

Детокс и йога: летний интенсив

Список продуктов

Фрукты, сухофрукты, ягоды

Яблоки

Лимон/ лайм

Апельсин

Ананас (варианты замены: манго/ нектарины/ абрикосы/ папайя/ киви или другой любимый фрукт)

Манго (варианты замены: нектарины/ абрикосы/ папайя/ киви или другой любимый фрукт)

Бананы

Мандарин или другой любимый фрукт на перекус

Грейпфрут

Нектарин (варианты замены: абрикос/ папайя)

Киви

Груша

Гранат

Финики – 2 шт.

Чернослив – 2 шт.

Курага

Изюм – 1 ст. л. (варианты замены: другие любимые сухофрукты)

Ягоды (свежие или замороженные):

Малина

На выбор: черника/ голубика/ черная смородина

Клубника

На выбор: клюква/ облепиха/ брусника – пара ст. л.

Зелень и овощи

Мята свежая и/ или тархун

Бasilik свежий – большой пучок

Шпинат – большой пучок

Петрушка, укроп

Свежая листовая зелень на выбор 2–3 вида: романо/ айсберг/ шпинат/ кейл/ корн/ руккола/ мангольд/ пекинская капуста/ готовый микс листьев в упаковке из магазина/ микрозелень/ спрауты подсолнечника

Корень имбиря свежий

Огурцы

Редис – несколько шт.
Свекла – 2 шт.
Морковь – несколько шт.
Стебли сельдерея
Помидоры: обычные и/ или черри
Перец болгарский – 2 шт.
Авокадо – 3–4 шт.
Цукини (или кабачок)
Цветная капуста (Если не едите этот продукт, см. варианты замены в меню)
Брокколи
Брюссельская капуста (или вдвое больше брокколи)
Капуста белокочанная
Капуста краснокочанная (опционально, для разнообразия)
Шампиньоны – несколько шт.
Лук красный (опционально, для гуакамоле)
Лук репчатый, лук-порей и чеснок (также опционально, для разных блюд)
Стручковая фасоль (свежая или замороженная) – несколько столовых ложек

Орехи

Все орехи и семена сырые, не жареные:

Грецкий орех – несколько шт.
Фундук – 50 г
Миндаль – 70 г
Кешью – 1,5 стакана
Кедровые орехи – 50 г
Семена тыквенные очищенные
Семена подсолнечника очищенные
Семена кунжута
Семена льна (белые или коричневые)
Семена чиа (в случае отсутствия заменить на лен, активированный (замоченный) и взбитый с растительным молоком)

Крупа, зерно

Гречка зеленая (для смузи)
Гречка коричневая (для варки): коричневая или та же зеленая
Пшено
Ячневая крупа (дробленый ячмень)
Микс плющенных злаков или овсянка долгой варки

Овсяные хлопья быстрого приготовления – 1 упаковка

Киноа

Булгур

Белая фасоль

Цельнозерновая пшеничная мука

Масла, специи

Оливковое масло

Кунжутное масло (по желанию)

Горчичное масло (по желанию)

Соевый соус

Соль

Специи (полный список, выбирать на свое усмотрение): корица, куркума, перец черный, хмели-сумели, кориандр, карри, по желанию мускатный орех, орегано, имбирь, и кардамон (тоже молотые), молотый перец чили

Лавровый лист

Зерна горчицы – по желанию, для супа

Другое

Кокосовая стружка

Какао-крупка

Арахисовая или кешью-паста (урбеч) – именно паста, не масло

Кунжутный урбеч (тахини)

По желанию использовать еще один урбеч для разнообразия (добавлять в утреннюю кашу в четверг и пятницу). На выбор: из фундука/ миндаля/ кешью/ кокоса/ фисташек и др

Хумус (без добавок)

Цельнозерновые хлебцы

Цельнозерновой хлеб. В составе не было дрожжей, сахара, искусственных добавок.

Яблочный уксус

Томатная паста или резаные томаты – 2 ст. л.

Горчица

Травяной чай

Растительное молоко (соевое/ миндальное/ кокосовое/ рисовое/ овсяное/ кедровое/ кунжутное/ тыквенное/ конопляное)

Растительный йогурт

Тофу плотный – 2 упаковки (по 300-400 г)

Тофу мягкий (нужен, если выбираете соус с тофу на обед в четверг)

Техника

Блендер, духовка

Данный список продуктов – максимальный набор того, что может вам понадобится для приготовления рациона. Приобретите то, что захочется и удастся найти в магазинах.

Продукты, которые могут быть исключены/ заменены:

Артишоки (свежие или консервированные, но не в масле)

Темпе (вариант замены: тофу)

Кокосовое молоко – 600 мл (вариант замены: другое растительное молоко без доп. вкусов)

Рисовая бумага – круглая, для спринг-роллов (варианты замены: листья водорослей нори/ большие листья зеленого салата (романо/ латук/ кейл/ мангольд)

Кокосовая вода – 700 мл (вариант замены: обычная вода)

Сироп топинамбура – натуральный, без сахара (варианты замены: другой натуральный сироп/ кокосовый сахар/ финики/ мед)

Кокосовое масло (обычное масло)

Кокосовая мука – пара столовых ложек (можно измельчить кокосовую стружку в кофемолке)

Ягоды годжи (добавка, не обязательно)

Неочищенные семена конопли 1 ст. л. (добавка, не обязательно)

Конопляный (или любой другой растительный) протеин (добавка, не обязательно)

Nutritional Yeast – неактивные пищевые дрожжи, с их помощью можно делать соус для спринг-роллов или будда–боула. (вариант замены: сделать соус без них или выбрать в меню альтернативный вариант соуса)

Суперфуды. Выбрать 1–2 или обойтись без них. Варианты: трифала чурна, матча, витграсс, крапива, сныть, келп, лукума, спирулина, мака, ягоды асаи, гуарана, гриб рейши.