

МЕНЮ НА ДЕНЬ 3

ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ:

Напиток для улучшения работы печени – 1 стакан. И второй стакан перед ужином.

РЕЦЕПТ НАПИТКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ ½ стакана сырой зеленой гречки
- ❖ ½ стакана замоченных и нарезанных грибов шиитаке
- ❖ ½ стакана ростков альфальфы (люцерны)
- ❖ ½ стакана нарезанной репы или редиски.
- ❖ 4 стакана воды

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Варить 25-30 минут на среднем огне.

Вода должна примерно наполовину выкипеть Процедить и пить теплым.

ЗАВТРАК:

Гречка/пшено/коричневый рис/киноа/коко с овощами или отварное яйцо и салат.

ОБЕД:

1. Овощной суп – любой на ваш выбор. Главное добавить в него грибы шиитаке, водоросли, корни.
2. Запеченная тыква/ капуста/кабачки + овощной салат

Как вариант запечённых овощей можно приготовить овощные котлетки, запеченные в духовке:

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩНЫЕ КОТЛЕТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ❖ 2 столовые ложки семян чиа
- ❖ 3 столовые ложки безглютеновых хлебных крошек
- ❖ 2 стакана отварной цветной капусты
- ❖ ½ стакана мелко нарезанного укропа
- ❖ 2 столовые ложки орехов кешью (не обязательно)
- ❖ 1 фиолетовая луковица
- ❖ 2 столовые ложки воды
- ❖ ¼ стакана миндального или кокосового молока (не обязательно, можно просто воду)
- ❖ 2 столовые ложки муки из спельты
- ❖ Соль, перец, мускатный орех — по вкусу
- ❖ 1 чайная ложка дижонской горчицы
- ❖ Рисовое масло (можно заменить на любое масло, устойчивое к нагреванию)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Соедините семена чиа с водой и оставьте на 30-60 минут. Фиолетовую луковицу мелко нарежьте и потушите до прозрачности. Отварную капусту измельчите и соедините со всеми остальными ингредиентами, включая чиа. Перемешайте в фуд-процессоре.

Сформируйте котлетки и выложите на смазанную маслом бумагу для запекания в противень.

Сверху смажьте котлетки кисточкой маслом и поставьте в предварительно нагретую до 220 гр духовку на 10 минут. Затем переверните и поставьте еще на 10 мин

УЖИН:

Напиток для улучшения работы печени – 1 стакан

Рыба запечённая или на пару с овощным салатом или тушеными овощами.

Или пшено/гречка/ коричневый рис + бобовые + овощи