

Раціон з відновлення слизових шлунково-кишкового тракту на 14 днів

Для початку розглянемо продукти, які добре і погано впливають на нашу флору та слизову оболонку кишківника 📌

СПРИЯТЛИВІ ПРОДУКТИ:

- Квашена капуста (без цукру)
- Гіркий шоколад (без цукру)
- Яблука
- Тушене варене м'ясо та птиця (червоне м'ясо мінімізувати)
- Риба запечена, тушкована, варена
- Брокколи, цвітна капуста
- Цибуля, часник (приготовлений)
- Ягоди
- Банан
- Гранат
- Груші
- Трав'яні чаї (ромашка, Іван-чай, тайговий збір і т.п.)
- Сухофрукти
- Фруктові смузі
- Різноманітна зелень
- Мінеральна вода без газу
- Гречка
- Кіноа
- Бурий чи неочищений рис
- Вівсянка
- Хлібці (з перерахованих вище круп)
- Яйця
- Сочевиця
- Оливки, маслини
- Рослинні нерафіновані олії (різноманітні)
- Насіння льону

- Яблучний оцет
- Лимон
- Кабачки, цукіні
- Авокадо
- Кокосова олія
- Рослинне молоко (склад повинен бути простий: без цукру та додаткових олій)
- Морські водорості
- Гарбузове насіння
- Морква
- Батат
- Куркумін
- Кмин
- Коріандр
- Сухий часник
- Кава (не розчинна, з рослинним молоком або в чистому вигляді)
- Топінамбура

НЕСПРИЯТЛИВІ ПРОДУКТИ:

- Кукурудза
- Цукор
- Молочні продукти
- Борошно біле пшеничне
- Манка
- Хімічні регулятори смаку та кольору продуктів (маргарин, кондитерський жир, замінник тваринного жиру, пальмова олія тощо)
- Гострий
- Свіжа цибуля
- Редиска
- Кондитерська та домашня випічка
- Смажене на сковороді та на вогні
- Гриби
- Консерви
- Копченості
- Магазинні соуси
- Пасльонові овочі (томати, баклажани, картопля, болгарський перець (у сирому вигляді)
- Домашні соління
- Газовані напої

- Мед
- Соки
- Морозиво
- Напівфабрикати
- Готові страви з магазину

ПЕРШИЙ ТИЖДЕНЬ

Продукти на тиждень:

- ☐ яйця курячі
- ☐ перепелині яйця
- ☐ хліб (на заквасці)
- ☐ хлібці
- ☐ молочна продукція: сир твердий (для салату цезар)
- ☐ олії: вершкове, оливкове
- ☐ горіхи/насіння: кедровий, кунжут, гарбузові, мигдальний урбеч
- ☐ каша лляна
- ☐ каша пшоняна
- ☐ кокосове молоко/вершки
- ☐ морепродукти:
- ☐ свіжий лосось/семга
- ☐ риба морська
- ☐ креветки
- ☐ м'ясо: куряча грудка, курячий фарш, індичка (м'якуш стегна для плову)
- ☐ заморожений морський коктейль
- ☐ субпродукти: печінка куряча (яловича для паштету)
- ☐ крупи: гречка, булгур, геркулес (15-20 хв варіння), ячна крупа
- ☐ кіноа
- ☐ амарант
- ☐ бобові: червона сочевиця
- ☐ паста цільнозернова
- ☐ зелень свіжа: шпинат, рукола, петрушка, салатний мікс

- ☐ капуста: броколі, цвітна капуста, брюссельська
- ☐ овочі: огірок, морква, цибуля, кабачок, картопля (1-2 шт), батат, горошок зелений, гарбуз
- ☐ ягоди
- ☐ фрукти: яблука
- ☐ авокадо
- ☐ груша
- ☐ спеції: куркума, прованські трави, для плову, кориця
- ☐ гірчиця
- ☐ сироп топінамбуру або агаві, еритрит, еритритол
- ☐ Псіліум
- ☐ розпушувач
- ☐ цільнозернове борошно (борошно зелених бананів)
- ☐ мигдальне борошно

💡 Всі крупи, сочевицю та горіхи замочуємо на ніч і промиваємо перед приготуванням!

! Кожен день починаємо з «ЕЛІКСИРУ ПРОБУДЖЕННЯ» !

500 г води 50-60 градусів з 2 ст. ложками свіжого лимонного соку. До нього можна додавати за смаком 1 ст. ложку куркуми або чайну ложку імбирного соку.

ПОНЕДІЛОК

Сніданок	Каша пшенична з гарбузом та курагою
Обід	Овочевий суп з лососем Вітамінний овочевий салат зі свіжої капусти
Вечеря	Брізоль

🍴 Каша пшенична з гарбузом та курагою

ІНГРЕДІЄНТИ

Пшоняна крупа - 150 г., мигдальне молоко - 1л, шматочок гарбуза, курага 3-5 шт., кориця 1/2 ч.л., куркума 1/2 ч.л., чорний перець, кардамон і мускатний горіх по щіпці



ПРИГОТУВАННЯ

1. Нарізати гарбуз та курагу на маленькі шматочки.
2. Взяти каструлю або мультиварку, висипати туди пшоно, гарбуз, курагу, спеції та залити все рослинним молоком.
3. Варити до готовності. На плиті хвилин 20, мультиварка справляється за 8-10 хвилин.
4. Подавати з курагою та корицею.

 Овочевий суп з лососем

ІНГРЕДІЄНТИ

Брокколи 200 гр., цвітна капуста 200 гр., цукіні 1 шт., помідори 2 шт., копчений лосось (солоний), оливкова олія 1 ст.ложка, сіль, розмарин, паприка, цибуля 1 шт. (велика), соєвий соус, насіння, чорний перець



ПРИГОТУВАННЯ

1. *Всі овочі нарізаємо на шматочки, викладаємо на противень.*
2. *Приправи змішуємо з олією та соєвим соусом і поливаємо овочі.*
3. *Запікаємо 20 хвилин при температурі 200 гр в духовці.*
4. *Потім запечені овочі перекладаємо в блендер і перемелюємо, посипаємо зеленню.*
5. *При подачі додайте в суп лосось.*

 Вітамінний овочевий салат зі свіжої капусти

ІНГРЕДІЄНТИ

Капуста білокачанна - 350 гр., кріп - 5 гр., огірок - 2 шт., морква - 1 шт., олія - 2 ст. л, лимонний сік – 1 ч.л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Капусту та огірок нарізати соломкою.
2. Моркву очистити і натерти на великій тертці.
3. Кріп дрібно порізати.
4. У олію додати сіль, перець, лимонний сік і добре перемішати.
5. Усі інгредієнти викласти в салатник, додати заправку, перемішати.

 Брізоль

ІНГРЕДІЄНТИ

Фарш з індички - 300 гр, яйце - 2 шт, сир твердий - 150 гр, натуральний йогурт до 5% жирності - 200 мл, зелень за смаком, свіжі овочі за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. З фаршу робимо млинці діаметром майже на всю площу сковороди, товщиною 3-4 міліметри.
2. Викладаємо цей млинець на розігріту сковороду (без олії), обсмажуємо з двох сторін на повільному вогні до готовності.
3. Йогурт до 5% змішуємо з дрібно порізаною зеленню, намазуємо на коржик, що вийшов, викладаємо зверху свіжі овочі і закручуємо рулет.

ВІВТОРОК

Сніданок	Сирно-творожний омлет
Обід	Цільнозернова паста без глютену Печінкові оладки
Вечеря	Вегетаріанське рагу Котлети з червоної риби

Сирно-творожний омлет

ІНГРЕДІЄНТИ

Яйця - 2 шт, сир - 70 гр, сир - 15 гр, зелень (кріп та петрушка), сіль, перець - за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Перемішуємо всі інгредієнти в одній мисці.
2. Обсмажуємо з двох сторін на сухій антипригарній сковороді.

Цільнозернова паста без глютену

ІНГРЕДІЄНТИ

Паста без глютену 250 г, цукіні 1 шт., спаржа 1 пучок, помідори чері 250 г, зелений горошок 100 г, соус "Гуакамоле": авокадо 2 шт., сік 1 лайма, лимон 2 дольки, рожева сіль, оливкова олія



ПРИГОТУВАННЯ

1. Відварити пасту без глютену.
2. Цукіні, спаржу, помідорки черрі нарізати обсмажити на сковороді гриль або запекти в духовці з додаванням кунжутної олії.
3. Розморозити зелений горошок.
4. Для соусу «Гуакамолє» всі інгредієнти подрібнити у блендері.
5. Викласти пасту, овочі гриль, зелений горошок та соус.
6. Можна прикрасити перчиком чилі (за бажанням).

Печінкові оладки

ІНГРЕДІЄНТИ

Печень куряча, цибуля, морква, картопля, борошно, сіль, перець, яйце куряче.



ПРИГОТУВАННЯ

1. На дрібній тертці натерти моркву, цибулю, картоплю.
2. Печінку збити у блендері з яйцем.
3. Змішати всі інгредієнти до густої каші (можна додати зелень: припарену зелень, шпинат або броколі).
4. Випікати на краплі олії на середньому вогні з двох сторін по 3-5 хв. Другий бік накрити кришкою.
5. У тісто можна додати трохи розпушувача, тоді оладки вийдуть більш пишні.

 Вегетаріанське рагу

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 склянки оливкової + кунжутна олія (для запаху), невелика цибулина 1 шт., болгарський зелений перець 1 шт., Селера 3 стебла, помідори (без шкірки) 4 шт., Стручкова квасоля свіжа або заморожена 2 ст. 3 шт., батат 1 шт., кмин мелений 1 ст.л., паприка 1 ст.л., орегано сушений 1 ст.л. 1/4 ч. л. кайенський перець (або звичайний червоний)



ПРИГОТУВАННЯ

1. *Всі овочі нарізати кубиками.*
2. *Обсмажити в олії в глибокій сковороді.*
3. *Посолюти, поперчити, додати спеції.*
4. *Налити трохи гарячої води, накрити кришкою і гасити до готовності.*
5. *Перед подачею прикрасити зеленню.*

Котлети з червоної риби

ІНГРЕДІЄНТИ

Хвіст риби 300 г, картопля 2 шт., яйце 1 шт., борошно без глютену 2 ст.л., кінза 1/4 пучка, каперси за бажанням, сіль, перець за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Викласти риб'ячий хвіст на противень на лист фольги і запекти в духовці близько 15 хв.
2. Відокремити рибу від кісток і руками розім'яти в рибний фарш.
3. Картоплю зварити, розім'яти вилкою.
4. Змішати рибний фарш, картоплю, яйце, нарізану кінзу, дрібку червоного гострого перцю для смаку та дрібно порубані каперси (за бажанням).
5. Добре вимішати і додати безглютенове борошно для клейкості.
6. Обсмажити на сковороді до золотистої скоринки.

СЕРЕДА

Сніданок	Каша з кіноа на кокосових вершках з ягодами
Обід	Томатне ризотто з бурим рисом Простий салат з огірків
Вечеря	Біла риба з оливками та білим вином

🍴 Каша з кіноа на кокосових вершках з ягодами

ІНГРЕДІЄНТИ

Кіноа 170 г, кокосові вершки (або молоко) 800 мл., рослинне молоко або вода 200 мл., шафран 4-5 ниток, сироп агаві 4 ст.л., мелений кардамон 1/2 ч.л., зірочки анісу 2 шт., ягоди, краще за малину 250 г, кокосова стружка для подачі



ПРИГОТУВАННЯ

1. Змішати кіноа з вершками, молоком, шафраном, підсолоджувачем та кардамоном. Довести до кипіння і варити 20 хв.
2. Нитки шафрану притискати до стінок каструлі під час перемішування крупи, максимально виймаючи колір і смак прянощів.
3. В окремому посуді прогріти аніс та малину 5 хв. Змішати з кашею.

🍴 Томатне різотто з бурим рисом

ІНГРЕДІЄНТИ

Бурий рис 1 ст., кокосове молоко жирне 1/2 ст., вода 1 3/4 ст., часник 10 зубчиків, оливкова олія 2 ст.л., сіль/чілі за смаком, черрі солодкі 300 г, свіжий

базилік пучок, бразильський горіх 2 шт., вершкове масло або гхі за бажанням 1 ст. л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Часник рубаємо дрібно, відправляємо в сотейник з оливковою олією, злегка припускаємо і додаємо томати, сіль і паприку, накриваємо кришкою і тушуємо до м'якості, щоб рідина з томатів почала виходити.
2. Потім додаємо вимочений бурий рис, кокосове молоко і воду, все перемішуємо, накриваємо кришкою і варимо до готовності.
3. Перед подачею прикрашаємо базиліком і тертим бразильським горіхом.

 Простий салат з огірків

ІНГРЕДІЄНТИ

Огірок довгоплідний 2 шт., мед або сироп без цукру 1 ч.л., сік лайма 1/2, зелена цибуля, соєвий соус 2 ст, кунжутна олія 1 ст.л., пластівці Чилі до смаку



ПРИГОТУВАННЯ

1. Огірки нарізати за допомогою овочерізки, цибулю нарізати в довжину.
2. Додати решту інгредієнтів для соусу, перед подачею прикрасити пластівцями Чилі та кунжутом.

 Біла риба з оливками та білим вином

ІНГРЕДІЄНТИ

Біла свіжа риба 1 кг (можна філе), оливки без кісточок 13 шт, каперси 2 ч.л., цибуля 1 головка (не велика), часник 2-3 зубчики, кріп 1 невеликий пучок, лимон 1 шт., Оливкова олія 4-5 ст. л., біле вино 150 мл., сіль, перець за смаком.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Розрізати навпіл оливки. Порубати дрібно часник. Порубати дрібно цибулю.
2. Змішати часник, цибулю, оливки, каперси. Рибу (почистити, якщо потрібно) викласти в жароміцну форму для запікання. Зверху і всередину покласти нашу суміш з оливок, цибулі, каперсів та часнику. Далі змішати соус: вино, олію, сіль, перець. Полити рибу соусом і дати маринуватися 30 хвилин.
3. Духовку розігріти на 180 градусів. І відправити туди рибу на 20-25 хвилин.
4. Порубати кріп і порізати лимон на 4 частини.
5. Посипати кропом вже готову рибу та прикрасити часточками лимона.

ЧЕТВЕР

Сніданок	Безмолочні сирники
Обід	Запечена курка з броколі
Вечеря	Салат з кальмарами

Безмолочні сирники

ІНГРЕДІЄНТИ

Пшоняна каша (добре розварена) 400г, яйце 1 шт., Сік половинки лимона, борошно без глютену 3 ст.л. або трохи більше, щоб тісто ліпилося, кокосовий цукор або еритритол 2 ст.л., сіль щіпка, розпушувач 1/2 ст.л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Усі інгредієнти, крім борошна, скласти в чашу блендера, подрібнити до однорідності.
2. Перекласти масу в миску, додати борошно.
3. Зліпити сирники і смажити на добре розігрітій сковороді на кокосовому маслі.

4. Прикрасити цукровою пудрою, м'ятою, малиновим джемом або ягодами.

Запечена курка з броколі

ІНГРЕДІЄНТИ

Філе курки або індички - 500 гр., яйце - 2 шт., йогурт натуральний - 4 ст.л., сир - 50 гр., помідор - 2 шт, броколі - 300 гр., сіль, спеції для курки



ПРИГОТУВАННЯ

1. Філе наріжте шматочками, додайте сіль, спеції, броколі розібране на суцвіття, порізані помідори, 1 ст.л йогурту, перемішайте.
2. До яєць додайте 3 ст.л йогурту, натертий сир і перемішайте.
3. Філе викладайте у форму, зверху залийте суміш із яєць і випікайте 30-35 хвилин при 180 градусах.

Салат з кальмарами

ІНГРЕДІЄНТИ

Кальмари відварені 300 гр., свіжий огірок 150 гр., яєчний білок 3 шт., йогурт 0,2-0,5% 150 гр., Сіль, перець, цибуля зелена 40 гр.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Кальмари відварити та нарізати соломкою шириною 0,5 см.
2. Білок нарізати тонкою соломкою.
3. Свіжий огірок нарізати соломкою.
4. Кілька пір'я цибулі відкласти для прикраси, а цибулю, що залишилася, дуже дрібно порізати.
5. Змішати всі інгредієнти, посолити та заправити.

П'ЯТНИЦЯ

Сніданок	Оладки з цукіні і мигдального борошна
Обід	Суп-пюре з запечених перців та цвітної капусти Булочки з зеленої гречки з паштетом з курячої печінки
Вечеря	Тріска з овочами

Оладки з цукіні і мигдального борошна

ІНГРЕДІЄНТИ

Цукіні - 1 шт., Часник - 3 зуб., Яйце білок - 4 шт., Харчова сода - 0,5 ч.л., борошно мигдальне - 5 ст.л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Цукіні вимити, зняти шкірку, при необхідності видалити насіння, крупно натерти і віджати сік.
2. Часник очистити і дрібно нарубати.
3. З'єднати овочі та білок яйця, соду та посолити.
4. Повільно насипати борошно і ретельно перемішати.
5. Сковороду розігріти на середньому вогні, викласти ложкою тісто, зверху злегка прим'яти та обсмажити з двох сторін.

Суп-пюре з запечених перців та цвітної капусти

ІНГРЕДІЄНТИ

Червоний болгарський перець 4 шт. середніх, цвітна капуста нарізана на суцвіття 1 качан, оливкова олія 2 ст.л., цибуля нарізана кубиками 1 шт. середнього розміру, часник подрібнений 3 зубчики, овочевий бульйон (на ваш розсуд) 4 ст., свіжий рубаний чебрець 1 ч. л., копчена паприка 1 ч. л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Половинки червоного перцю запекти в духовці на максимум до обвуглювання шкірки. Остудити, зняти шкірку, нарізати.
2. Капусту запекти на максимальній температурі до потемніння та м'якості, близько 20-25 хвилин.
3. У каструлі обсмажити цибулю та часник на середній температурі до золотистого кольору.
4. Додати овочевий бульйон, чебрець і копчену паприку, дати суміші закипіти.
5. Додати перець та капусту. Варити 10 хвилин.
6. Блендувати суп, додавши за смаком сіль та перець.

 Булочки з зеленої гречки з паштетом з курячої печінки

ІНГРЕДІЄНТИ

Булочка

250 г зеленої гречки, 180 мл води, 30 мл оливкової олії, 1/2 чл солі, 1/3 чл соди, 1/2 чл розпушувача, 25 г псиллиума, 1,5 чл лимонного соку, 30 г стевії (білого порошку - для зйомки можна взяти фруктозу), 20-30 г мигдальної крихти, 20-30 г родзинок, 20-30 г соняшникового насіння



Паштет

Куряча печінка - 500 г, яблука (краще кисло-солодкі) - 2-3 шт., Цибуля ріпчаста - 1 велика, морква - 1-2 шт. (залежно від розміру), масло гхи - 50 г, бульйон або вода - 100 мл, сіль, перець - за смаком, зелень для прикраси

ПРИГОТУВАННЯ

Булочка

1. Зелену гречку промити, замочити щонайменше на 2 години, краще на ніч.
2. Гречку після замочування промити та змішати в блендері з водою та іншими інгредієнтами, по черзі їх додаючи.
3. Виходить густе тісто. Ложкою беремо тісто і мокрими руками формуємо кульки. Можна присипати кунжутом.
4. Випікаємо 45 хвилин при температурі 160-180 градусів.

Паштет

1. Печінку промийте, очистіть від плівок та жовчних проток. Наріжте на маленькі шматочки. Цибулю наріжте півкільцями. Моркву очистіть і наріжте тонкими півкільцями або натріть на великій тертці. Яблука очистіть від шкірки та насіння, наріжте на тонкі часточки.

2. Обсмажування цибулі, моркви та яблук: у сковороді розтопіть олію гхи. Додайте цибулю і моркву, обсмажуйте, поки овочі не стануть м'якими і злегка золотистими. Додайте яблука та обсмажуйте все разом ще близько 5 хвилин, доки яблука не стануть м'якими.
3. Готування печінки: Додайте курячу печінку до цибулі, моркви та яблук, посоліть і поперчіть до смаку. Обсмажуйте на середньому вогні, поки печінка не стане м'якою (приблизно 5-7 хвилин), періодично помішуючи.
4. Подрібніть усі інгредієнти у блендері з додаванням води або бульйону для необхідної консистенції

Можете подавати з булочкою з псиліуму чи зеленої гречки

🍴 Тріска з овочами

ІНГРЕДІЄНТИ

Філе тріски - 600 гр., гірчиця зернами - 1 ст.л., оливкова олія - 3 ст.л., лимонний сік - 2 ст.л., сіль - за смаком, перець свіжомелений, чебрець свіжий - 3 гілочки, розмарин - 3 гілочки, перець болгарський - 3 шт., цибуля червона - 1 шт., помідори чері - 12 шт.



ПРИГОТУВАННЯ

1. У мисці змішати оливкову олію, гірчицю, сіль, лимонний сік.

2. Філе тріски нарізати на порційні шматочки і змішати з маринадом.
3. Перці, цибулю нарізати на великі шматочки, чері - на половинки.
4. Акуратно змішати овочі з рибою.
5. Додати сіль та перець за потреби.
6. З пергаментного паперу зробити досить великі човники.
7. Можна крапнути трохи оливкової олії.
8. Викласти човники на лист і поставити в попередньо розігріту духовку.
9. Запекти до готовності.

СУБОТА

Сніданок	Омлет з морепродуктами
Обід	Рибні котлети Овочевий салат
Вечеря	Салат з кіноа та нуту

Омлет з морепродуктами

ІНГРЕДІЄНТИ

Рослинна олія -1 год. л., морський коктейль – 30 г, білок яйця – 1 шт., лимонний сік – 1 год. л., молоко 0% - 40 мл, сіль - за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Морський коктейль потрібно попередньо розморозити.
2. Форму для мікрохвильової печі змастити олією.
3. Викласти в неї розморожений морський коктейль і збризкати його лимонним соком.
4. У миску розіб'ємо яйце, при цьому відокремивши жовток, наллємо молоко і посолимо.
5. Все перемішуємо до однорідної маси.
6. Виливаємо яєчну суміш до морського коктейлю і перемішуємо.
7. Ставимо в мікрохвильову піч і готуємо в режимі «Мікрохвилі» при 1000 Вт протягом 6 хвилин. Про всяк випадок краще покрити форму куполом для мікрохвильової печі.
8. Дістаємо і відразу подаємо.

Рибні котлети

ІНГРЕДІЄНТИ

Філе білої риби, білок 1 яйця, йогурт 0% (знежирений) - 2 ст.л, цибуля 1 штука, зелень, сіль, перець до смаку



ПРИГОТУВАННЯ

1. Філе риби та цибулю перекручуємо на м'ясорубці.
2. Зелень дрібно нарізаємо, сіль, перець, знежирений йогурт та білок яйця додаємо у фарш і перемішуємо.
3. Смажимо на сковороді в невеликій кількості оливкової олії або запікаємо в духовці.

Овочевий салат

ІНГРЕДІЄНТИ

1 середній огірок, 2 моркви, 1 стебло селери, 1 невеликий пучок кропу, 1 столова ложка оливкової олії, сік 1 лимона, щіпка морської солі, чорний перець до смаку



ПРИГОТУВАННЯ

1. Помити та нарізати овочі
2. Змішати, додати сіль та перець за смаком

 Салат з кіноа та нуту

ІНГРЕДІЄНТИ

Кіноа 200 г, нут 150 г, авокадо 1 шт., огірки 1 шт. середній, помідори 2 шт., свіжа м'ята 1/4 пучка, цибуля червона 1 шт., кедрові горіхи 30 г, оливкова олія для заправки



ПРИГОТУВАННЯ

1. Нут замочити на ніч. Вранці відварити до готовності.
2. Кіноа добре промити, залити водою 1 до 2 і варити 15 хвилин.
3. За 5 хвилин до готовності посолити.
4. Все охолодити.
5. Кубиками нарізати авокадо, болгарський перець, помідори, огірки та цибулю.
6. Все викласти в салатницю, додати м'яту, кедрові горішки та заправити оливковою олією.

НЕДІЛЯ

Сніданок	Шоколадні панкейки
Обід	Голубці з індики Салат з руколи
Вечеря	Салат «Корисний Олів'є» з домашнім або рослинним майонезом

ІНГРЕДІЄНТИ

Банан 1 шт., Вівсяне молоко 1 ст. (або знежирене коров'яче), борошно вівсяне 170 гр., сироп топінамбура (сироп блакитної агави) 2 ст.л., какао порошок за смаком, сода за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Банан очистити, розім'яти вилкою або блендером в однорідну масу.
2. Змішати вівсяне борошно (борошно можна приготувати зі звичайної вівсянки в кавомолці) з содою, попередньо просіяти борошно.
3. На борошно з содою додати какао і все ретельно перемішати.
4. Розім'ятий банан змішати з молоком і з сиропом і далі рідку суміш з'єднати з сухою сумішшю з борошна та какао.
5. Замішати, і випікати панкейки (оладки) на розігрітій сковороді (без олії) з обох боків.
6. Панкейки можна подавати з фруктами та сиропами топінамбуру або блакитної агави.

ІНГРЕДІЄНТИ

Фарш індичка 400 гр., цвітна капуста 200 гр., білокачанна капуста (великий качан) 1 шт., цибуля 2 шт., часник, йогурт грецький до 5% жирності 300 мл., томатна паста 200 мл., спеції за смаком сіль, перець за смаком.



ПРИГОТУВАННЯ

1. У капусти білокачанної вирізаємо качан, опускаємо в киплячу воду.
2. Поступово кожні 3-5 хв від'єднуємо від качана листочки капусти і вирізаємо з них тверду частину.
3. Кольорову капусту натираємо на тертці, цибулю нарізаємо дрібними кубиками, змішуємо з фаршем.
4. Додаємо приправи (сухий часник, копчена паприка), сіль та перець за смаком.
5. Загортаємо фарш у підготовлене листя капусти.
6. На дно каструлі викладаємо шар цибулі.
7. Зверху кладемо листя капусти (щоб голубці не пригоріли).
8. Викладаємо зверху голубці.
9. Змішуємо соус: йогурт, томатна паста, часник, спеції (можна додати води, якщо занадто густий).

10. Заливаємо соус, що вийшла, в каструлю з голубцями, щоб трохи прикривало голубці.

11. Тушимо під кришкою 30-40 хв на повільному вогні.

Салат з руколи

ІНГРЕДІЄНТИ

2 склянки свіжої руколи, 1 помідори чері, 1/2 авокадо, 1/4 склянки нарізаних горіхів (наприклад, волоських або кедрових), 50 г пармезану (можна замінити іншим твердим сиром), 2 столові ложки оливкової олії, 1 столова ложка , сіль та свіжомелений чорний перець за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Рукколу миємо та обсушуємо, вона є основою нашого салату.
2. До руколи додаємо помідори чері, розрізані навпіл.
3. Далі йде авокадо, його ріжемо кубиками і додаємо до салату.
4. Кедрові горіхи обсмажуємо на сухій сковороді і додаємо до салату.
5. Для соусу змішуємо оливкову олію та бальзамічний соус крем.
6. Посипаємо сиром

Салат «Корисний Олів'є» з домашнім або рослинним майонезом

Морква 1 шт., цукіні (свіжий) 0.5 шт., авокадо 1 шт., огірок 1 шт., горошок заморожений 1 ст., зелена цибуля 1/2 пучка, кріп.

Соус "Кешью": кешью (несмажений, не солоний) 200 г, сік половини лимона, рожева сіль, чорний перець до смаку



ПРИГОТУВАННЯ

1. Всі інгредієнти нарізати кубиками (горошок попередньо розморозити та змішати з іншими інгредієнтами).
2. Додати подрібнену зелень і заправити соусом кешью.
3. Якщо соус буде складно збиватися в блендері, додати води.

З рецепти майонезу без молочки, яким можна заправляти Новорічні салати і який у 10 разів корисніший і смачніший за «хімозний» з магазину!

- Варіант без молочки:

ІНГРЕДІЄНТИ

2 яєчні варені жовтки, оливкова олія холодного віджиму 80 мл, гірчиця 1 ч.л, лимонний сік 1 ст.л, сіль за смаком

Жменя шпинату може надати майонезу приємного аромату і кольору.

ПРИГОТУВАННЯ

Збиваємо все зануреним блендером окрім олії, яку поступово додаємо до необхідної густоти соусу.

- **Варіант Веган:**

ІНГРЕДІЄНТИ

Натуральне соєве молоко 200 мл, оливкова олія 200 мл, чорна або гімалайська сіль $\frac{1}{2}$ ч.л., сік $\frac{1}{2}$ лимона, $\frac{1}{2}$ зубчика часнику

ПРИГОТУВАННЯ

Все змішати у блендері та готово. Пропорції співвідношення молоко/масло можна змінювати і робити трохи густішим, трохи рідше за консистенцію.

- **Варіант Веган 2:**

ІНГРЕДІЄНТИ

Горіхи кешью – 100 г, вода – 100 мл, лимон – $\frac{1}{2}$ шт. (50 г), гірчиця – $\frac{1}{2}$ ч.л. сіль гімалайська або чорна, чорний мелений перець - щіпка, цукор - $\frac{1}{2}$ ч.л., часник - 1 зубчик, оливкова олія 1 ст. л

ПРИГОТУВАННЯ

Кешью залити на ніч водою. Вранці промиваємо, додаємо воду і збиваємо в блендері, додаємо інші інгредієнти.

 **У кожному з варіантів корисні жири та нутрієнти, які точно не додадуть зайвих калорій вашим стравам, а головне підуть на користь вашому організму!**

ДРУГИЙ ТИЖДЕНЬ

ПОНЕДІЛОК

Сніданок	Безглютенова гранола
Обід	Котлети з сочевиці Легкий салат з селери з червоною капустою
Вечеря	Корисний оселедець під шубою

🍴 Безглютенова гранола

ІНГРЕДІЄНТИ

Насіння льону 0,5 ст., вівсяні пластівці без глютену 1 ст., кокосова стружка 0,5 ст., цукати 0,5 ст., мелена кориця, оливкова олія 3 ст.л., кленовий сироп 2 ст.л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Розмішати всі сухі інгредієнти у великій ємності.
2. Розігріти до кипіння в маленькій ємності оливкову олію з кленовим сиропом і відразу вилити в ємність із сухими інгредієнтами та перемішати.

3. Розкласти на папір для випікання на деку.
4. Випікати в розігрітій до 140 градусів духовці до золотистої скоринки.
5. Подавати з рослинним молоком (кокосовим або мигдальним).

Рослинне молоко ми можемо приготувати самостійно

Кокосове молоко

Підлогу склянки кокосової стружки на склянку води в блендері процідити через сито чи марлечку. Кількість стружки та консистенцію можна регулювати за смаком.

Горіхове молоко

Інгредієнти: кешью 250 г. або будь-який інший горіх, вода 1000 мл, щіпка солі

Кешью наперед замочити у воді на 4-8 годин. Вранці добре промити горіхи, скласти в блендер і залити чистою фільтрованою водою, додати сіль і збити до однорідності. Процідити молоко через мішечок у пляшечку і зберігати у холодильнику 3-5 днів.

Котлети з сочевиці

ІНГРЕДІЄНТИ

Сочевиця 300 г, кабачок 1/2 шт., борошняна суміш без глютену 2 ст.л., сода, сіль, оливкова олія, кумін, каррі за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Червону сочевицю замочити на ніч, додати 1/2 ч.л.
2. Половину кабачка натерти на тертці і залишити на 15 хв., потім віджати весь сік від кабачка.
3. Сочевицю розмолоти в блендері, додати у фарш кабачок, 2ст.л., борошняну суміш без глютену, сіль.
4. Духовку нагріти до 200 градусів. Випікати на змащеній оливковою олією фользі до готовності приблизно 40-50 хв.

 Легкий салат з селери з червоною капустою

ІНГРЕДІЄНТИ

Корінь селери 1 шт., червона капуста 1/4 шт., морква 2 шт., білокачанна капуста 1/4 шт., обсмажене гарбузове насіння 0,5 ст., кінза для подачі, білий і чорний кунжут по 1 ст.л .

Заправка: свіжий сік з одного кореня імбиру, сік половини апельсина, сік половини лимона, сіль



ПРИГОТУВАННЯ

1. Корінь селери та моркву натерти на тертці для корейської моркви.
2. Капусту тонко нашаткувати і добре пом'яти руками.
3. Для заправки змішати сік імбиру, апельсина та лимона, посолити.
4. Салат заправити, подавати з листочками кінзи.

🍴 Корисний оселедець під шубою

ІНГРЕДІЄНТИ

Буряк великий 1 шт., авокадо стиглий м'який 1 шт., морква 1 шт., водорості норі 3 листи, домашній майонез за моїми рецептами, сік половини лимона, рожева сіль, чорний перець за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

- 1. Буряк і моркву зварити, очистити від шкірки і натерти на дрібній тертці.
- 2. Викласти шарами: авокадо, майонез, норі (нарізані ножицями на дрібні смужки), майонез, морква, норі, майонез, буряк.
- 3. Прикрасити за вашим бажанням.

ВІВТОРОК

Сніданок	Сирники з мигдального борошна
Обід	Кічарі Зелений овочевий салат з огірків
Вечеря	Тушена капуста з куркою

ІНГРЕДІЄНТИ

Творог знежирений - 150гр., кефір 0% - 30 мл, яєчний білок - 1шт, борошно мигдальне або кокосове - 50гр., сода на кінчику ножа, підсолоджувач за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Збити яєчний білок з творогом, соду, кефір і добре перемішати.
2. Додати борошно і замісити тісто.
3. Розігріти антипригарну сковороду без олії і викласти ложкою оладки.
4. Смажити з двох сторін.

🍴 Кічарі

Кічарі – це не просто страва, а справжній кулінарний скарб Індії 🇮🇳. Це поживна каша з рису 🍚 і сочевиці (найчастіше мунг дал), ароматизована спеціями та травами 🌿

Завдяки своєму складу та легкій засвоюваності, кічарі займає важливе місце в аюрведичному харчуванні. Воно ідеально збалансоване з погляду білків, жирів та вуглеводів (15-15-70), збагачене клітковиною та мікроелементами.



Ловіть варіанти рецептів [!\[\]\(6059a5aa8b4ca7bb793408023d6c6e42_img.jpg\)](#)

Варіант 1

ІНГРЕДІЄНТИ (1 порція):

Маш 60 г (6 ч.л.), бурий рис 40 г (4 ч.л.), вода 350 мл, зіра 0,5 ч.л., куркума щіпка, гхі 1 ч.л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Маш змішати з рисом та замочити на ніч у воді.
2. Перед приготуванням промити, перекласти в каструлю і залити водою.
3. Довести до кипіння, додати спеції, перемішати та зменшити вогонь.
4. Варити під напівзакритою кришкою на середньому вогні 25 хв, періодично помішуючи.
5. Коли вся вода вбереться, додати гхи в кичарі і перемішати.

Варіант 2

ІНГРЕДІЄНТИ (1 порція):

Червона сочевиця 60 г, гречка 20 г, вода 400 мл, зіра 1 ч. л., асафетида щіпка, чорний кардамон 2 шт, куркума чл, гхі 1 ч. л.

ПРИГОТУВАННЯ

1. Сочевицю замочити на ніч у воді. Перед приготуванням промити, перекласти в каструлю, додати гречку та залити водою.
2. Довести до кипіння, додати спеції, перемішати та зменшити вогонь.
3. Варити під напівзакритою кришкою на середньому вогні 25 хв, періодично помішуючи.
4. Коли майже вся вода вбереться, додати гхи в кичарі і перемішати.

Зелений овочевий салат з огірків

ІНГРЕДІЄНТИ

Листя салату (можна використовувати ромен, айсберг або мікс з молодого листя) - 150 г, огірки - 1-2 шт., Свіжа броколі - 5-6 шт., Авокадо - 1 шт., Лимонний сік - 2 ст. л., оливкова олія - 2 ст. л., сіль та чорний мелений перець – за смаком, зелень (кріп, петрушка, базилік) – для прикраси



ПРИГОТУВАННЯ

1. Підготовка інгредієнтів:
 - Промийте салатне листя, обсушіть і порвіть на зручні шматки.
 - Огірки наріжте тонкими скибочками або півкільцями.
 - Редис наріжте тонкими скибочками.
 - Авокадо розріжте навпіл, видаліть кісточку, вийміть м'якоть за допомогою ложки і наріжте на кубики або скибочки.
 - Зелень дрібно наріжте.
2. Складання салату:
 - У великій мисці з'єднайте салатне листя, огірки, редис і авокадо.

- Посипте зверху зеленню.

3. Заправка:

- У маленькій мисці змішайте оливкову олію, лимонний сік, сіль та перець.
- Перед подачею полийте салат заправкою і обережно перемішайте.

4. подача:

- Подавайте салат відразу після приготування, щоб він залишався свіжим і хрустким.

Тушкована капуста з куркою

ІНГРЕДІЄНТИ

М'ясо курячого стегна - 500 гр., капуста-600 гр., цибуля ріпчаста - 1 порівн.шт., томатна паста -1-2 ст.л., зелень, сіль, перець за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Нарізаємо м'ясо курячого стегна (не дуже жирне) соломкою або кубиками, кладемо в антипригарну сковороду, ставимо на вогонь трохи вище за середнє.
2. Припускаємо м'ясо, щоб воно дало сік і витопило трохи жиру.
3. Шинкуємо капусту, кладемо в каструлю до м'яса.

4. Тушкуємо капусту з м'ясом, поки вона не зменшиться в об'ємі в 2 рази і не стане м'якою.
5. Нарізаємо цибулю півкільцями, додаємо до капусти та м'яса.
6. Солимо і перчимо до смаку.
7. Додаємо томатну пасту 1-2 ст.л.
8. Доводимо до готовності на повільному вогні 10-15 хв.
9. Перед подачею посипати зеленню.

СЕРЕДА

Сніданок	Льняна каша
Обід	Суп-пюре з броколі та селери Салат з язика
Вечеря	Салат з авокадо і креветками

Льняна каша

ІНГРЕДІЄНТИ

Насіння льону 3 ст.л., горіхи 50 гр., насіння (соняшнику, гарбузове) 15 гр., олія рослинна (кокосова, гарбузова тощо) 1 ч.л. сироп топінамбуру/блакитної агави (за смаком), фрукти, ягоди за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Беремо насіння льону і подрібнюємо їх у кавомолці.
2. Заливаємо окропом (100 мл), накриваємо і залишаємо набухати протягом 10-15 хвилин. (Також можете додати насіння Чіа, пів чайної ложки)
3. Готову кашу заправляємо олією, додаємо насіння, горіхи, сироп, всі інгредієнти до смаку.

🍴 Суп-пюре з броколі та селери

ІНГРЕДІЄНТИ

Брокколі — 500 г, селера — 2 стебла, морква — 2 шт., цибуля — 1 шт., олія гхі — 2 ст. л., рослинні вершки (за бажанням) - 100 мл, сіль, чорний перець - за смаком, вода або овочевий бульйон - близько 750 мл



ПРИГОТУВАННЯ

1. Брокколи розділіть на суцвіття, стебла наріжте дрібно.
2. Стеблі селери наріжте не дуже дрібно
3. Морква натріть, цибулю очистіть і наріжте дрібними кубиками.
4. У сковороді розігрійте масло гхі. Додайте цибулю, моркву. Пасеруйте на повільному вогні до м'якості, близько 5-7 хвилин, не допускаючи підгорання.
5. Варка супу: Опустіть брокколи та селеру у кип'ячену воду і варіть не більше 5-7 хвилин
6. Використовуючи занурювальний блендер або стаціонарний блендер, ретельно подрібніть готові інгредієнти до однорідного стану.
7. Додайте сіль та перець та рослинні вершки за смаком!

Салат з язика

ІНГРЕДІЄНТИ

Язик яловичий - 600 гр., Салат для подачі. Маринад: лимон – 1 шт., оцет 9% – 1 ч.л.

 Язик заздалегідь замочити на годину в яблучному оцті



ПРИГОТУВАННЯ

1. Язик помістити в каструлю, залити водою і довести до кипіння. Злити воду, язик ретельно промити, повернути в каструлю та додати півтора літра води. Довести до кипіння, додати цибулю.
2. Варити до м'якості (близько 2-3 годин).
3. Язик очистити від шкіри під струменем холодної води.
4. Дати охолонути та нарізати поперечними скибочками.
5. З лимона зняти цедру і вичавити сік (50 мл) у невелику ємність.
6. Додати оцет і часник, пропущений через прес.
7. Ретельно розтерти (додайте також у маринад пучок подрібненої ароматної зелені, наприклад, петрушки).
8. Занурити в маринад скибочки язика.
9. Маринувати в холодильнику протягом трьох годин.
10. Подавати страву охолодженим, прикрасивши салатною

🍴 Салат з авокадо і креветками

ІНГРЕДІЄНТИ

Креветки (очищені) - 200 г, авокадо - 1 шт., Мікс салатного листя (наприклад, руккола, ромен, шпинат) - 100 г, огірок - 1 шт., Лимонний сік - 2 ст. л.,

оливкова олія - 3 ст. л., кунжут (несолений) - 1 ст. л., сіль, чорний мелений перець - на смак, соєвий соус 1 ст л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Підготовка креветок:

- Якщо використовуєте заморожені креветки, розморозьте їх заздалегідь. Очистіть креветки, якщо це потрібно. Обсмажте на середньому вогні з невеликою кількістю олії авокадо або масла гхі до готовності (близько 3-5 хвилин). Остудіть.

2. Підготовка овочів:

- Авокадо розріжте наріжте на часточки.
- Огірок наріжте тонкими скибочками або півкільцями.
- Салатне листя промийте і обсушіть.

3. Складання салату:

- У велику миску помістіть салатне листя, додайте огірки, авокадо та креветки.
- Посипте зверху кунжутом.

4. Заправка:

- У маленькій мисці змішайте оливкову олію, лимонний сік, сіль та перець.
- Полийте салат заправкою та акуратно перемішайте перед подачею.

Сніданок	Кавказька яєчня
Обід	Камбала запечена в духовці з овочами та бататом
Вечеря	Салат з мідіями

Кавказька яєчня

ІНГРЕДІЄНТИ

Яйця курячі - 2 штуки, шпинат - 100г, зелень рубана - 1, сіль та перець за смаком, бринза



ПРИГОТУВАННЯ

1. Готую продукти: зелень можна використовувати будь-яку, чим більше та різноманітніше, тим краще.
2. Цибулю подрібнюємо кубиком, шпинат ріжемо. Складаю все в миску, додаємо сіль та перець
3. До інших складових додаю розкрошений сир.

4. Вбиваю чотири яйця і перемішую суміш вилкою. Нічого збивати не треба, достатньо лише перемішати.
5. У формах для запікання розподіляю яєчну суміш, накриваю вгору формочок фольгою.
6. Запікати яйця в розігрітій до 180 градусів духовці 10-15 хвилин.
7. Дістаю форми з духовки, ложкою роблю в центрі поглиблення і вбиваю в кожне по одному яйцю, намагаючись не пошкодити жовток. Зверху посипати сіллю та чорним меленим перцем.
8. Знову запікаю в духовці (вже без фольги, щоб білок схопився, а жовток залишився рідким)

 Камбала запечена в духовці з овочами та бататом

ІНГРЕДІЄНТИ

Камбала - 1 штука, броколі, цукіні, батат, лимон - 1 штука, розмарин - 2 гілочки, сіль - за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. У камбали видалити нутрощі, зябра і добре промити під проточною водою.
2. Добре змастити камбалу сіллю, збризкати соком половини лимона, решту лимона нарізати кружальцями.

3. Перекласти камбалу, броколі, цукіні, батат на лист для запікання разом з дольками лимона.
4. Час приготування камбали в розігрітій до 180 градусів духовці складе 40 хвилин.

Салат з мідіями

ІНГРЕДІЄНТИ

Мідії - 250 гр., китайська капуста - 500 гр., перець Чилі - 1 шт., лайм/лимон - 1/2/шт., кріп - пучок, розмарин - за смаком, соєвий соус - 2 ст.л., оливкова олія - 2 ст.л., лимонна гірчиця.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Мідії відварити протягом 3-4 хвилин у киплячій воді.
2. Капусту нарізати на скибочки.
3. Кріп промити і дрібно нарізати.
4. Перець чилі подрібнити.
5. У сковороді розігріти олію та обсмажити гілочку розмарину та перець чилі протягом 1-2 хвилин.

6. Додати мідії, обсмажувати 2 хвилини.
7. Перекласти в окрему ємність. Додати капусту та кріп.
8. Додати соєвий соус і сік 1/2 лайма.
9. Перемішати та настояти 5 хвилин.

П'ЯТНИЦЯ

Сніданок	Творог з зеленої гречки
Обід	Кролик у кефірі з оранжевим салатом
Вечеря	Салат з тунцем і авокадо

Творог з зеленої гречки

ІНГРЕДІЄНТИ

Гречка пророщена - 130 г, вишня заморожена - 130 г, фініки очищені - 50 гр (можна більше), молоко кокосове-100 г, м'ята в кінці до смаку!

Льняний хлібець за моїми рецептами, 4 перепелині яйця.



ПРИГОТУВАННЯ

Для зернистої текстури готуйте в кухонному комбайні з S-образним лезом. У поєднанні з вишнею, м'ята дуже гарна.

🍴 Кролик у кефірі з оранжевим салатом

ІНГРЕДІЄНТИ

М'ясо кролика 500 гр., Булгур з томатами 150 грам, кефір 0,5 літ. сіль, приправи для курки за смаком.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Наріжте курку на великі шматки (можна використовувати стегна та гомілки, тоді різати не потрібно). Курка має бути без шкіри.
2. Посипте сіллю та приправами для курки, або своєю сумішшю приправ (копчена паприка, коріандр, сушений часник, куркумін).
3. Перемішайте курку, щоб спеції розподілилися по всій поверхні курки.
4. Покладіть курку в глибоку ємність і залийте кефіром, щоб приховувати курку.
5. Залишіть маринуватися на 1-2 години.
6. Потім помістіть курку в жароміцній формі в розігріту духовку 180 градусів і запікайте до утворення рум'яної скоринки.

Салат з тунцем і авокадо

ІНГРЕДІЄНТИ

Тунець консервований 1 бан., авокадо стиглі 2 шт., білок яйця варений 2 шт., лимонний сік 1 ч.л., оливкова олія 1 ч.л., соєвий соус на смак, сіль, перець, петрушка.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Розріжте навпіл уздовж авокадо, вийміть кісточку, а м'якоть покладіть в окрему миску. Шкірку відкладіть не викидайте.
2. Розімніть м'якоть авокадо в пюре, додайте сіль, перець і збризкайте лимоном.
3. Відкрийте тунець, злийте рідину, розімніть вилкою на волокна, потім додайте його до авокадо.
4. Яйця відварити, відокремити жовток, білок натерти на великій тертці і додати до основної маси.
5. До отриманої маси додайте ч.л. олії, соєвий соус за смаком і дрібно нарізану петрушку, все перемішайте.
6. Наповніть масою, що вийшла, шкірку від авокадо, що залишилася, понад прикрасьте зеленню.

СУБОТА

Сніданок	Льняний хлібець з авокадо і малосольною сьомгою
Другий сніданок	Смузі
Обід	Тріска з овочами
Вечеря	Запіканка з капусти

🍴 Льняний хлібець з авокадо та малосольною сьомгою

ІНГРЕДІЄНТИ

Авокадо, лляний хлібець, огірок, лист салату, помідори Черрі, слабосолона сьомга.

Хлібці: часник 3 зубчики, соняшникове насіння очищене 100 г. (промити і потримати у воді пів години), помідори 5 штук (розмір середній), льон мелений 100 г.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Цибулю очистити і порізати на четвортинки, помідори теж розрізати на четвортинки, часник очистити.
2. Все завантажити в блендер, подрібнити до кашоподібного стану.
3. Додати насіння і ще раз пробити, але так, щоб насіння не сильно подрібнилося
4. Посолити за смаком і додати льон, перемішати і залишити на годину, щоб льон набряк
5. Через годину викласти масу на противень, застелений силіконовим килимком, або тефлоновим папером, розподілити по всьому килимку рівномірно тонким шаром і відправити сушитися в духовку на 3-4 години при температурі 70-80 градусів.
6. Хлібці готові, коли вони повністю сухі.

 Смузі

ІНГРЕДІЄНТИ

Шпинат - велика жменя, яблуко, сік лимона, огірок, вода.



ПРИГОТУВАННЯ

Подрібнити всі інгредієнти за допомогою блендера до однорідної маси.

🍴 Тріска з овочами

ІНГРЕДІЄНТИ

Філе тріски - 600 гр., Гірчиця зернами - 1 ст.л, оливкова олія - 3 ст.л., лимонний сік - 2 ст.л., сіль - за смаком. перець свіжомелений, чебрець свіжий - 3 гілочки, розмарин - 3 гілочки, перець болгарський - 3 шт., цибуля червона - 1 шт., помідори чері - 12 шт.



ПРИГОТУВАННЯ

1. У мисці змішати оливкову олію, гірчицю, сіль, лимонний сік. Філе тріски нарізати на порційні шматочки і змішати з[із] маринадом.
2. Перці, цибулю нарізати на великі шматочки, чері - на половинки.
3. Обережно змішати овочі з рибою. Додати сіль та перець за потреби. З пергаментного паперу зробити досить великі човники.

4. На дно викласти по гілочці чебрецю і розмарину. Далі рибу із овочами. Можна крапнути трохи оливкової олії.
5. Викласти човники на противень і поставити в попередньо розігріту духовку.
6. Запекти до готовності.

Запіканка з капусти

ІНГРЕДІЄНТИ

Капуста - 500 гр., фарш (будь-який) - 200 гр., яйце - 2 шт., йогурт - 5-6 ст.л., зелень та спеції за смаком, сир - 30-50 гр.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Капусту шаткуємо і заливаємо окропом на 10-15хв.
2. Фарш, цибулю обсмажуємо на сухій сковороді.
3. З капусти зливаємо воду, додаємо обсмажені фарш, зелень, спеції, сіль за смаком, перемішуємо. Викладаємо у форму для запікання.
4. Готуємо заливку.
5. З'єднуємо яйця, сир та йогурт, перемішуємо.
6. Заливаємо капусту і забираємо в духовку на 40-50 хв при 180 гр.

НЕДІЛЯ

Сніданок	Гречані млинці з творожним сиром і малосольною сьомгою
Обід	Чахохбілі з курки Спагетті з цукіні
Вечеря	Салат поке з креветками

🍴 Гречані млинці з творожним сиром і малосольною сьомгою

ІНГРЕДІЄНТИ

Малосольна сьомга - 100-150 г., 1 склянка зеленої гречки, 1 банка кокосового молока (400 мл), або можна взяти будь-яке рослинне молоко за моїми рецептами 📖, 4 ст.л. сиропу топінамбуру або 3 королівських фініки, 1 ч.л. соди+1 ст.л. натурального яблучного оцту, 1/3 ч.л. морської солі



ПРИГОТУВАННЯ

1. Зелену гречку замочити на ніч або хоча б на пару годин.

2. Воду злити, гречку промити і відправити в блендер з рештою інгредієнтів, крім соди.
3. Збиваємо до однорідності.
4. Соду гасимо оцтом, краще додати її в кінці.
5. Тісто має вийти рідким, при необхідності скоригуйте консистенцію, додавши ще молока чи води.
6. Розливаємо тісто по сковороді з антипригарним покриттям, смажимо на середньому вогні на кокосовому маслі або маслі гхі.

Творожний сир з зеленню та спеціями

ІНГРЕДІЄНТИ

Творог 5% жирності - 300г, свіжа зелень (кріп, петрушка, базилік) - за смаком, сіль - за смаком, чорний перець - за смаком, лимонний сік - 1-2 чайні ложки (за бажанням), оливкова олія - 1 столова ложка (за бажанням)

ПРИГОТУВАННЯ

1. Змішуємо всі інгредієнти в блендері і загортаємо разом із сьомгою в гречані млинці.

Чахохбілі з курки

ІНГРЕДІЄНТИ

Куриця або філе, порізана на шматки - 1 кг, помідори (свіжі або у власному соку) - 500 г, чорний перець горошком - 5-6 шт., хмелі-сунелі - 1 ст., кінза (свіжа) - 1 пучок, сіль за смаком, олія – для смаження



ПРИГОТУВАННЯ

1. На рослинному маслі обсмажте нарізану цибулю до золотистої скоринки.
2. Курицю обробити і поставити тушкувати до підлоги готовності з невеликою кількістю води.
3. Потім додати цибулю, помідори та хмелі - тушкуйте під закритою кришкою на повільному вогні 20-30 хвилин. За необхідності можна додати трохи води.
4. Наприкінці приготування додайте дрібно нарізану кинзу і тушкуйте ще 5 хвилин.

Спагетті з цукіні

ІНГРЕДІЄНТИ

Цукіні - 2-3 шт. (середнього розміру), оливкова олія – 2 ст. л., сіль та перець за смаком, свіжий базилік – для прикраси, сир пармезан (за бажанням) – для подачі

Додаткові інгредієнти: помідори чері - 200 г, лимонний сік - 1 ст. л., орегано - 1 ч. л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Використовуйте спіралайзер для нарізки цукіні у формі спагетті. Якщо спіралайзера немає, можна використовувати гострий ніж або овочечистку, щоб нарізати довгі тонкі смужки.
2. Смаження цукіні: Розігрійте оливкову олію на середньому вогні у великій сковороді. Додайте нарізану цукіні, посоліть і поперчіть до смаку. Обсмажуйте, помішуючи, близько 3-5 хвилин до м'якості. Не пересмажуйте, щоб цукіні не стали надто м'якими.
3. Помідори черрі розріжте навпіл і додайте в сковороду. Готуйте ще 2-3 хвилини. Додайте лимонний сік і орегано, перемішайте.
4. Перекладіть готові спагетті з цукіні на тарілки, посипте свіжим базиліком нарізаним і, якщо використовуєте, пармезаном.

Салат поке з креветками

ІНГРЕДІЄНТИ

Чорний рис (розсипчастий) 0,5 ст., морква свіжа 1 шт., кунжут чорний 1 ст.л., мак 1 ст.л., червона капуста 1/4 качана, авокадо 1 шт. креветки 200 г, червона риба 200 г



ПРИГОТУВАННЯ

1. Зварити рис (у будь-який спосіб), головне, щоб він був розсипчастим.
2. Рибу нарізати слайсами і обсмажити з креветками на грилі або сковороді гриль.
3. Морква натерти на тертці для корейської моркви.
4. Нашинкувати капусту, порізати редис і авокадо.
5. Викласти секторами: чорний рис, червона капуста, морква, авокадо, креветки, червона риба, редис.
6. Посипати маком, кунжутом і заправити кунжутною олією з лимонним соком.

ІДЕЇ ДЛЯ ПЕРЕКУСІВ

🍴 Банановий кекс

ІНГРЕДІЄНТИ

Банан стиглий 4 Шт., Яйце 2 шт., Оливкова олія 50 г, борошно без глютену 150 г, сода 0,5 ч.л., сік лимона - для гасіння соди



ПРИГОТУВАННЯ

1. Банани перетворити на пюре (вилкою або блендером).
2. Додати яйця, змішати. Додати решту інгредієнтів. Повинна вийти консистенція рідкої сметани.
3. Масу, що вийшла, викласти у форму або в те, що є під рукою.
4. Випікати в попередньо розігрітій духовці на 180 градусах близько 35 хвилин.

🍴 Мокровний кекс

ІНГРЕДІЄНТИ

Морква - 3 шт., перепелині яйця - 12 шт., сіль - 1/2 ч.л., псиліум - 1 ст.л., вода до псиліуму - 6 ст.л., сода - 1/2 ч.л., гашена окропом, стевія порошок - 1,5 ст.л., борошно БГ універсальне - 120г, олія - 1 ст.л.



ПРИГОТУВАННЯ

1. Моркву на дуже дрібну терку натираємо в миску, туди ж додаємо перепелині жовтки, сіль стевію, псилліум, соду, бг борошно.
2. Все змішуємо та окремо збиваємо білки від 12 яєць перепелиних до піків і акуратно вводимо в тісто.
3. Випікаємо 50 хвилин при 180 градусів.

🍴 Мексиканський тако з червоної сочевиці з начинкою

ІНГРЕДІЄНТИ

Сочевиця червона 1 склянка, вода 1 склянка, часник 1 зубчик, сіль дрібка, нут консервований, лайм 1 шт, цибуля червона 1 шт, кінза пучок, авокадо 1 шт



ПРИГОТУВАННЯ

1. Сочевицю вимочити заздалегідь і добре промити.
2. Відправити інгредієнти в блендер: сочевицю, воду, часник, спеції та випікати з двох сторін (можна на сухій сковороді, якщо вона у вас антипригарна).
3. Потім відправити млинці в духовку на решітку на 15 хвилин, 180С,
4. Займемося начинкою: консервований нут, червона цибуля, авокадо та кінза. Нут підсушити на сковороді (можна без олії) з улюбленими спеціями (сухий часник, прованські трави, паприка та цедра лайма).
5. Авокадо розім'яти вилкою з додаванням солі, часнику, солі та соком лайма. Цибулю та зелень дрібно нарізати.
6. Всі інгредієнти для начинки можна змішати, а можна викладати поетапно в хрусткі коржі: спочатку паштет з авокадо, потім нут, цибуля та зелень.
7. З начинками можна експериментувати за бажанням 👍

🍴 Коржі з кіноа з морквою та зеленню

Цей рецепт коржів з кіноа з морквою та зеленню — чудова альтернатива звичайному хлібу! Ці коржі можна використовувати для обгортання різних начинок або як самостійну страву.

ІНГРЕДІЄНТИ

Кіноа - 100 г (білий колір кращий), вода - 150 мл, морква - 60 г (терта), зелена цибуля - 1 шт (нарізана), петрушка - 2-3 гілочки (нарізані), сіль - 1/3 год. л., спеції за смаком (наприклад, паприка та коріандр), олія для змащування сковороди



ПРИГОТУВАННЯ

1. Підготовка кіноа: Промийте кіноа та замочіть у чистій воді на 3-4 години.
2. Змішування інгредієнтів: Злийте воду і знову промийте кіноа. У блендері з'єднайте кіноа, 150 мл води, сіль та спеції за смаком. Збийте до отримання однорідного рідкого тіста (1-2 хвилини).
3. Додавання овочів: Додайте в тісто терту моркву 🥕 і нарізану зелень 🌿. Можна використовувати моркву або зелень окремо, щоб змінити смак і колір коржів.
4. Приготування коржів: Розігрійте сковороду і змастіть її олією. Розділіть тісто на 2 рівні порції і вилийте кожну порцію на сковороду, щоб утворити коржики діаметром 25 см.
5. Обсмажування: Обсмажуйте коржі 5 хвилин з одного боку та 3 хвилини з іншого на середньому вогні.
6. Використання та зберігання: Готові коржики можна використовувати для загортання будь-яких начинок або є як самостійна страва. Коржики

можна зберігати в холодильнику 2-3 дні і розігрівати перед вживанням.

🍴 Фруктовий салат з ананасом, ківі і полуницею

ІНГРЕДІЄНТИ

Ананас / 100 г, полуниця / 100 г, ківі / 100 г, сік лимона / 1 год. л., сироп топінамбуру або блакитної агави / 1 ст. л., м'ята свіжа / за смаком



ПРИГОТУВАННЯ

1. Помити фрукти, нарізати однаковими часточками.
2. Змішати сік лимона, сироп та протерту м'яту.
3. Викласти фрукти в миску, додати соус і перемішати.
4. Прикрасити можна свіжою м'ятою.

💡 Перекуси фруктами мають бути до 13:00

🍴 Шпинатні оладки

ІНГРЕДІЄНТИ

Шпинат - 150 гр, вода - 150 мл, нутове борошно - 100г, гімалайська сіль - 1/4 ч.л. спеції за смаком (кардамон)



ПРИГОТУВАННЯ

1. Збиваємо в блендері шпинат із водою.
2. Просіюємо борошно.
3. Додаємо сіль та спеції на ваш смак.
4. З'єднуємо все в тісто і смажимо на корисному маслі або випікаємо у вафельниці.
5. Нереально Смачно подавати оладки з гуакамоле 🥑❤️

Я впевнена, що вам сподобався мій 14-денний тестовий раціон і ви відчули покращення загального стану вашого організму, а головне – ваших слизових оболонок, ми раді запропонувати вам повноцінний 30-денний раціон для продовження вашого шляху до здоров'я.

Не пропустіть шанс покращити своє здоров'я та самопочуття, **перейдіть за посиланням на мій сайт.**

❤️ А за кодовим словом «**Раціон Азбука**» ви зможете отримати спеціальний бонус для вас.

А якщо ви хочете повністю відновити здоров'я кишківника, налагодити гормональний баланс і помолодшати на 10 років, підпишіться на мій

авторський курс "**ДНК Молодості**".

Почніть свій шлях до здоров'я та молодості вже сьогодні! !