PROЗДОРОВЬЕ

Меню

для нормализации обмена веществ

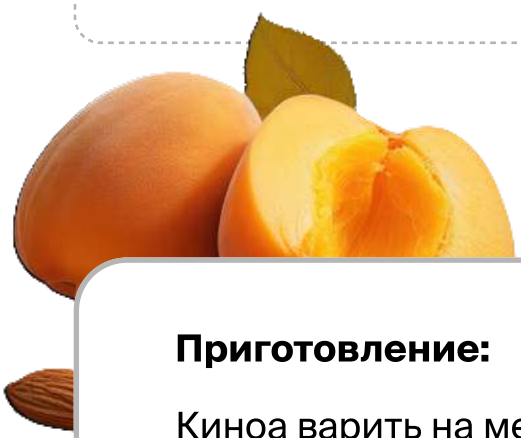
ДЕНЬ 1

Завтрак

Киноа с фруктами и орехами

Ингредиенты:

- 1 стакан киноа или амаранта (предварительно замочить на ночь)
- абрикосы (предварительно замочить на час и порезать на мелкие кусочки)
- черника или черная смородина
- 10 орехов миндаля (замоченных на ночь)
- 1 ст. л. молотых семян льна
- 1 ч. л. кокосового масла или гхи
- 1/2 ч. л. корицы



Приготовление:

Киноа варить на медленном огне 10-15 минут. По готовности добавить кокосовое масло/гхи, подавать, украсив ягодами, орехами, семенами, корицей.
При желании можно добавить запеченное или отварное филе индейки/печеночный паштет.

PROЗДОРОВЬЕ

Обед

Тыквенный хумус с домашней тхиной и цельнозерновым хлебом

Ингредиенты:

- тыква - 300 г,
- консервированный нут - 1 банка (400 г),
- чеснок- 2-3 зубчика,
- не жареный кунжут - 100 г,
- лимонный сок - 2 ст. л.,
- оливковое масло «экстра вирджин»,
- молотая зира - ½ ч. л.,
- соль, свежемолотый черный перец - по вкусу, семена тыквы
- 2 кусочка цельнозернового хлеба

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 200 °С. Застелить противень пергаментом.
2. Тыкву нарезать крупными кусками, удалить семена от кожуры не очищать.
3. Выложить тыкву на противень, сбрызнуть маслом, посыпать зирой, солью и перцем. Запекать до мягкости, 20–25 мин.
4. Жидкость из банки с нутом слить в мисочку и сохранить. Раздавить и очистить чеснок.
5. Кунжут всыпать в блендер, добавить пару ложек жидкости от нута и пару ложек масла, измельчить в пасту.
6. Готовую тыкву немного остудить, удалить кожуру.
7. Добавить в блендер с кунжутной пастой мякоть тыквы, лимонный сок, соль, перец, нут и взбить до однородности. Если хумус получится слишком густым, разбавить его жидкостью от нута. Посолить и поперчить.
8. Подавать с хлебом или хлебцами, украсив хумус семенами тыквы.

Для сбалансированости по БЖУ дополнить белковым компонентом - яйцо пашот, печеночный паштет, отварной язык, запеченое/тушеное мясо.

Овощной рататуй

Ингредиенты:

- цукини - ½ шт,
- баклажан - 1 шт,
- помидоры - 8 шт,
- сладкий перец - 2 шт,
- чеснок - 1 зубчик,
- картофель/батат - 4 шт,
- морковь - 1 шт,
- сушеный розмарин - 1 ч.л.,
- сушеный тимьян - 1 ч.л.,
- масло ГХИ - 2 ст.л.,
- соль, черный перец - по вкусу

Приготовление:

1. Нарезать сладкий перец, морковь и 4 томата мелкими кубиками.
2. Обжарить на масле ГХИ нашинкованный лук и чеснок.
3. Добавить овощи, пассеровать 5 минут, положить сушеные травы.
4. Смешать погружным блендером будущий соус и выложить на дно круглой формы. 4 ст.л. оставить для поливки рататуя сверху.
5. Цукини, баклажан, картофель и 4 томата нарезать кольцами.
6. Выложить по спирали в круглую форму и полить оставшимся соусом.
7. Запекать 30 минут.

Дополнить рыбой на парУ или запеченой.

ДЕНЬ 2

Завтрак

Яблочные оладьи

Ингредиенты:

- яблоко - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- мука амарантовая - 4 ст. л
- оливковое масло - 2 ст.л.
- кокосовый йогурт

Приготовление:

1. Очистить яблоко и натереть его на крупной терке.
2. Затем добавить яйцо, муку и перемешать.
3. На смазанную маслом сковороду выложить тесто в виде небольших оладьев и жарить на
4. маленьком огне под крышкой с двух сторон до готовности.
5. Подавать с кокосовым йогуртом, ягодами и вареным яйцом или яйцом пашот.

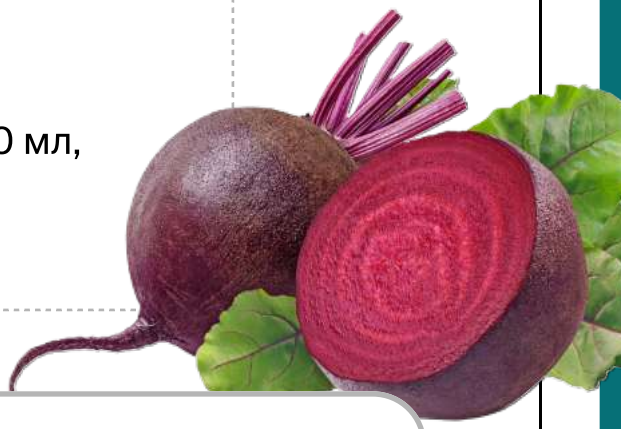
PRO ЗДОРОВЬЕ

Обед

Запеченная свекла с сулугуни и песто

Ингредиенты:

- свекла - 4 небольших,
- очень свежий сулугуни - 400 г,
- зеленый базилик - 100 г,
- очищенные подсолнечные семена - 100 г,
- сыродавленное подсолнечное масло - 100 мл,
- чеснок- 2 зубчика,
- соль, свежемолотый черный перец



Приготовление:

1. Разогреть духовку до 200 °С.
2. Свеклу вымыть щеткой, запечь до мягкости, 1–1,2 ч, в зависимости от размера и сорта.
3. Обдать свеклу холодной водой, очистить и нарезать небольшими дольками.
4. Отложить несколько листочков базилика и 2 ст. л. семян подсолнечника для подачи. Оставшийся базилик и чеснок порубить, сложить в стакан погружного блендера. Посолить, оставить на 5 минут. Измельчить в пасту, подливая масло и подсыпая семена. Поперчить.
5. Сулугуни нарвать руками на небольшие куски. Отложенные семечки слегка обжарить на сухой сковороде.
6. Выложить свеклу и сулугуни на тарелки, полить песто, посыпать семечками и листочками базилика.

Для сбалансированости по БЖУ дополнить белковым компонентом - яйцо пашот, печеночный паштет, отварной язык, запеченое/тушеное мясо.

Паста с лососем

Ингредиенты:

- Паста из чечевицы или гречневой муки — 120 г
- Оливковое или сливочное масло
- Лосось — 120 г
- Чеснок — 5 г
- Соль, перец — 1 г или по вкусу
- Соевый соус — 10 г
- Молоко кокосовое — 50 г
- Шпинатный соус — 60-80 г
- Для шпинатного соуса
- Листья шпината — 20 г
- Чеснок — 5 г
- Молоко кокосовое — 120 г
- Масло топленое гхи — 5 г
- Соль — 1 г

Приготовление:

1. На масле обжарить чеснок и шпинат 1 мин, добавить молоко, довести до кипения, посолить.
2. Пасту отварить по инструкции на упаковке до состояния al dente.
3. В сковороде на небольшом количестве оливкового или топленого сливочного масла обжарить небольшие кусочки лосося с чесноком по 1 мин с каждой стороны.
4. Добавить соевый соус, кокосовое молоко. Тушить под закрытой крышкой до готовности рыбы 3-5 минут.
5. К лососю переложить пасту, залить шпинатным соусом. Довести до кипения, чуть подержать.

Можно подавать со шпинатом.

ДЕНЬ 3

Завтрак

Драники из кабачков и репы

Ингредиенты:

- репа
- кабачок
- сельдерей
- яйцо куриное
- соль
- перец молотый
- мука из зелёной гречки

Приготовление:

1. Натереть овощи на тёрке, добавить яйцо (можно только желток), муку.
2. Добавить специи, тщательно вымешать.
3. Жарить на масле авокадо или сухой сковороде.
4. Подавать с форелью слабой соли или печеночным паштетом

PRO ЗДОРОВЬЕ

Обед

Овощная запеканка с мясом

Ингредиенты:

- картофель/батат - 1 кг
- мясо: телятина, говядина или нежирная свинина - 0,5 кг
- помидоры - 3 штуки
- лук - 1 штука
- яйца - 3 штуки
- корень сельдерея -1 штука
- оливковое масло - 0,5 ч. ложки
- базилик и майоран - по 1 веточке
- соль - по вкусу

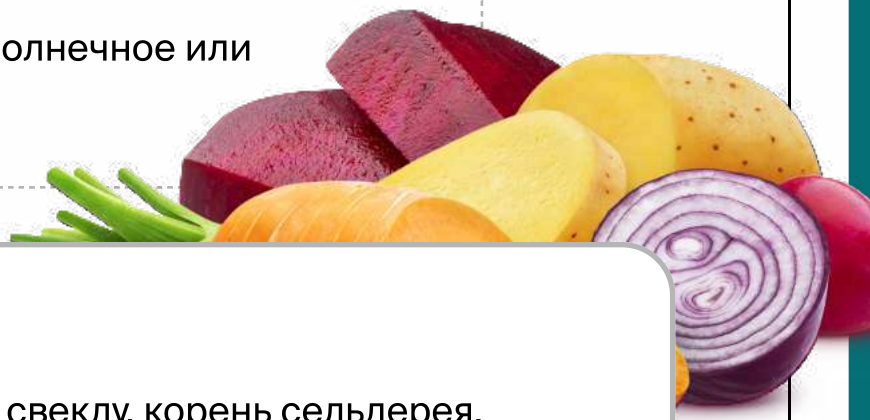
Приготовление:

1. Очистить картошку/батат, разрезать каждую картофелину пополам.
2. Мясо и картошку положить в кастрюлю, залить водой, посолить и поставить на плиту, варить. Положить в закипевшую воду майоран и базилик. Варить всё это до той поры, пока картошка не сварится, её нужно вынуть из кастрюли немного недоваренной.
3. Пока мясо варить (ему нужно больше времени, чем картошке), обжарить на масле лук, порезанный полукольцами и натёртый корень сельдерея.
4. Помидоры порезать небольшими кусочками. Остывшую картошку порезать кружками. Когда мясо сварится, порезать его на кубики средней величины.
5. На противень, смазанный маслом, уложить слоями: картошку, мясо, лук с сельдереем, помидоры. Если противень небольшой, можно сделать второй слой в таком же порядке.
6. Взбить яйца, залить ими содержимое противня и запекать в духовке, примерно, 30 мин.

Винегрет

Ингредиенты:

- Свекла запеченная — 200 г
- Корень сельдерея запеченный — 100 г
- Морковь запеченная — 80 г
- Цветная капуста запеченная — 100 г
- Огурцы соленые — 120 г
- Огурцы свежие — 150 г
- Нут отварной — 200 г
- Авокадо — 200 г
- Квашеная капуста — 150 г
- Масло сыродавленное подсолнечное или тыквенное — 40 г



Приготовление:

1. Сначала запечь овощи — свеклу, корень сельдерея, морковь и цветную капусту. Можно в фольге или пергаменте.
2. В это время нарезать остальные овощи мелким кубиком, добавить авокадо, немного красного лука, нут. Нарезать запеченные овощи и добавить в общую смесь все, кроме свеклы. Заправить маслом.
3. Нарезанную свеклу заправить маслом отдельно и добавить ко всем овощам. Перемешать. Подавать с квашеной капустой.

Для сбалансированости по БЖУ дополнить белковым компонентом - яйцо, печеночный паштет, отварной язык, запеченая/тушеная птица/рыба.

PROЗДОРОВЬЕ

ДЕНЬ 4

Завтрак

Омлет с кокосовым молоком

Ингредиенты:

- Яйца 2 шт
- кокосовое молоко - 2 ст л
- масло гхи/ топленое
- руккола, зелень
- помидор - ½
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

1. Разрезать помидор. Яйца с молоком и специями взбить до однородности.
2. Положить на сковородку с каплей масла помидоры, 1-2 мин обжарить и влить уже
3. взбитые яйца с молоком. Накрыть крышкой и жарить на средне-медленном огне до готовности . Подавать украсив сверху рукколой.

PRO ЗДОРОВЬЕ

Щи с белыми грибами

Ингредиенты:

- костный или мясной бульон - 2 л
- отварное мясо
- квашеная капуста - 400 г
- краснокочанная капуста - 100 г
- растопленное сливочное масло - 10 г
- белые грибы с/м - 200 г
- лук репчатый - 80 г
- морковь - 40 г
- лавровый лист - 3 шт.
- соль, перец по вкусу
- чеснок - 4 зубчика
- зелень - пучок

Приготовление:

1. Сварить костный бульон (или из мяса на кости) — можно из голяшек или из бычьих хвостов. Бульон варить около 4-6 часов. Процедить и отправить в него вариться капусту.
2. Тем временем обжарить на топленом масле лук и морковь. К ним же отправить белые грибы и обжаривать еще 5 минут.
3. Положить зажарку к капусте и варить минут 10, не забыв добавить соль, перец и лавровый лист.
4. Добавить отварное или запеченое мясо.

Ужин

Тушёные овощи с нутом

Ингредиенты:

- кабачок
- лук репчатый
- корень фенхеля
- стебель сельдерея
- свежий огурец
- стручковая фасоль
- 1 чашка отваренного нута / чечевицы / фасоли
- соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Лук мелко порезать, пассировать на топленом масле, добавить тёртый кабачок, мелко порезанные фенхель и стебель сельдерея, тёртый огурец и стручковую фасоль.
2. Тушим с добавлением воды, в конце добавляем сваренный нут, чечевицу или фасоль (на выбор).
3. Солим, приправляем.

Подаём со свежим укропом, луком или шпинатом.

ДЕНЬ 5

Завтрак

Пшенная каша с льном и тыквой

Ингредиенты:

- 1 ст пшена
- 2 ст л молотого льна
- 2 ст воды
- 1 ст орехового молока
- 100 гр тыквенного пюре
- щепотка корицы

Приготовление:

1. Пшено промыть несколько раз до чистой воды, обдать кипятком.
2. Вскипятить воду, высыпать пшено, варить на медленном огне.
3. Когда пшено будет практически готово, добавить молотый лен и молоко, закрыть крышкой и выключить огонь.
4. Каша дойдет сама. При подаче выложить тыквенное пюре и посыпать корицей.
5. Если нет готового пюре, можно добавить кусочки тыквы при варке вместе с пшеном. Хорошо сочетается с яйцом пашот.

Овощной суп с индейкой

Ингредиенты (на 3-4 порции):

- 2 ст. л. кокосового масла
- 1 большая луковица (мелко нарезать)
- 2 желтых перца (мелко нарезать)
- 5-6 зубчиков чеснока (мелко порубить)
- 2 больших цуккини
- 1 л овощного бульона
- 1 морковь средняя
- Индейка отварная или запеченая

Приготовление:

1. Влить кокосовое масло в разогретую кастрюлю.
2. Добавьте нарезанный лук, натертую морковь и желтый перец. Тушить, пока овощи не станут мягкими.
3. Добавить чеснок, тушите еще 1 минуту. Затем добавить цуккини и тушить ещё 3-5 минут. Добавить бульон и довести до кипения. К готовому супу добавить мясо индейки.

Лазанья из кабачков

Ингредиенты:

- молодые кабачки 400 гр,
- куриный фарш 300 гр,
- репчатый лук 1 шт,
- морковь 1 шт,
- моцарелла 100 гр,
- натуральный йогурт 4 ст.л,
- яйцо 1 шт,
- помидоры 2 шт,
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Обжарить с небольшим количеством оливкового масла куриный фарш, рубленый лук, тертую морковь, добавить немного воды и потушить в течение 10 минут на слабом огне. Добавить мелко нарезанные помидоры и потушить 3 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Кабачок нарезать на тонкие пласты. Выложить кабачки в количестве половины всего объема в стеклянную или керамическую форму для запекания. На кабачки выложить половину обжаренного фарша.
3. Взбить венчиком яйцо с йогуртом и солью. На фарш вылить половину яично-йогуртовой смеси. Дальше повторить все слои.
4. Посыпать тертым сыром, поставить в разогретую до 200 градусов духовку до готовности - 40-50 минут.
5. Как только кабачок стал мягким, а сыр зарумянился, можно вынимать из духовки.

Подаем с зеленью.

ДЕНЬ 6

Завтрак

Маффины из цветной капусты

Ингредиенты:

- 4 стакана измельчённой цветной капусты
- 3 яйца
- 1 ст л оливкового масла
- 1 ст л приправы итальянские травы (или смесь для пиццы)
- 1/2 ч л паприки острой
- порошок чеснока и лука по желанию
- соль по вкусу
- курица отварная
- овощи (например, помидоры,
- паприка и шпинат)
- зелень

Приготовление:

1. Отварную цветную капусту измельчаем в блендере
2. Добавляем соль, специи и рубленную зелень
3. Вбиваем яйца и хорошо перемешиваем.
4. Добавляем оливковое масло и специи и перемешиваем
5. Добавляем к ним нарезанную начинку (овощи, курицу), разложить по
6. формочкам для маффинов и в духовку.
7. Духовку предварительно разогрейте до 200С.
8. Выпекайте маффины 30-35 минут.

PRO ЗДОРОВЬЕ

Обед

Томатный суп с нутом

Ингредиенты (на 3-4 порции):

- 2 ст отварного нута (турецкого гороха)
- 2 спелых томата
- 1 крупная морковь
- 1,5 ст.л томатной пасты
- 1 ч.л молотого кориандра
- соль по вкусу
- картофель по желанию

Приготовление:

1. Сделать надрез крестом на верхушке у томатов, положить в кипяток на несколько минут, почистить от шкурки и мелко нарезать. Морковь натереть на средней терке.
2. Отдельно потушить с небольшим количеством воды все ингредиенты, кроме нута.
3. Переложить томатную основу в кастрюлю, добавить готовый нут, долить кипяток, посолить по вкусу и варить все вместе 5 минут.
4. Подавать с зеленью.

Для сбалансированости по БЖУ дополнить белковым компонентом - яйцо, печеночный паштет, отварной язык, запеченая/тушеная птица/мясо/субпродукты.

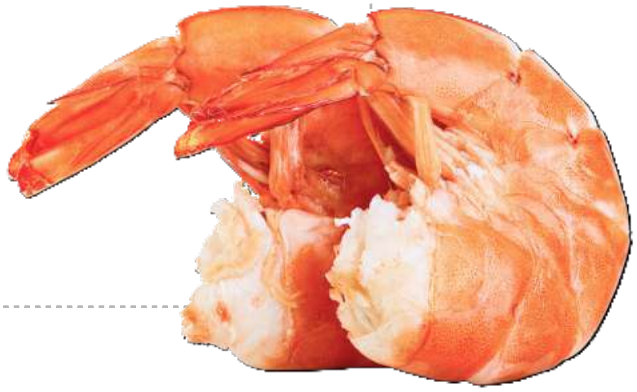
PROЗДОРОВЬЕ

Ужин

Креветки с пюре из цветной капусты

Ингредиенты:

- креветки тигровые - 6 шт.
- абхазская аджика - 10 г
- цветная капуста - 150 г
- лук репчатый - 40 г
- топленое масло - 20 г
- чеснок - 2 зубчика
- петрушка - 10 г
- руккола, зелень - 50 г
- соль, перец по вкусу



Приготовление:

1. Креветки очистить и замариновать в аджике минут на 20.
2. Быстро обжарить на сковородке с двух сторон и снять с огня. Пусть доходят на остывающей сковороде. Так они не будут пересушены. Цветную капусту варить до готовности. Лук пассеровать на топленом масле на медленном огне. В конце добавить натертый чеснок и спустя минутку туда же отправить цветную капусту.
3. Все пробить блендером. При необходимости добавить воду или куриный бульон.
4. В конце добавить рубленую петрушку. Посолить, поперчить.

Дополнить рукколой и другой зеленью.

ДЕНЬ 7

Завтрак

"Кюкю"- омлет со свежей зеленью

Ингредиенты:

- 4 яйца
- пучок свежей зелени (кинза, укроп, шпинат, горная кинза, лук зеленый, щавель) примерно 50-100 гр
- 50 гр молотого миндаля
- 50 гр грецких орехов
- 70 граммов сливочного
- масла
- соль, перец

PROЗДОРОВЬЕ

Приготовление:

1. Очищенную зелень нужно мелко нарезать и поместить в посуду, в которую затем добавляются остальные ингредиенты.
2. Грецкие орехи нужно грубо порубить ножом. Измельчённые грецкие орехи вместе с молотым миндалём добавляются к зелени.
3. В отдельной чашке взбиваем яйца с солью и перцем. Можем добавить немного растительного молока и чуточку куркумы. Эта яичная смесь добавляется к зелено-ореховой смеси. Смешать все ингредиенты в однородную массу, распределить готовую массу ровным слоем по всей площади заранее смазанной формы.
4. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут.
5. Кюкю идеально сочетается с чесночным йогуртом.

Дополнить слабосоленой рыбой/ паштетом/ авокадо.

Обед

Фаршированная тыква

Ингредиенты (на 3-4 порции):

- фарш (курица/индейка или курица + индейка)
- морковь
- бурый рис
- соль, специи

Приготовление:

1. Смешать фарш (курица/индейка или курица + индейка),
2. морковь (нарезать, положить на сковородку, потушить 5 минут) и бурый рис (заранее отварить до полуготовности) + соль, специи по вкусу.
3. Начинить небольшие очищенные тыковки или 1 среднюю.
4. Уложить в емкость для запекания, добавить немного воды.
5. Тушить под крышкой в духовке до готовности. Дополнить зеленью.

Спагетти болоньезе из цукини

Ингредиенты:

- цукини - 2 больших
- лук красный - 50 г
- чеснок - 3 зубчика
- морковь — 1 шт.
- сельдерей черешковый - 50 г
- базилик - пучок
- масло кокосовое - 15 мл
- говядина - 200 г
- индейка - 200 г
- томаты в собственном соку - 400 мл
- бульон мясной - 100 мл
- соль, перец по вкусу
- пармезан по вкусу

Приготовление:

1. Цукини нарезать тонкой длинной соломкой.
2. На сковороде обжарить лук, морковь, чеснок и сельдерей до мягкости. Мясо прокрутить через мясорубку и отправить к овощам обжариваться пару минут.
3. Затем добавить пробитые помидоры и тушить минут 20. В самом конце довести до вкуса солью, перцем, добавить спагетти из цукини и рубленый
4. свежий базилик. Если соус вышел густым, то добавить немного бульона, воды. Оставить на пару минут под крышкой.

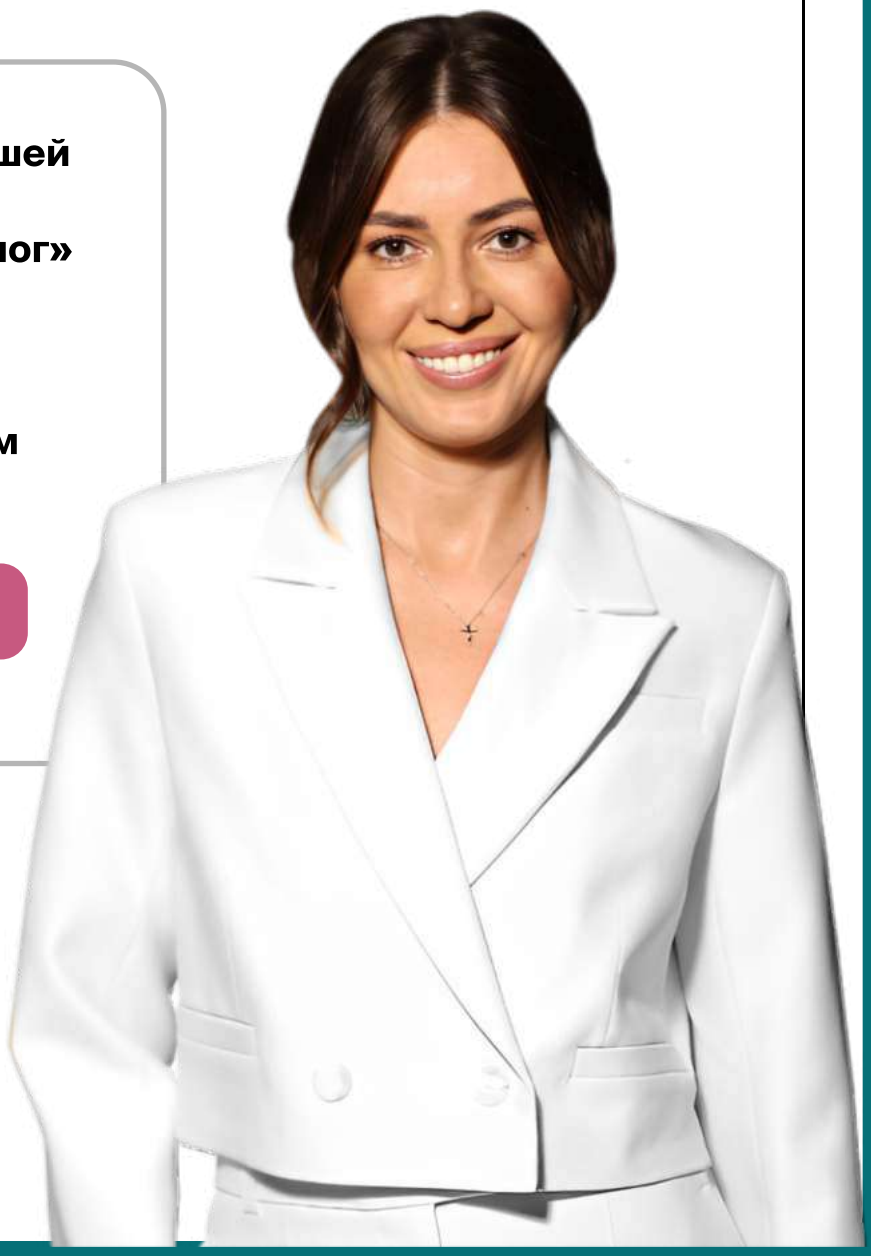
Помните, питание играет важную роль в нашем организме и напрямую связано со здоровьем и внешним видом!

Чтобы сохранить здоровье, красоту и молодость на долгие годы — нужно знать, какие продукты принесут пользу, а какие лишь вред.

Если вы хотите

- знать о своём здоровье от А до Я,
- научиться составлять здоровый сбалансированный рацион для всей семьи
- и жить полноценной жизнью без боли и дискомфорта,

то присоединяйтесь к нашей обучающей программе «Клинический нутрициолог» и меняйте жизнь к лучшему!

Мы с радостью вам в этом поможем!

Узнать о программе