

6 РЕЦЕПТОВ ИЗ «АНТИСАХАРНОГО МЕНЮ»

**ДРУЗЬЯ!
ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ САХАРА:**

1. Заранее продумайте свое меню на неделю.
2. Закупите продукты и сделайте заготовки.
3. Не допускайте ситуации, при которой у вас нет подходящей по плану еды. Это чревато срывами.

ВАЖНО!

- ⇒ К каждому блюду в любой прием пищи можно добавлять овощные салаты из свежих некрахмалистых овощей.
- ⇒ Старайтесь, чтобы половину порции салата составляли зеленые листовые овощи.
- ⇒ Салаты заправляйте только специями, солью, лимоном и растительным маслом холодного отжима.
- ⇒ Если по состоянию здоровья вам нельзя сырые овощи – запекайте их в духовке или готовьте на пару.



ЗАВТРАК

МИНИ-ФРИТТАТЫ

Ингредиенты:

- 100 г листьев шпината
- 3 яйца
- 200 г мягкого тофу (соевый сыр без молочных продуктов)
- Небольшой пучок зеленого лука
- Несколько веточек укропа
- Щепотка мускатного ореха
- Лимон сок, соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Шпинат опустите в кипяток и откиньте на сито через пару минут. Отожмите излишки воды и мелко нарежьте. Яйцо взбейте с солью, перцем и мускатным орехом до пышной массы. Тофу заправьте по вкусу лимоном и специями. Соедините все ингредиенты и тщательно перемешайте. Разложите получившуюся массу по небольшим формочкам для маффинов. Предварительно смажьте формочки растительным маслом. Запекайте в духовке при 180 градусах около 20 мин. Остудить и подавать.

ПАШТЕТ ИЗ ПРОРОЩЕННЫХ БОБОВ С ВАРИАНТОМ «ВМЕСТО ХЛЕБА»

Ингредиенты:

- 1 стакан пророщенных бобов
- 1/2 стакана грецких орехов
- морковь
- 1 луковица
- соль, куркума и зелень – по вкусу.

Способ приготовления:

Пророщенные бобы готовим на пару до готовности. Морковь натираем на терке, тушим на сковороде с луком и специями с небольшим количеством воды или овощного бульона. Бобы, морковь, орехи и зелень кладем в блендер и взбиваем до однородной массы. В остывший паштет можно добавить оливковое масло, зелень, соль по вкусу.

ВМЕСТО ХЛЕБА

Ингредиенты:

- 1 кабачок/цуккини среднего размера
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовые ложки рисового масла/кокосового/ масла виноградных косточек
- 90г. **миндальной муки**
- 4 столовые ложки **псиллиума** (клетчатка из шелухи семян подорожника)
- 1 чайная ложка **пекарского порошка** без алюминия
- ¼ чайной ложки соли

Способ приготовления:

Кабачок или цуккини натрите на мелкой терке, посолите и оставьте на 30 мин, отожмите сок. Добавьте масло и лимонный сок. Сухие ингредиенты смешайте отдельно и потом соедините все вместе и сделайте тесто. Если оно слишком рассыпчатое – добавьте немного воды, а если слишком жидкое – немного псиллиума. Сформируйте шарики диаметром примерно 2,5-3 см и выложите их на бумагу для запекания. Поставьте в духовку и выпекайте 45 мин при температуре 170 гр.

ОБЕД / УЖИН

СУП С ТЫКВОЙ, ГРИБАМИ, КАШТАНАМИ

Ингредиенты:

- 2-3 столовые ложки качественного растительного масла
- 2 мелко нарезанные большие луковицы
- Лук порей – 1 шт
- Зеленый лук
- 3 измельченных зубчика чеснока
- 200 г. тыквы, нарезанной на мелкие кубики
- 1 упаковка нарезанных грибов портобелло или лесных грибов
- 1 мелко нарезанного корня сельдерея
- 2-3 стебля сельдерея мелко нарезанные
- 200 г. готовых каштанов, порезанных на кубики
- Стакан мелко нарезанного укропа
- 6 стаканов кипятка или овощного бульона
- 2-3 кусочка корня куркумы
- Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

В кастрюле на растительном масле тушим все виды лука до прозрачности. Добавляем чеснок и тушим вместе еще минуту. Добавляем корень сельдерея, стебли и долорит тушим еще пару минут. Добавляем грибы и каштаны и тушим еще 4-5 мин помешивая. Добавляем воду или овощной бульон. Затем корень куркума, соль и перец. Доводим до кипения, а затем варим 40 мин на небольшом огне. Перед окончанием варки доводим до вкуса.

КОТЛЕТЫ ИЗ КИНОА С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- 1 стакан красной киноа
- 1,5 стакана воды для варки киноа
- 3 мелко натертые средние моркови
- 150 г. натертой тыквы
- 1 мелко нарезанная фиолетовая луковича средних размеров
- 1/2 стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- 1/2 стакана мелко нарезанной кинзы
- 1/2 стакана безглютеновых хлебных крошек
- 2 столовые ложки качественного растительного масла
- 4 яйца
- 1 чайная ложка соли (без верха)
- 1/4 чайной ложки черного перца
- 1 чайная ложка паприки
- 1/2 чайной ложки куркумы

Способ приготовления:

Красное киноа отварить в воде. Выключить газ и дать настояться 30 мин, не снимая крышку. Затем вынуть из кастрюли и остудить. Соединить киноа со всеми остальными ингредиентами. Сделать котлеты и выложить в огнеупорную посуду на бумагу для выпекания. Выпекать в заранее нагретой духовке до температуры 180 градусов примерно 30 минут.

РИЗОТТО ИЗ СПЕЛЬТЫ С ГРИБАМИ

Ингредиенты:

- 1 стакан г цельной крупы спельты
- 600 г смеси из разных грибов (лесные, эноки, белые, **шиитаки**)
- 2 луковицы
- 1 столовая ложка рисового масла
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 стакан кокосового крема (можно заменить любым растительным молоком)
- ¼ стакана предварительно замоченных и слегка прокаленных лесных орехов
- Соль, перец по вкусу
- Шафран – 4-6 ресничек
- 2 столовые ложки гомасио

Способ приготовления:

Спельту, грибы шиитаке (3-4 штуки) и лесные орехи залейте водой комнатной температуры на ночь. Промойте спельту и варите в большом количестве воды 30 мин. Слейте воду и остудите. Реснички шафрана залейте ¼ стакана горячей воды. В кастрюле нагрейте масло, потушите до прозрачности лук и чеснок, добавьте нарезанные грибы, соль, перец, специи и потушите. Когда грибы будут готовы добавьте отварную спельту и перемешайте. Залейте кокосовым кремом, добавьте шафран, перемешайте и варите пока не выкипит вся жидкость. В готовое ризотто добавьте орехи и **гомасио** (сухая приправа из смеси кунжута и соли).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ НЕСМОТРЯ НИ НА ЧТО, БЕЗУМНО ХОЧЕТСЯ СЛАДКОГО?

Резкий отказ от сладкого, особенно если при этом вы сильно ограничили углеводы вообще может вызвать состояние адаптации по своим симптомам похожее на «ломку»:

- гриппоподобное состояние: чуть повышенная температура, боли в мышцах, насморк
- сильная слабость
- головокружение
- головная боль
- тошнота
- диарея или запор
- высыпания и зуд кожи

В такой ситуации не стоит спешить, нужно двигаться постепенно, пошагово и внимательно следить за реакциями организма. Желательно добавить сложные углеводы. Можно добавить немного сладостей, рецепты которых Вы получите во время марафона. Это сделает переход к здоровому питанию более плавным.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

*Ваш специалист по лечебному питанию,
д-р натуропат (ph.d) Юлия Резников*

телефон/ WhatsApp: +972-51-5003325
e-mail: info@vitateva.com

Сайт с полезными рецептами: <https://vitateva.com>

Закрытая группа в Фэйсбук: <https://www.facebook.com/groups/vitateva>