



# Авторский сборник рецептов

от натуропата  
Д-ра (Ph.D.)  
Юлии Резников



В оглавление



## Вкусно о здоровье!

### От автора:

Хотите быть здоровым и богатым?

А знаете хоть кого-нибудь, кто этого не хочет?

Вот и я не знаю таких людей. Понятие «богатый» у каждого свое.

Хотя лично мне ближе определение М.Задорного: «богатый тот, у кого много Бога в душе...».

А вот понятие «здоровый» едино для всех.



### Сохранить и улучшить здоровье можно соблюдая принципы сбалансированного питания.

Но, как только я, разговаривая с пациентом, произношу фразу о том, что необходимо изменить привычный рацион и следовать принципам здорового питания, то, как правило, вижу в глазах человека нарастающий с каждой секундой ужас.

Для человека, привыкшего питаться на бегу, сдабривать жареную картошку майонезом, сосиску кетчупом, запивать плюшки колой или ужинать чипсами с пивом, слова о здоровом питании являются, чуть ли не смертельным приговором.

У него, привыкшего к жирной и чересчур пряно-соленой пище, перед глазами возникают четкие картинки: на завтрак он жует замоченную с вечера крупу без соли и сахара, обедает морковкой и капустным листочком, а ужинает зеленой ботвой. От этих образов человек впадает в предобморочное состояние.

Мои дорогие, опираясь на свой более чем 15 летний опыт я ответственно заявляю и собираюсь вам это доказать: **то, что полезно может быть и вкусно!**

Именно поэтому я собрала эту книгу рецептов и приглашаю Вас принять участие в небольшом кулинарном эксперименте!

Один за другим попробуйте приготовить все рецепты из этой небольшой книги. И я уверена это изменит не только Ваше отношение к здоровому питанию, но и значительно улучшит самочувствие!

Если, в перечне ингредиентов, встретиться какой - то незнакомый и непонятный продукт, узнать все о нем можно из книги **“Путеводитель по ТОП 30 здоровым продуктам питания”**.

Искренне ваша,  
Д-р (Ph. D.), Натуропат Юлия Резникова  
Руководитель медицинского центра “VitaTeva”



## Оглавление:

- Бамия
- Овощи с бамией
- Свекольный салат
- Натуральный маргарин
- Овощной суп с пшеном
- Начинка из тофу и шпината
- Салат из комбо и моркови
- Суши из тофу на пару
- Соус “Песто”
- Гумасио
- Кекс из муки спельты и тыквы
- Салат “Табола” из киноа
- Тофу и соевые бобы с овощами
- Сайтен с овощами
- Осенний суп “Домашний”
- Мексиканская закуска из авокадо
- Хрустящий салат “Мон Плезир”
- Маринад для комбо
- Маффины с орехами
- Оранжевый суп из тыквы
- Пестрый летний салат с манго
- Салат из брокколи
- Гриссини
- Вьетнамский салат
- Маринованный лосось в умебуши
- Универсальный соус в японском стиле
- Овощной терин
- Оладушки из гречневой муки
- Суп из адзуки с помидорами
- Салат листовой с хурмой, рокетом и гумасио
- Солёный топинамбур
- Соба с соусом мисо
- Булочки из ржаной муки
- Зеленый суп с лимоном
- Зеленая стручковая фасоль
- Мусс из лосося с тофу
- Коктейль «Сияние кожи»
- Конфетки «Витаминчик»
- Японский суп
- Азиатский плов с тофу
- Панкейк
- Конфеты из агар-агар
- Суп «Гаспачо»
- Салат «Нежность»
- Салат из фасоли и гумасио
- Салат «Каприз»



## Бамия-вкусно и низкокалорийно.

Как хочется что - то вкусненькое съесть и не поправиться при этом!  
В поиске такой легкой и малокалорийной пищи вспомнилось про бамию.  
И оказалось, что готовится она очень легко и быстро,  
содержит всего 33 калории в 100 граммах.  
Очень диетический продукт!  
Стручки бамии богаты слизистыми веществами,  
поэтому она прекрасный овощ для страдающих гастритом или сухим кашлем.  
Бамия может быть как гарниром так и самостоятельным блюдом.



## Овощи с бамией.

Слегка разморозить бамию и потушить ее на сковородке (без масла). Отдельно потушить лук и морковь с добавлением 1 чайной ложки оливкового масла и небольшого количества воды.

В готовые овощи добавить очищенные от кожуры и мелко нарезанные помидоры, потушить еще пару минут. Смешать овощи с бамией, добавить соль, перец, сухие специи, немного воды и проварить все вместе еще несколько минут.



## Свекольный салат.

Салат из свеклы и коричневого риса. Легкое, сытное, полезное и вкусное блюдо.  
Может выступать как гарнир, его удобно брать на работу.  
Такой салат улучшает пищеварение и благотворно действует на печень. Он богат ферментами, витаминами группы В, клетчаткой и омега 3.

### Ингредиенты:

- столовые ложки оливкового масла холодного отжима.
- 2 столовые ложки отварного цельного риса
- 4 столовые ложки квашеной капусты
- 1 луковица
- 1 свекла

### Способ приготовления:

Отварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке и залить 1 столовой ложкой масла, тогда свекла почти не окрасит остальные продукты.  
Соединить свеклу, рис, нарезанный лук, капусту и заправить оставшимся маслом.  
Можно добавить зелень и специи по вкусу.



## Натуральный маргарин.

Вкусное лакомство и отличное средство для снижения холестерина. Улучшает память и концентрацию внимания у детей и взрослых. Натуральный маргарин можно использовать для приготовления тостов, заправки каш и даже суши.

### Ингредиенты:

- ½ стакана лецитина в гранулах
- ½ стакана холодной воды
- ¼ стакана оливкового масла
- ¼ стакана дополнительного масла по выбору (подсолнечное, льняное, соевое) холодного отжима
- ¼ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка масла пшеничных ростков

### Приготовление:

Перемешать воду и лецитин в блендере до полного растворения лецитина.  
Постепенно добавлять все остальные ингредиенты, кроме соли и пшеничного масла.  
Продолжать перемешивать в блендере до получения однородной массы.  
В конце добавить соль и пшеничное масло. Хранить в холодильнике.  
Хорошо использовать в качестве альтернативы маргарина для намазывания или в выпечке.  
Мягче обычного маргарина. По консистенции напоминает майонез.



## Овощной суп с пшеном

Это не просто суп, а кладезь здоровья. Я бы назвала его мультивитаминным.  
Старайтесь съедать такой суп каждый день на обед или ужин.  
Особенный очищающий эффект ему придают грибы шиитакэ, а так же корни сельдерея и петрушки. Луковая смесь, водоросли и морковь насыщают витаминами и минералами.

### Ингредиенты:

- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Тыква, батата, морковь
- Комбо – морские водоросли (из расчета 4 см на литр жидкости)
- Гималайская или океаническая соль
- Пшено (из расчета 1,5 столовые ложки на литр жидкости)
- Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук  
нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве масла.

### Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи (количество овощей зависит от желаемой густоты), луковая смесь, пшено и комбо отварить. Добавить специи по вкусу.  
Можно сделать суп - пюре.







### Начинка из тофу и шпината

Листья шпината помыть, перебрать, ошпарить кипятком и отбросить на дуршлаг. Затем тофу и шпинат поместить в блендер, добавить 2 ст.л. кокосового молока, соль, перец и перемешать до получения однородной массы. Затем уже в готовую массу вручную добавить кедровые орехи.



### Салат из водорослей комбо и моркови

Прекрасное дополнение к любым злакам, птице и рыбе. Настоящее лекарство при интоксикациях и гипофункции щитовидной железы. Рекомендуется съедать 2 столовые ложки в день.

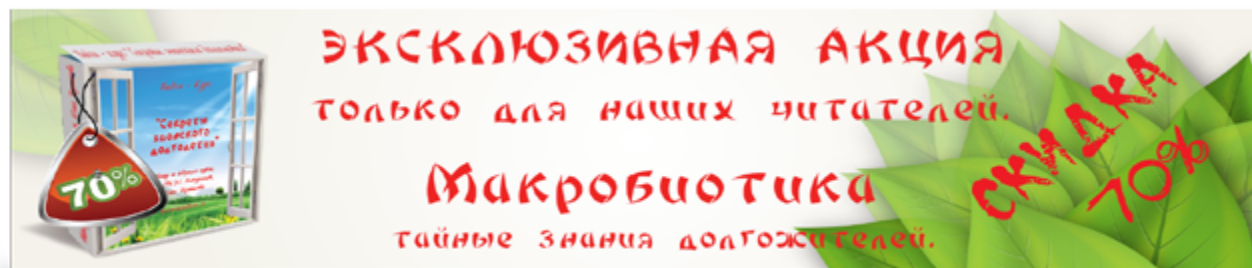
#### Ингредиенты:

- 20 см комбо
- 1 морковь , нарезанная соломкой.
- 1 луковица мелко нарезная
- 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари»
- 2 чайные ложки лимонного сока.



#### Способ приготовления:

Комбо замочить на 0,5 часа и варить 15 минут , слить воду и тонко нарезать . В небольшом количестве кунжутного масла потушить лук ( 5 минут на медленном огне ), добавить нарезанную морковь и комбо и тушить еще 5 минут. Если не достаточно жидкости, то можно добавить воду в которой варились комбо. При подаче добавить соевый соус «Тамари» и лимонный сок.



### Суши из тофу на пару

Это низкокалорийное лакомство требует немного больше времени для приготовления, но результат того стоит! Получается изысканное украшение даже для праздничного стола. Я часто приношу это блюдо в гости и даже самые ярые противники тофу, соглашаются, что в таком виде это не просто приемлемо, а даже очень вкусно. Ну, а про полезность нечего и говорить, достаточно внимательно изучить ингредиенты.



#### Ингредиенты:

- 1 упаковка тофу
- 1 стакан тертой моркови
- щепотка соли
- 1 чайная ложка кунжутного масла
- 2 листа прокаленных водорослей нори
- 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука
- 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари»
- 2 гриба шиитаке замоченных и мелко нарезанных



#### Способ приготовления:

Смазать сковороду кунжутным маслом и разогреть. Добавить морковь, грибы, соль – перемешать и накрыть крышкой. Тушить на медленном огне 10 минут. Добавить соевый соус и выключить газ. Измельчить и растереть тофу до состояния однородной массы. Добавить тушеные овощи и зеленый лук и перемешать. Прокалить водоросли нори. Намазать смесь на листы нори , оставив свободными по 2 см по краям. Свернуть как суши, закрепить края. Положить в пароварку на 10-15 минут. Остудить и нарезать как суши.



### Соус Песто

Вкус пищи, конечно, придают соусы и здоровое питание их не исключает. Вот адекватная замена готовым соусам. Его можно просто мазать на хлеб. добавлять в салаты или каши.

#### Ингредиенты:

- Упаковка кинзы
- Упаковка петрушки
- 1/3 чайной ложки соли.
- 0,5 стакана оливкового или кунжутного масла холодного прессования.
- 6-9 миндальных орешков, предварительно замоченных или очищенных или немного кедровых орешков



#### Способ приготовления:

Залить кинзу и петрушку водой и хорошо промыть. Зелень опустить в кипящую воду на несколько секунд (до появления ярко – зеленого цвета), остудить . Перемолоть в фудпроцессоре. Добавить масло и соль и еще несколько секунд помешать.

#### Возможные дополнения:

1 зубчик чеснока – добавить во время перемалывания зелени.  
1 столовую ложку тыквенных семечек для обогащения вкуса - добавить во время перемалывания зелени. Точно также можно приготовить соус из любой другой зелени – базилика, укропа.



Чтобы соус не темнел можно слегка залить его сверху маслом.  
Можно в песто добавить умубуши.



## Гумасио

Приправа из кунжута и соли или водорослей.  
Для посыпания каш и другой пищи. 1-2 чайные ложки в день.

### Лечебные свойства:

Снижает жажду после употребления соленой пищи.  
Снимает усталость и повышает концентрацию.  
Укрепляет нервную систему. Повышает иммунитет  
Эффективен при головных болях, тошноте и рвоте.

### Способ приготовления:

Кунжут- перебрать, промыть, выложить на поднос ровным слоем и сушить в теплом месте 0,5 часа. Прожаривать на среднем огне в глубокой кастрюле 1- 2 минуты.

### Соль:

Морскую соль прожаривать на большом огне постоянно помешивая до прозрачности.  
Водоросли Вакаме - выложить одним слоем Вакаме в посуду для выпекания и поставить в печь при средней температуре на 5 минут. Остудить и измельчить.

### Пропорции:

Можно сочетать кунжут только с Вакаме или только с солью, а можно и с тем и с другим вместе. Важно соблюдать пропорции. На 20 частей кунжута 1 часть соли или 1 часть Вакаме.



## Кекс из муки спельты и тыквы

Очень легко готовится. Прекрасное решение для детей и тех, кто на любой диете страдает от нехватки сладкого и мучного. Кекс удобен еще и тем, что его можно брать в дорогу и на работу. Ну а кроме всего вышеперечисленного он очень и очень вкусный!



### Для кекса нам понадобится:

- ½ стакана масла виноградных косточек (можно заменить любым другим растительным маслом холодного отжима)
- 2 яйца (желательно органических)
- 2 стакана натертой тыквы
- 1/3 стакана кленового сиропа
- 2 стакана цельной муки из спельты
- 1 чайная ложка корицы и щепотка соли
- 1 чайная ложка гашенной пищевой соды
- ¼ чайной ложки порошка мускатного ореха
- 1 стакан грецких орехов (если хотите менее калорийный вариант, то можно орехи не добавлять)



### Способ приготовления:

Просто все ингредиенты перемешать в миске до получения однородной массы. Переложить в форму для выпекания и печь при средней температуре 45 минут.



## Восточный салат “Табола”

Салат “Табула” из киноа. Диетическая версия.  
Киноа - крупа исключительная по своей полезности.  
Особенно при диабете, сердечно – сосудистых заболеваниях, для повышения иммунитета при вирусах.

Отлично подходит киноа для поддержания уровня кальция, ведь кальция в ней больше, чем в молоке. Да и салат получается легкий и очень вкусный.

### Ингредиенты:

- 1 стакан предварительно замоченной и промытой киноа
- 1 чайная ложка масла кунжутного семени
- 1 свежий нарезанный помидор,
- 3 чайные ложки лимонного сока
- 6 маслин, порезанных кружочками
- Мелко нарезанный зеленый лук
- 1/2 стакана зеленого горошка
- Рубленые петрушка или мята
- Сухие специи по вкусу
- Соевый соус по вкусу
- 1 нарезанный огурец
- 2 стакана воды, щепотка соли



### Способ приготовления:

В кастрюле разогреть масло кунжутного семени, добавить киноа и жарить помешивая 2-3 минуты. Добавить воду, накрыть крышкой и варить на медленном огне минут 20. Остудить. В салатнице смешать все остальные ингредиенты, добавить киноа и аккуратно перемешать.





## Тофу и соевые бобы с овощами

Соя замечательный источник белка растительного происхождения. Прекрасный источник лецитина. А он важен для улучшения памяти, снижения холестерина и оздоровления печени. Японские врачи считают сою основным средством профилактики и лечения сахарного диабета, сердечно – сосудистых заболеваний, хронического гепатита, аллергических заболеваний и ожирения.

### Ингредиенты:

- 0,5 пачки тофу нарезанного кубиками
- 0,5 стакана дайкона или красной редиски
- 0,5 стакана мелко нарезанных листьев петрушки
- 1 стакан соевых бобов
- 1 кусочек комбо – 4-5 см
- 2 гриба шиитаке
- 1 столовая ложка мисо
- 2 нарезанные моркови
- 1 мелко порезанная луковица
- 0,5 стакана стеблей сельдерея
- нашенкованный зеленый лук



### Способ приготовления:

Промыть и замочить соевые бобы на 2-4 часа. Промыть соевые бобы. В кастрюлю к соевым бобам добавить комбо, шиитаке и залить водой, чтобы покрыло и плюс 1-2 см. Довести до кипения и варить на медленном огне до мягкости бобов.

### Затем в кастрюлю сложить слоями:

лук, петрушка, сельдерей, морковь, тофу, дайкон и сваренные с грибами и комбо соевые бобы, вместе с водой, в которой они варились. Добавить воду, чтобы она покрыла все ингредиенты. Варить 1 час. В конце добавить мисо и зеленый лук.



## Сайтен с овощами.

Сайтен - пшеничное мясо, пища буддийских монахов, белок, получаемый из пшеницы. Его рекомендуют при проблемах с почками и печенью, при высоком холестерине и давлении. Сайтен - это прекрасная альтернатива животному белку. Хорошо приготовленный сайтен не отличить по вкусу от мяса.

### Ингредиенты:

- 100 гр сайтена, нарезанного на кубики средней величины.
- 2 столовые ложки соевого соуса Тамари
- Можно использовать другие овощи по желанию.
- 4-6 см Комбо (предварительно замочить и нарезать)
- 1 мелко нарезанная луковица
- 1 ч.л. молотого кориандра
- 1 репа, нарезанная соломкой
- 1 морковь, нарезанная соломкой
- ¼ чайной ложки камуна,
- ¼ чайной ложки сухого базилика,
- 1 корень сельдерея или петрушки нарезанный соломкой, брокколи, поделенный на соцветия



### Способ приготовления:

Смешать сайтен, камун, базилик, кориандр и соевый соус и дать постоять 1 час. (можно добавить порезанный репчатый лук). Нагреть в сковороде 1 столовую ложку масла кунжутного семени и поджарить сайтен с луком. Когда лук станет золотистого цвета добавить остальные овощи, комбо. Можно добавить немного свежего имбиря и чеснока. Варить на медленном огне 20 минут. Если нет жидкости можно добавить воду или овощной бульон.



## Осенний суп «Домашний».

Суп получается всегда разный и всегда вкусный и главное - готовить его в хорошем настроении и с любовью!

### Ингредиенты:

- Корень петрушки
- Корень сельдерея
- Сухой корень галангеля
- Грибы шиитаке
- Водоросли комбо
- Лук порей
- Репчатый лук
- Зеленый лук
- Репа
- Морковка
- Цукини
- Помидоры
- Специи
- Фасолевая вермишель



### Способ приготовления:

Все виды лука потушить в небольшом количестве кунжутного масла и воды. Добавить все остальные ингредиенты (кроме фасолевой вермишели). Постараться подружить их между собой с помощью приправ и сделать суп пюре. Фасолевую вермишель залить холодной водой на 10 минут, а потом нарезать и опустить в готовый и горячий суп – пюре.



## Мексиканская закуска из авокадо.

### Ингредиенты:

- 1 авокадо
- 1 зубчик чеснока
- 1 красный перец чили без семян
- 1 небольшая луковица
- Сок лимона
- Соль
- 1 помидор
- Петрушка, киндза



**Способ приготовления:**

Смешать все ингредиенты и довести до желаемого вкуса и остроты.

**Хрустящий салат “Мон Плезир”****Ингредиенты:**

- 10 см сухих водорослей комбо замариновать на ночь и нарезать соломкой
- 2 огурца нарезанных кольцами посолить и отжать лишнюю воду
- 2 см корня имбиря натереть на мелкой терке
- 1 столовая ложка соевого соуса «Тамари»
- 2 столовые ложки кунжутного масла
- 1 столовая ложка кунжута для украшения
- Соль и лимонный сок по вкусу

**Маринад для комбо:****Ингредиенты:**

- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. мирина
- 2 ст. л. воды
- 1 пакетик стивии  
(эквивалент 2 чайным ложкам сахара)

**Способ приготовления:**

Все эти ингредиенты перемешать в салатнице, добавить 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла, соль и лимонный сок по вкусу. Посыпать сверху кунжутом.

**Маффины с орехами и сухофруктами.**

Украшение праздничного стола. Сладкое и полезное.

Десерт, который можно разрешить себе даже находясь на диете.

Отличное лакомство для детей.

**Ингредиенты:**

- 2 стакана муки спельты
- 1 чайная ложка гашёной соды
- 3 ст.л. кленовый сироп или сироп агавы
- 1\2 стакана масла виноградных косточек
- 1 стакан измельчённых орехов - грецкие, миндаль
- Немного соли, корицы, цедра лимона, можно ваниль



- 3 яйца (или 1 яйцо + 2 ст.л. гранул лецитина, взбитых с водой 1:1)
- Если масса слишком густая, добавить 1/2 стакана сока - яблочного или апельсинового
- Мелко порезанные сухофрукты (этрог, папайя, курага, чернослив и сухая клюква) - 1 стакан

**Способ приготовления:**

Все ингредиенты перемешать, заполнить формы для маффинов и выпекать в духовке 20 минут (до золотистого цвета) в 170-180 град.

**Оранжевый суп из тыквы**

Это отличный источник про витамина А, так необходимого для улучшения состояния кожи и слизистых. Тыква малокалорийна и богата клетчаткой. Суп из нее получается ярким, вкусным и очень полезным. А добавление пшена делает этот суп сытным и диетическим. Тарелка такого супа –это полноценный и сбалансированный обед или ужин.

**Ингредиенты:**

- 1 луковица
- 0,5 кг тыквы
- пшено 2 ст.л.
- 2 средние моркови
- овощной бульон 1 литр
- пряная смесь карри 1/2 ч.л.
- молотый белый перец, океанская соль
- небольшой кусочек корня имбиря (только зимой)
- 1 чайная ложка оливкового масла холодного прессования

**Способ приготовления:**

Порезать тыкву на маленькие кусочки, Морковь на кружочки, лук мелко порубить. В разогретое оливковое масло добавить лук и слегка потушить, добавить тыкву и морковь и потушить несколько минут все вместе. Залить овощным бульоном, добавить промытое пшено, довести до кипения и варить, непрерывно помешивая, на слабом огне 15 мин. Затем суп протереть или измельчить до состояния пюре, посолить поперчить и приправить имбирём и карри.

**Пестрый летний салат с манго****Ингредиенты:**

- 6 помидорок шерри
- 1 огурец
- ½ стакана сушеной клюквы
- 1 манго
- 1 упаковка молодой листовой смеси (Baby mix)
- ½ стакана грецких орехов (предварительно замочить в воде на 1/2 часа)





**Способ приготовления:**

Половинки шерри , огурцы (слайс) и орехи добавить к Baby mix.  
Сверху посыпать клюквой, а затем добавить нарезанное кубиками манго.  
Полить лимонным соком, добавить соль по вкусу и нежно перемешать.

Вас привлекает тема питания и здоровья?

**Прислушайтесь к себе!**

Вы хотите совершенствоваться,  
освоить основные законы диетологии,  
фитотерапии, кулинарной магии?

У вас достаточно любопытства, креативности и смелости  
чтобы превратить свое хобби в престижную специальность?



**Начните свой профессиональный  
путь с нами прямо сейчас!**

**Салат из брокколи**

Брокколи отварить в подсоленной воде (10 мин.), остудить,  
полить апельсиновым соком и посыпать поджаренным миндалем (хлопьями).

**Гриссини (хрустящие палочки)****Ингредиенты:**

- 300 гр. Смеси разных видов муки (спельта, тапиока, киноа)
- 1 ст. воды
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 яйцо
- 1/2 ч. л. соли

**Способ приготовления:**

Замесить тесто из этих ингредиентов. Дать ему отдохнуть 1 час.  
Затем раскатать толщиной 1/2 см. и порезать на полоски. Выложить на противень,  
смазать яйцом и посыпать по желанию: орехами, кунжутом, семенами льна и др.  
Выпекать в духовке до золотистого цвета 20-25 минут при температуре 180 С.

**Вьетнамский салат.**

Морковь, кольраби, редис - тонко нарезать  
и смешать с пастой умебуши.  
Поставить под пресс на несколько часов.  
Добавить нарезанный зеленый лук,  
немного кунжутного масла и посыпать семенами кунжута.

**Маринованный лосось в умебуши****Для приготовления маринада:**

Нарезать лук, смешать его с умебуши  
и универсальным японским соусом (рецепт ниже).  
Обмазать этой смесью кусочек рыбы со всех сторон  
и оставить на ночь в закрытой посуде.  
Утром очистить рыбу от лука и нарезать тонкими пластинками.

**Универсальный соус в японском стиле****Ингредиенты:**

- Соевый соус «Тамари» - 5 ст. ложек
- Оливковое масло - 3 ст. ложки
- Уксус яблочный или бальзамический - 3 ст. ложки
- Чёрный перец по вкусу
- Чеснок раздавленный (кашица) 1/2 чайной ложки
- Кленовый сироп по вкусу

**Способ приготовления:**

Все компоненты перемешать, поместить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике.

**Овощной терин**

Вкусная, легкая еда! Отлично подходит для вечеринок.  
Украшает праздничный стол и содержит мало каллорий.  
Дополнение муки из киноа делает блюдо еще более диетическим и полезным.  
Так как киноа снижает уровень сахара в крови, то изменив пропорции спельты  
и киноа в рецепте на равные части, можно сделать терин компонентом диабетического меню.

**Ингредиенты:**

- Яйца 3 шт.
- Лук порей - 1 шт.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Сода гашенная 1 ч.л.
- Кабачки (по желанию)
- Морковь 3 шт. (тёртая)





- Цв. капуста или брокколи
- Масло оливковое холодного отжима. 3 ст. л.
- 1,5 стакана муки из спельты и ½ стакана муки киноа
- Грибы лесные ½ упаковки + 2 гриба шиитаке (предварительно замочить на 0,5 часа в теплой воде).



#### Способ приготовления:

Порей, лук и грибы мелко порезанные потушить на оливковом масле до мягкости (2-3 минуты), добавить тертую морковь, мелко порезанную цветную капусту и кабачки. Тушить все вместе до мягкости овощей. Снять с огня, соединить с массой из яиц, муки и соды, перемешать и выпекать в силиконовых формах или в формах для выпечки при температуре 180 градусов - от 15 до 25 мин. в зависимости от формы и размера до золотистого цвета.



### Оладушки из гречневой муки с фруктовой начинкой.

Сочетание гречневой муки, спельты и тапиоки делает эти оладушки очень питательными и сытными. А фрукты или ягоды внутри станут приятным и освежающим сюрпризом. Это замечательная еда для детей. Оладушки удобно брать на работу и они могут выступать и как основная еда и как перекус.

#### Ингредиенты:

##### Тесто:

- Яйцо 1 штука
- Ваниль (по вкусу)
- Мука спельты 50 гр.
- Мука тапиоки 100 гр.
- Мука гречневая 150 гр.
- Соль 1½ чайной ложки
- Органический козий йогурт 150 мл.
- Сода гашённая лимонным соком 1 ч.л.
- Коричневый сахар -1 столовая ложка или стивия по вкусу.



#### Начинка:

Сливовый джем без сахара или любые фрукты (по сезону). К фруктам хорошо добавить лимонной цедры для пикантности.

#### Способ приготовления:

Перемешать все ингредиенты теста. На горячую сковороду с оливковым маслом кладем столовую ложку теста, на него чайную ложку начинки, сверху закрываем небольшим количеством теста. Жарим пару минут и переворачиваем. Выложить на салфетку, которая впитает излишки масла. Можно подавать с кленовым сиропом или сиропом агавы.



### Суп из адзуки с помидорами

Универсальный, подходящий для любого времени года, суп из японской фасоли адзуки. Сами по себе адзуки невероятно полезны. Эти бобы способны выводить избыток жидкости из организма, улучшать кровообращение, снижать уровень холестерина, укреплять почки. Ну, а кроме этого, это просто очень и очень вкусно!

#### Ингредиенты:

- Адзуки 3/4 стакана. замочить на несколько часов и перед приготовлением промыть.
- Лук - 1шт,
- Морковь - 1шт,
- Комбо - 2-3 кусочка по 4-5 см.
- Корень сельдерея или петрушки,
- Помидоры - очищенные 6 шт. Предварительно замочить на 15 минут и мелко нарезать.
- Шиитаки - 2 шт. Лучше использовать сушеные грибы. Предварительно их нужно замочить на 0,5 часа.



#### Способ приготовления:

Адзуки с водорослями комбо залить тремя стаканами воды и варить без добавления соли 50 минут под крышкой. Лук, морковь, корни, шиитаки, помидоры - мелко порезать, спассеровать на оливковом масле, добавить 2 литра воды, и довести до кипения. В кипящую воду положить предварительно сваренные адзуки. Варить до готовности овощей. В самом конце добавить океанскую соль и специи. Непосредственно перед подачей, в тарелку размешать чайную ложку коричневого мисо. Это придаст супу особый аромат и слегка копченый вкус.



### Салат листовой с хурмой, руккулой и гумасио.

Интересная идея осеннего салата. Хурма по своим свойствам идеальный для осени фрукт. Рокет просто кладёшь витаминов и минералов. Он укрепляет кровеносные сосуды и улучшает работу печени.

#### Ингредиенты:

- Хурма
- Редиска
- Гумасио
- Маслины
- Проростки
- Лимонный сок
- Листья рокета (руккола)
- Грецкие орехи (предварительно замочить)



Хрустящий, пикантный вкус рокета в сочетании с терпкостью хурмы и нежностью проростков доставят незабываемые гастрономические переживания.



## Солёный топинамбур

Солёный топинамбур (Иерусалимский артишок).

Соления, если конечно, правильно их приготовить – это поддержка пищеварительной системы. Они богаты ферментами и улучшают усвоение белков. Поэтому их принято добавлять к мясу или рыбе. Топинамбур содержит рекордные количества витамина С и благодаря растворимому полисахариду - инулину он очень полезен при диабете. Топинамбур очищает организм и улучшает обмен веществ.

### Способ приготовления:

Почистить корень топинамбура и нарезать его соломкой. На дно литровой стеклянной банки положить несколько веток укропа, петрушки и сельдерея, 5 горошин чёрного перца, 5 зубчиков чеснока, затем уложить порезанный топинамбур.

### Сделать раствор:

на 0.5 литра кипятка 1½ ст. л. розовой гималайской соли, стивия эквивалентно - 1 ч. л. сахара. Залить горячим раствором содержимое банки, чтобы покрыло, затем положить сверху 2 ветки укропа и 3 зубчика чеснока. Закрыть крышкой, остудить и поставить в холодильник. Через 3-4 дня всё готово!



## Соба с соусом мисо

Соба это паста, родом из Японии, которая готовится из гречки и цельной пшеницы.

Гораздо полезнее обычной пасты из белой муки. Особенно вкусно с соусом мисо, который делает это блюдо лечебным продуктом при всех нарушениях желудочно - кишечного тракта.

### Способ приготовления:

Сварить соба, промыть холодной водой и подавать с соусом мисо.

### Для соуса смешать:

- 2 ст. л. мисо
- 1 ст. л. сока имбиря
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- 1½ чашки овощного бульона или воды
- Стивия или кленовый сироп или мирин - по вкусу

Мисо содержит множество ферментов, имбирь улучшает пищеварение, а яблочный уксус ощелачивает кровь.



## Булочки быстрого приготовления из ржаной муки.

Сытные и питательные булочки. Подходят для бутербродов.

Для того, чтобы сделать их сдобными можно добавить кленовый сироп.

А ржаную муку можно заменить мукой из спельты (полбы). Лецитин делает эти булочки очень полезными жддя тех, кто хочет улучшить память и оздоровить печень.

### Ингредиенты:

- 4 стакана ржаной муки
- 2 стакана козьего йогурта
- ¼ чайной ложки морской соли
- 2 чайные ложки пищевой соды
- 1 столовая ложка меда или 3 пакетика стивии

¼ стакана лецитина в гранулах залить оливковым маслом до полного стакана.



### Способ приготовления:

Осторожно смешать все ингредиенты до получения мягкого однородного теста.

Чем меньше тесто мешать, тем более воздушными получатся булочки.

Раскатать тесто, толщиной 2 см. и вырезать стаканом кружочки.

Нагреть духовку до 180 градусов, поставить выпекать на 10 мин, затем вынуть, смазать яйцом и посыпать кунжутом. Поставить в духовку еще на 20 минут.



## Зеленный суп с лимоном для улучшения работы печени.

Это как раз тот случай, когда еда выступает в роли эффективного лекарства.

Печень выполняет роль фильтра в нашем организме и сегодня на нее ложится очень большая нагрузка.

Мы можем и должны ей помочь! Этот суп - простое решение сложной задачи очищения печени. Если вкус его вам непривычен, можно не добавлять крупу, а просто выпивать в день пару стаканов отвара.

### Ингредиенты:

- 5 литров воды
- 1 огурец
- 2 кабачка
- ½ головки брокколи
- ½ цикория салатного (эндивия)
- 10 листов листового салата
- 10 листьев китайской капусты
- 1 упаковка листьев сельдерея
- 10 веточек петрушки
- 10 веточек кинзы
- 5 стеблей зеленого лука
- 1 корень сельдерея
- 3-4 столовые ложки ростков (пшеница, альфаalfa или др.)
- Водоросли Вакаме – замочить в воде на 5 минут, промыть и нарезать перед добавлением в суп.
- 1 стакан заранее отваренной перловки или цельного риса.





**Способ приготовления:**

Нарезать твердые овощи на мелкие кусочки.

Нарезать мелко зелень и листовые овощи.

Сложить все овощи и зелень в кастрюлю, залить воду, довести до кипения и добавить немного соли, белого перца и чайную ложку куркума.

Варить 10 минут. В готовый суп добавить свежесжатый лимонный сок по вкусу.

**Весенний рецепт зеленой стручковой фасоли.**

Легкое, вкусное и низкокалорийное блюдо. Может выступать как самостоятельный ужин или гарнир к каше или мясу. Готовится в течении нескольких минут, выглядит привлекательно и пользуется успехом и у детей и у взрослых.

**Ингредиенты:**

- 3 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка оливкового или кунжутного масла
- 1 упаковка свежемороженой зеленой стручковой фасоли
- 2-3 столовые ложки соевого соуса “Тамари”

Специи, лимонный сок и семечки по вкусу.

**Способ приготовления:**

В глубокой сковороде нагреть масло, добавить нарезанный пластинками чеснок и слегка подрумянит его, добавить фасоль (даже не размораживая ее) и постоянно помешивать до полуготовности стручков. Добавить соевый соус и помешивая, довести до готовности. Остудить. Добавить лимон, специи, семечки. Вкусно и в теплом и в холодном виде!

**Мусс из лосося с тофу****Ингредиенты:**

- 150 гр. тофу
- 100 мл. кокосового молока
- 1 ч.л. пасты умебуши
- Белый перец по вкусу
- Зелёный лук по желанию
- 200 гр. лосося маринованного в умебуши ( см. рецепт ниже)

**Способ приготовления:**

Все ингредиенты сложить в блендер и превратить в однородную массу.

**Коктейль “Сияние кожи”**

Освежающий коктейль, который великолепно действующий на кожу.

В нем много витаминов и минералов. Он дает энергию и способствует очищению организма.

В идеале его нужно пить утром и вечером. Все ингредиенты в нем просты и доступны.

Приготовить его очень легко и результат будет, что называется , “На лицо”!

**Ингредиенты:**

- 1 головка брокколи
- 3 стебля сельдерея
- 2 зеленых яблока
- ¼ капусты
- ½ лимона
- 1 огурец

**Способ приготовления:**

Все, кроме лимона, нарезать и загрузить в соковыжималку.

В готовый коктейль добавить сок половины лимона.

Пить свежим или хранить в стеклянной закрытой посуде в холодильнике 1 сутки.

**Конфетки “Витаминчик”**

*Рецепт шеф повара Юлии Кантор - kantor65@gmail.com*

Вкусная и полезная альтернатива сахара, конфет и шоколада .

Содержит много железа, кальция , незаменимые жирные кислоты,

вообщем все необходимые витамины и минералы для здоровья и развития ребенка.

Ингредиенты:	в граммах:
Кунжутное масло (тхина)	500
Семечки подсолнуха	150
Грецкие орехи	100-150
Овсянка	400
Кунжут	100-150
Изюм	100
Мед	500

**Способ приготовления:**

Смешать мед с кунжутным маслом. Добавить овсянку и хорошо перемешать.

Оставить на час - два, чтобы овсянка пропиталась.

Добавить орехи, семечки, кунжут, изюм. Хорошо перемешать.

Сформовать шарики или сложить в силиконовые формы. Обсыпать кунжутом и в холодильник.



## Японский суп с гречневой пастой соба

### Ингредиенты:

- 2 чайные ложки даши (бульонная основа из водорослей и стружки сушеного тунца)
- 2 столовые ложки проростков люцерны ( альфа-альфа )
- 4 сушеных гриба шиитаки
- 1 средняя морковь
- 2 столовые ложки рисового вина Мирин,
- 3 столовые ложки соевого соуса «Тамари»
- 1 упаковка гречневой пасты соба
- 5-6 см водорослей комбо
- 1 столовая ложка Сакэ



### Способ приготовления:

Шиитаки и комбо залить водой на несколько часов.  
Сварить соба по инструкции на упаковке  
и откинуть на дуршлаг.

### Для супа:

В кастрюлю налить 3 стакана воды, добавить даши, соевый соус, мирин, сакэ.  
Поставить на огонь, добавить мелко нарезанные шиитаки и комбо.  
Порезать морковь на кружочки, добавить в суп, варить 15 - 20 минут.  
В порционную тарелку положить необходимое количество соба, овощей из супа, залить бульоном и посыпать проростками.



## Азиатский плов с тофу

### Ингредиенты:

- 150-200 гр генетически немодифицированного тофу
- ½ кг цельного риса
- 2 морковки
- 2 средние луковицы
- 4-5 зубчиков чеснока
- 1 чайная ложка соевого соуса «Тамари»
- 2 столовые ложки оливкового масла холодного отжима

**Специи:** камун (зира), паприка, соль, кориандр, стивия – по вкусу.



### Маринад для тофу:

- 2 столовые ложки темного мисо
- 2 столовые ложки рисового вина - Мирин
- ½ чайной ложки паприки
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 пакетик стивии или столовая ложка кленового сиропа
- Лук, порезанный кольцами



### Способ приготовления:

Тофу замариновать на 6 часов, а затем поджарить на гриле или подсушить на ребристой сковороде без масла.

Рис замочить на ночь, затем отварить до полуготовности (20 минут).

Слегка поджарить лук полукольцами, добавить к нему морковь (соломкой).

Через 5 минут добавить измельченный чеснок, перемешать, потомить ещё 3 минуты и добавить жаренный на гриле тофу.

Затем опять перемешать, добавить специи, а затем рис.

Добавить 1/3 стакана воды, накрыть крышкой и подержать 10-15 минут на небольшом огне до готовности риса. Перед подачей перемешать.



## Панкейк (оладьи)

### Ингредиенты:

- 3 чайные ложки муки из тапиоки (маниоковое саго)
- 3 чайные ложки чечевичной или гречневой муки
- 1/3 чайной ложки соды, гашенной лимонным соком
- 1 столовая ложка кленового сиропа или стивия
- 2 чайные ложки оливкового масла
- 8 чайных ложек мука из спельты
- 2 чайные ложки муки киноа
- 1 яйцо
- Соль по вкусу
- ½ стакана воды



### Способ приготовления:

Перемешать все сухие ингредиенты.

Отдельно слегка взбить яйцо и добавить к нему ½ стакана воды.

Затем соединить сухие ингредиенты с водой и яйцом, добавить соду и дать постоять примерно 30 минут. Затем выпекать на сковороде, слегка смазанной маслом.

Подавать с разными соусами.





## Конфеты из агар-агара

### Ингредиенты:

- 600 мл. жидкости (300 мл. сока + 300 мл. воды)
- 3 чайные ложки агар- агара
- Подсластитель (кленовый сироп, мед или стивия) по необходимости.



### Добавки:

зеленый чай, водоросли, лимон, манго, апельсин, вишня (клюква - замороженная) и др.

### Способ приготовления:

Налить в кастрюлю 600 мл. жидкости со вкусом, когда закипит добавить агар- агар, в течении 5-ти минут интенсивно помешивать до растворения. Затем снять с огня и залить в формы.



## Суп «Гаспачо»

### Ингредиенты:

- 5 больших помидор или 7-8 маленьких
- 1 сладкий красный перец
- 1 средний огурец
- ½ красного перца чили (без косточек)
- ½ красной луковицы
- 2 дольки чеснока
- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима



### Способ приготовления:

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры.

Сложить все ингредиенты в блендер и перемешать до получения однородной массы. Добавить соль и специи по вкусу.

Украсить натертым отварным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.



## Салат «Нежность» из яблок и моркови.

### Ингредиенты для салата:

- 2 небольших листика капусты Кале
- 1 столовая ложка сока лимона
- 4 средних зеленых яблока
- 3 средние морковки
- 4 веточки свежей кинзы (для украшения)
- Гималайская соль и черный перец (по вкусу)
- 3 столовые ложки подсолнечных семечек (для украшения)



### Способ приготовления салата:

Сначала морковь, а затем яблоки натереть на крупной терке и добавить лимонный сок.

Добавить нарезанные листья капусты Кале. Добавить заправку, соль и перец.

Украсить семечками и кинзой.

### Ингредиенты для заправки:

- 1 столовая ложка растительного масла холодного отжима
- 5 грецких орехов
- 1 чайная ложка бальзамического уксуса
- 1 чайная ложка яблочного уксуса

### Способ приготовления заправки:

Грецкие орехи прокалить на сухой сковородке, затем измельчить(лучше всего в ступке), добавить растительное масло, бальзамический и яблочный уксус и все перемешать.



## Макробиотический салат из фасоли и гумасио.

### Ингредиенты:

- 400 гр стручковой фасоли
- Сок 1 лимона
- 2 большие спелые груши
- Гималайская соль, молотый перец
- 2 столовые ложки гумасио
- 10-12 бразильских орехов
- Растительное масло холодного отжима (желательно ореховое)
- Смесь зеленых листовых овощей (упаковка бэйби микс как вариант)



### Способ приготовления:

Фасоль разморозить и отваривать в подсоленной воде 4-5 минут.

Затем слить воду и поставить в миску наполненную льдом или очень холодной водой на несколько минут. Затем слить воду и тщательно высушить фасоль.

Сложить в салатницу и добавить растительное масло.

Груши нарезать тонкими дольками и сбрызнуть соком 1 лимона.

Добавить к фасоли в салатницу. Туда же зеленые листовые овощи и все перемешать.

Бразильские орехи слегка поджарить на сухой сковородке и измельчить

до некрупных кусочков. Посыпать салат гумасио и бразильскими орехами.

Добавить соль и перец по вкусу.



## Салат «Каприз» с тонкой фасолевой вермишелью.

### Ингредиенты:

- 200 гр тонкой фасолевой вермишели
- ½ упаковки пшеничных проростков
- 1 огурец
- 1 морковь
- 1 кольраби

### Ингредиенты заправки:

- 3 чайные ложки соевого соуса «Тамари»
- 2 чайные ложки кунжутного масла
- ½ чайной ложки свежего тертого корня имбиря
- 1 столовая ложка сока лимона
- Черный перец молотый

### Способ приготовления:

Фасолевою вермишель положить в миску и залить холодной водой на 10 мин. Затем процедить и залить горячей водой еще на 4- 5 минут. Процедить и просушить. Нарезать и положить в салатницу, добавить проростки и тонко нарезанные овощи. Смешать в отдельной посуде все ингредиенты заправки. Добавить заправку в салат. Можно для украшения посыпать семечками или орешками.



Я уверена, что вы уже хотя бы из чистого любопытства приготовили пару блюд из этой книги и удостоверились, что я права.

Я не шеф повар, я натуропат. Уже давно я сама и тысячи моих пациентов включили эти блюда в свое ежедневное меню. Все это готовится просто и быстро.

В этой книге собраны рецепты мои и моих пациентов и студентов курса “Диетологии”, многие из которых по своей первой специальности были кондитерами и шеф поварами.

Теперь их знания помогают всем готовить вкусную и здоровую пищу!

**Вас привлекает тема питания и здоровья?  
Прислушайтесь к себе!**

**Вы хотите совершенствоваться, освоить основные законы диетологии,  
фитотерапии, кулинарной магии?**

**Если у вас достаточно любопытства, креативности и смелости  
чтобы превратить свое хобби в престижную специальность?**



**Начните свой профессиональный путь  
с нами прямо сейчас!**



admin@vitateva.co.il



+972-99573602



vitateva

Готовьте, пробуйте, экспериментируйте  
и делитесь своими впечатлениями и находками со всеми.  
Буду рада видеть ваши отклики и рецепты на моих страницах в социальных сетях:

