



**СХЕМА ПИТАНИЯ
НА НЕДЕЛЮ**

•
**РЕЦЕПТЫ
ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД**

ПОТОК

Схема питания на неделю

(продукты можно менять по желанию, но придерживайтесь этого режима питания на ближайшие 5-7 дней)

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак 8.00-8.30: гречка запаренная с 1 ложкой сыродавленного масла или масла гхи + немного запеченной тыквы или яблока

Перекус 11.00: свежавыжатый сок (гранатовый, морковный, яблочный, цитрусовый)

Обед 13.30-14.00: пиала салата из зелени и любых овощей на выбор с сыродавленным маслом + вареная чечевица или нуттовые котлеты

Ужин 17.00-17.30: порция зеленого салата с маслом + тушеные или запеченные овощи

Сон 22.00-22.30

ВТОРНИК

Завтрак 8.00-8.30: киноа + 1-2 ст. л. урбеча или ореховой пасты

Перекус 11.00: смузи на выбор

Обед 13.30-14.00: пиала салата из свежих овощей и зелени + брокколи с омлетом из тофу

Ужин 17.00-17.30: любые тушеные овощи + гречка с маслом

Сон 22.00-22.30

СРЕДА

Завтрак 8.00-8.30: порция льняной живой каши + 1-2 ст. л. урбеча или ореховой пасты

Перекус 11.00: зеленый коктейль

Обед 13.30-14.00: салат из свежих овощей и зелени + вегетарианское карри

Ужин 17.00-17.30: любые тушеные овощи + киноа с маслом

Сон 22.00-22.30

ЧЕТВЕРГ

Завтрак 8.00-8.30: сыроедкая каша или чиа-пудинг с ягодами

Перекус 11.00: любые фрукты по желанию

Обед 13.30-14.00: салат из моркови, свеклы и зелени + дикий или черный рис с тушеными овощами

Ужин 17.00-17.30: салат из свежей зелени + суп пюре из тыквы + горсть замоченных тыквенных семечек

Сон 22.00-22.30

ПЯТНИЦА

Завтрак 8.00-8.30: запеченное яблоко или тыква + 1-2 ст. л. урбеча или ореховой пасты

Перекус 11.00: горсть замоченных орехов на выбор

Обед 13.30-14.00: овощной крем суп из брокколи или цветной капусты или другой на выбор + киноа с зеленью

Ужин 17.00-17.30: пиала зеленого салата с половиной авокадо + тушеные овощи

Сон 22.00-22.30

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак 8.00-8.30: смузи или сыроедная каша

Перекус 11.00: свежевыжатый сок (гранатовый, морковный, яблочный, или цитрусовый) или любые фрукты на выбор

Обед 13.30-14.00: пиала зеленого салата + омлет из нутовой муки или тофу

Ужин 17.00-17.30: запеченная тыква или яблоки с изюмом и немного кедровых орешков

Сон 22.00-22.30

СУББОТА

Завтрак 8.00-8.30: хлебцы с пастой из авокадо, зелени и помидоров

Перекус 11.00: свежевыжатый сок (гранатовый, морковный, яблочный, или цитрусовый)

Обед 13.30-14.00: пиала зеленого салата + котлетки на выбор или суп

Ужин 17.00-17.30: хумус 3-4 ст. л. + нарезка из овощей любых + вареная чечевица или маш

Сон 22.00-22.30



Рецепты полезных блюд

Сыроедная каша из пророщенной зеленой гречки

Рецепт №1

Ингредиенты:

- Пророщенная зеленая гречка 5 ст.л.
- Свежесмолотый лен 1 ст.л.
- Банан 1 шт.
- Кэроб 1 ст.л.
- Вода

Все ингредиенты взбить в блендере

Рецепт №2

Ингредиенты:

- Пророщенная зеленая гречка 5-6 ст.л.
- Банан 1 шт.
- Ягоды на выбор (черная смородина, малина, клубника)
- Кокосовое молоко 3-4 ст.л.

Все ингредиенты взбить в блендере

Живая льняная каша

Ингредиенты:

- 2-3 ст. л. молотого льна
- 2 чашки воды
- Мед или сироп по вкусу
- Натуральная ваниль

По желанию можно добавить сушеную клюкву, чернику или др. ягоды. Все взбить в блендере, если добавить какао порошок, будет как шоколадный пудинг

Смузи №1

Ингредиенты:

- Авокадо ½
- Банан 1 шт.
- Горсть замороженной или свежей смородины
- Молотые семена льна 2 ст. л.
- Молотые семена мака 1 ст. л.
- Кокосовое молоко

Смузи №2

Ингредиенты:

- 1/2 банана
- 1 киви
- 1 пучок шпината
- 1 ст. л. семян чиа
- 1/3 ананаса кусочки
- 100 мл. миндального молока

Смузи №3

Ингредиенты:

- 1 банан
- 100 гр. Клубники
- 1 горсть шпината
- 125 мл. воды

Ягодный чиа – пудинг

Ингредиенты:

- 100 мл. кокосового молока
- 2-3 ст.л. семян чиа для смузи
- 1/3 стакана малины
- 1/2 банана
- Можно добавить 1 ст.л. подсластителя при желании.

Приготовление:

Добавьте в кокосовое молоко семена чиа и хорошо размешайте, оставьте их набухать на 1 час, можно убрать в холодильник. Отдельно приготовьте ягодное варенье, для этого, замороженную или свежую малину взбейте с бананом в блендере. А можно размять их вилочкой, и не забудьте добавить подсластитель при желании. Выложите в стакан, чередуя слой малины с бананом и слой пудинга несколько раз. Сверху можно украсить любой гранолой на ваш вкус и ягодами.

Уха по-вегански

Ингредиенты:

- 750 мл. воды
- 3 средних картофелины
- 1 луковица
- 1 стебель сельдерея
- 1 помидор
- 2-3 листа нори
- 70 гр. киноа
- Оливки без косточки
- Кинза
- Копченая паприка, гвоздика, перец, соль

Приготовление:

1. Лук, сельдерей, помидор, 2-3 ст. л. оливок положить в кастрюлю, залить водой и варить 15-20 минут. (довести до кипения, а потом варить на среднем огне)
2. Пробить все погруженным блендером
3. Порезать картошку на крупные кусочки, киноа промыть. Добавить в кастрюлю. Так же положить специи и варить до готовности.
4. Когда суп сварился положить пару ложек оливок, листы нори порезать и кинуть в суп. Дать настояться 5 минут и подавать.
5. Обязательно используйте оливки, копченую паприку и кинзу! Они придадут супу невероятный вкус!

Суп из киноа и чечевицы

Ингредиенты:

- Вода 1,5 литра
- Киноа 2/3 части
- Чечевица оранжевая 1 стакан в сухом виде
- Луковица 1 шт. небольшая
- Перец болгарский красный 1 шт.
- Морковь средняя 1 шт.
- Помидоры средние 2 шт.
- Кабачок небольшой 1/2 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Корень сельдерея маленький кусочек
- Соль и специи по вкусу

Приготовление:

1. Чечевицу промыть и сварить
2. Киноа промыть и спустя 10 мин. добавить к чечевице, все вместе варить до мягкости, в бульон добавить кусочек корня сельдерея для аромата.
3. В блендере взбить луковицу, чеснок, перец, морковь, помидоры, кабачок. И добавить измельченные овощи в суп
4. Варить все вместе еще 5-7 мин. Посолить и добавить специи по вкусу.

Суп с веганскими фрикадельками

Ингредиенты:

Для фрикаделек:

- 200 гр. сухой гречки
- 200 гр. овсяных хлопьев
- 100 мл. кипятка
- 1 ст. л. Картофельного крахмала
- 1 луковица
- Щепотка сухой зелени, соль и перец по вкусу
- 2 льняных яйца (2 ст. л. измельченного льна + 6 ст. л. Воды, смешать и оставить на 10 мин. чтобы смесь набухла)
- 60 мл. растительного масла

Для супа:

- 1 литр овощного бульона
- 1 литр воды
- 1-2 стебля сельдерея
- 1/3 луковицы
- 1 ч.л. Масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Гречку отварить до готовности.

Овсяные хлопья залить кипятком, добавить сухую зелень и соль, накрыть крышкой и оставить на 20 мин. 1 луковицу натереть на мелкой терке.

Отварную гречку, запаренные хлопья, мелко натертую луковицу и крахмал измельчить в блендере до состояния фарша, добавить льняные яйца и масло. Слепить фрикадельки.

Для бульона нарезать морковь, сельдерей и лук и обжарить на сковороде до румяности.

Затем добавить овощной бульон и воду в кастрюлю, приправить солью и перцем, добавить зажарку. Варить на медленном огне 20 мин.

Затем добавить фрикадельки и варить до готовности на медленном огне 15 мин.

Вегетарианское карри

Ингредиенты основа:

- Цветная капуста 1 шт.
- Оливковое масло
- Карри
- Морская соль 1 ч. л.
- Ингредиенты соус:
- Лук репчатый 2 шт.
- Масло оливковое
- Черный перец 1 ч. л.
- Морская соль 1 ч. л.
- Карри 1 ч. л.
- Куркума 1 ч. л.
- Перец чили 1 шт. по желанию
- Имбирь 30 гр.
- Бульон овощной 0,5 л.
- Молоко кокосовое 1 банка
- Шпинат 750 гр.

Ингредиенты для риса:

- Лук репчатый 1 шт.
- Соль морская по вкусу
- Рис 300 гр.
- Вода кипяченая (чтобы залить рис)
- Шафран 3 гр.

Приготовление:

Нарезаем цветную капусту на маленькие соцветия, отправляем на противень, поливаем оливковым маслом, посыпаем карри, солью и отправляем в духовку на 30-35 минут на 200 гр.

Нарезаем мелко и обжариваем луковицу до золотистого цвета, добавляем черный перец, соль, карри, куркуму, мелко нарезанный чили, чеснок и имбирь, обжариваем пару минут, следом вливаем бульон с кокосовым молоком и выпариваем жидкость, пока не получится соус. В самом конце добавляем шпинат и готовим 2-3 минуты.

Нарезаем мелко лук и обжариваем его до золотистого цвета. Добавляем соль, высыпав рис и заливаем его водой, а в конце добавляем щепотку шафрана. Варим пока рис не разбухнет, а вода не уйдет.

Запеченную цветную капусту пересыпаем в соус, аккуратно перемешиваем.

Выкладываем на тарелку рис, цветную капусту в соусе, украшаем кинзой.

Котлеты нутовые

Ингредиенты:

- Нут 500 гр.
- Кабачок 1000 гр
- Петрушка, кинза или укроп на выбор — 50г р
- Масло для жарки (растительное или гхи) — 0.5л
- Специи молотые: Асафетида — 0.5 ч. л. кориандр - 1 ч. л. паприка — 1 ч. л. Черный перец - 1/2 ч. л Соль — 2,5 ч.л

Приготовление:

Нут замочить в воде на 12ч. Кабачки помыть и пропустить через мясорубку (комбайн). Петрушку помыть и вместе с замоченным нутом тоже пропустить через мясорубку. Теперь все смешиваем в одном тазике вместе со специями и хорошо перемешиваем. Начинаем процесс: из овощной массы делаем порции по 80гр. Наливаем на сковородку обильно масло, делаем горячий. Выкладываем порции массы на сковороду и, используя форму-кольцо с ложкой, делаем ровные котлеты. Жарим котлеты на среднем небольшом огне под крышкой. Главная задача тут уследить за равномерной прожаркой обеих сторон котлет. Чтобы перевернуть котлеты, используем две лопатки и переворачиваем их аккуратно, чтобы не сломать. Котлеты готовы.

Белковые котлетки

Ингредиенты:

- Стакан гороха
- Головка лука
- Болгарский перец
- Пучок зелени
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

Горох сварить до готовности, слить воду и измельчить погружным блендером, туда же добавить лук и нарезанную зелень

Можно добавить любые овощи на ваш вкус (морковь, помидор и т.д.)

Солим, перчим, перемешиваем и лепим котлетки мокрыми руками. Обжариваем.

Хумус

Ингредиенты:

- 400 гр. отварного нута
- 2 ст. л. кунжутной пасты или горчицы
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- ½ ч. л. соли

Приготовление:

В блендере измельчить все ингредиенты до однородной массы.

ОМЛЕТ (без яиц) ЗА 5 МИНУТ

Ингредиенты:

- Сыр тофу – 300 г
- Помидоры – 3 шт.
- Масло топленое – 1 ст. л.
- Соль черная – 1/3 ч. л.
- Зелень — петрушка, укроп для украшения.

Приготовление:

1. Зелень и помидоры вымыть.
2. Помидоры надрезать, залить кипятком, затем воду слить и облить холодной водой. Снять кожуру, нарезать кубиками и обжарить на сливочном масле.
3. Сыр раскрошить руками, добавить к помидорам.
4. Потушить немного, посолить. Перемешать. Нарезать мелко зелень и посыпать омлет

Хумус

Ингредиенты:

- 1 стакан гречневой крупы
- 2 стакана воды
- 2-3 шт. картофеля (среднего размера)
- соль — специи (на ваш выбор)
- оливковое или кокосовое масло для обжаривания

Приготовление:

Сварить гречневую кашу: промыть гречку, залить водой и довести до кипения, после чего посолить, сделать самый маленький огонь и варить до готовности. Картофель очистить и натереть на средней терке (на крупной не стоит, так как может не прожариться). Отжать его руками от лишнего сока. Смешать кашу с натертым картофелем, добавить специи (черный молотый перчик, сухой укроп. Копченая паприка и др.) и щепотку соли. Хорошо перемешать, лучше даже руками. Сформировать котлетки. Жарить в небольшом количестве растительного масла по 3-4 минуты с каждой стороны (под закрытой крышкой). В состав можно добавить морковь и капусту, тертую на мелкой терке.

Гуакамоле

Ингредиенты:

- Авокадо 2 шт.
- Помидор 2 шт.
- Лук красный или 0,5 шт.
- Чеснок зубчик
- Петрушка
- Соль
- Свежемолотый перец

Приготовление:

1. Авокадо очистить и помять вилкой, должна получиться однородная масса, но не пюре, чтобы были небольшие кусочки авокадо.
2. Мелко порезать лук, чеснок, помидоры добавить к авокадо.
3. Приправить солью и перцем, влить сок лайма и тщательно перемешать

Чечевичный безглютеновый хлеб

Ингредиенты:

- Чечевица 250 гр. Замочить на ночь
- Вода 80гр
- Масло 2 ст. л.
- Сок лимона 1 ст. л.
- Семена/семечки 20 гр.
- Специи пряные, травы и соль
- Псилиум 2 ст. л.
- Разрыхлитель 4 гр.
- Мука рисовая 203 ст. л.

Приготовление:

1. Измельчаем блендером чечевицу с водой.
2. Вымешиваем тесто с остальными ингредиентами.
3. Формируем хлеб, делаем надрезы и посыпаем семенами.
4. Выпекаем час при температуре 200 гр.

Лепешки Чапати

Ингредиенты:

- Мука 2 стакана (можно ц/з, ржаную, безглютеновую)
- Теплая вода 1 стакан
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты и замесить тесто.
2. Положить тесто в пакет или пищевую пленку на 20-30 мин. при комнатной температуре.
3. Потом разделить тесто на одинаковые части, раскатать лепешки.
4. На сухой сковороде подрумянить с 2 сторон, если в процессе надуваются как шар, то вы идеально приготовили чапати.

Классическая веганская шуба

Вариант 1 Ингредиенты:

- Свекла крупная 1 шт.
- Авокадо спелый мягкий 1 шт.
- Морковь 2 шт.
- Водоросли нори 3 листа
- Зеленый лук 20 гр.
- Соус майонезный:
- Кешью (нежареный и несоленый) 200 гр.
- Сок половины лимона
- Ламинария вместо соли
- Щепотка горчицы

Приготовление:

1. Свеклу и морковь промыть и отправить в духовку запекаться на 1 час, достать и очистить от кожуры и натереть на мелкой терке, авокадо нарезанный кубиками.
2. Приготовьте майонез: для этого все ингредиенты для соуса перемешайте в блендере до однородной кремообразной массы.
3. На дно посуды уложите слой авокадо и смажьте его соусом.
4. Сложите нори в несколько раз и нарежьте их ножницами на мелкие полоски.
5. Выложите вторым слоем.
6. Нарежьте мелко зеленый лук, положите его поверх нори, смажьте слой майонезом.
7. Дальше выложите слой моркови и смажьте майонезом.
8. Завершающий слой свекла и смажьте его майонезом.
9. Поместите в холодильник минимум на 2 часа

Вариант 2 Ингредиенты:

- Ингредиенты:
- Картошка 2-3 шт.
- Свекла крупная 1 шт.
- Морковь крупная 1 шт.
- Зеленый лук, кинза по половине пучка
- Листы нори 3 шт.
- Веганский майонез
- Соль, перец по вкусу