ужин: Уха, свежая морковь, огурец, редис, кабачок, сало, чай с мятой.

Перекус: Паштет из креветок, салат из капусты и моркови.

День 6:

Завтрак: Рыбная котлета, запеченный батат, салат из капусты, свежих огурцов, зелени, цикорий с кокосовым молоком.

Обед: Запеканка мясная с беконом, запеченная репа, салат из сельдерея, огурца, зелени, чай с ромашкой.

Ужин: Борщ, соленые огурцы, отварная говядина, салат из капусты с морковью.

Перекус: Рыбная котлета с салатом из сельдерея, огурцов, кабачковая икра.

День 7:

Завтрак: Запеченная перепелка, свежие сельдерея, огурец, морковь, запеченная тыква и кабачок, чай с мелиссой.

Обед: Куриная котлета, запеченный батат, квашеная капуста, свежие огурцы, зелень, чай с чабрецом.

Ужин: Говяжья котлета, салат с зеленью, сельдереем, ре-

дисклой и огурцами., чай с мятой.

Перекус: Паштет из тунца и авокадо с запеченными кабачками.

Полный список разрешенных продуктов

Если продукт есть в списке – его можно употреблять в разумных количествах.

Если продукт есть в списке с оговоркой «Ограничено», – едим в умеренных количествах, редко.

А

- Авокадо
- Авокадо масло
- Агар агар (Ограничено)
- Амаранта зелень
- Антилопы мясо
- Анчоусы
- Арония (черноплодная рябина) (Ограничено)
- Артишок
- Артишок иерусалимский, топинамбур
- Артишок испанский, кардон
- Артишок китайский
- Асафетида (проверяйте состав, часто смешана с мукой)

Б

- Базилика листья
- Бамбука побеги
- Банановая мука (из плантана) (Ограничено)
- Батат, сладкий картофель (Ограничено)
- Бекон
- Бизона мясо
- Бобра мясо
- Боярышник (Ограничено)
- Брокколи
- Брусника (Ограничено)

В

- Вакаме
- Ванильный порошок (смотрите ингредиенты)
- Ванильный экстракт
- Васаби (смотрите состав)
- Верблюжatina
- Вешенка степная
- Вишня (Ограничено)
- Вода
- Водяного ореха мука (рогульник)
- Водяной кресс
- Водяной орех (рогульник)
- Водяной шпинатичено)

Г

- Галангал (калган)
- Гастерохизма (рыба)
- Гибискус (каркаде)
- Гладиолус
- Говядина
- Голец
- Голубика (Ограничено)
- Голубя мясо
- Горбыль (рыба)
- Горчицы зелень
- Грибы
- Гуся мясо

Д

- Дайкон
- Дикий лук
- Душистый перец (Ограничено)

Е, Ж

- Ежевика
- Желатин
- Желтый судак
- Жимолость (Ограничено)

3

- Зайчатина
- Земляной каштан
- Зимний опенок
- Змееголовник
- Змеи

И

- Икра рыба (проверяйте ингредиенты)
- Икра черная (проверяйте ингредиенты)
- Имбирь
- Индейка
- Ирга (Ограничено)

К

- Кабана мясо
- Кабачок
- Калина (Ограничено)
- Кальмар
- Камбала
- Камбала морская
- Канола листья
- Каперсы
- Капуста
- Капуста квашеная (смотрите ингредиенты)
- Капуста листовая
- Капуста цветная
- Каракатица
- Карась
- Карри листья
- Карри порошок
- Кассава (Ограничено)
- Кейл
- Кенгуру мясо
- Кефир кокосовый
- Кинза
- Клевер
- Клюква

- Козы мясо
- Кокос
- Кокосовая паста (перетертый кокос)
- Кокосовая мука
- Кокосовое масло
- Кокосовое молоко (без эмульгаторов)
- Кокосовые аминокислоты
- Кокосовые сливки
- Кокосовый йогурт
- Кокосовый кефир
- Кокосовый сок
- Кокосовый уксус
- Коллагеновые добавки
- Кольраби
- Комбуча
- Конина
- Кориандра листья
- Корица
- Корюшка
- Краб
- Красная водоросль
- Креветки
- Кресс-салат
- Крольчатина
- Крыжовник (Ограничено)
- Курица

- Куркума
- Куропатка
- Кэроба порошок

Л

- Лаванда
- Лайм (Ограничено)
- Лимон (Ограничено)
- Лисичка (гриб)
- Листовая свекла
- Листья горошка
- Листья тыквы
- Лобстер
- Логанова ягода (гибрид малины и ежевики) (Ограничено)
- Лопух
- Лосось
- Лосятина
- Лук (все разновидности)
- Лягушачьи лапки

М

- Майорана листьѧ
- Макрель
- Малина (Ограничено)
- Медвежѧтина
- Мелисса
- Мидии
- Минога
- Мокрица
- Моллюски
- Морепродукты
- Моркови зелень
- Моркови порошок
- Морковь
- Морошка (Ограничено)
- Морской еж
- Морского льва мясо
- Морской огурец
- Морской салат
- Моховик гриб
- Мука из плантана (зеленого овощного банана) (Ограничено)
- Мука, крахмал или порошок из батата (Ограничено)
- Мята

– Мята перечная

Н

– Нори

О

- Облепиха (Ограничено)
- Овощной квас
- Овощной порошок
- Овощной сок или смузи (Ограничено)
- Огурец
- Одуванчик
- Окунь
- Оленина
- Оливковое масло
- Опенок
- Орегано листья
- Осьминог

П

- Пальмовое масло красное
- Папоротник
- Парусник (рыба)
- Пастернак
- Патиссон
- Пекинская капуста
- Перепелка
- Перец (черный) (Ограничено)
- Петрушка
- Побегии батата
- Подсолнечника ростки
- Портулак

Р

- Радиччио
- Ракушки
- Ревень (стебли)
- Редис
- Редиса ростки
- Речной рак
- Розмарин
- Розовые лепестки
- Ромашка
- Ростбиф
- Руккола
- Рыжик (гриб)
- Рябина (Ограничено)

С

- Сайда
- Салака
- Салат листовой
- Салат спаржевый
- Салат лук
- Сало
- Сардина
- Сардины
- Свеклы листья (мангольд)
- Свекольный и другие виды кваса (проверяйте ингредиенты)
- Свинина
- Северная креветка
- Сельдерей
- Сельдерей корневой
- Сельдь
- Сибасс
- Скумбрия
- Сморчок
- Сода пищевая (чистая, без глютена)
- Соль морская
- Сом, зубатка
- Спаржа

- Страусиное мясо
- Сурепка весенняя
- Сыть съедобная

Т

- Тапиока (Ограничено)
- Тапиоковая мука, крахмал, прошок (Ограничено)
- Темно-красная съедобная водоросль
- Тилапия
- Тимьян
- Толокнянка, медвежья ягода (Ограничено)
- Треска
- Трюфели
- Трюфельная соль
- Трюфельное масло (на оливковом масле)
- Тунец
- Турнепс
- Турнепса побеги
- Тыква
- Тыквы порошок
- Тыквы проростки

У

- Угорь
- Укропа зелень
- Уксус бальзамический (без сахара)
- Уксус винный красный
- Уксус из белого вина
- Улитки
- Устрицы
- Утка

Ф

- Фазана мясо
- Фенугрека листья
- Фенхеля листья
- Форель
- Фруктоза (натуральная, во фруктах и овощах) (Ограничено)

X

- Хек
- Хрен
- Хрен тертый (соус) проверяйте ингредиенты

Ц

- Цветы съедобные
- Цесарка
- Цикорий
- Цуккини

Ч

- Чай травяной
- Черемуха
- Черепаховое мясо
- Черника (Ограничено)
- Чеснок

Ш

- Шалот
- Шалфей
- Шампиньоны
- Шафран
- Шелковица (Ограничено)
- Шиитаке
- Шиповник
- Шпинат
- Шпината порошок
- Шпрот (не консервированный)

Щ, Э

- Щавель
- Щука
- Эстрагон, тархун

Ю

– Юка

Я

- Яблочный уксус
- Ягнятина
- Ягоды бузины (Ограничено)
- Язык морской

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА, ПОРЦИЯ	НАСТРОЕНИЕ	РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА
Завтрак	Кокосовое молоко	Сразу после приема - хорошее, потом резко ухудшается	Боль в животе, высыпания на лице на следующий день
Обед			
Ужин			