



yoga
JOURNAL

РЕЦЕПТЫ

ДЕТОКС-НЕДЕЛЯ «ВЕСЕННЕЕ ОБНОВЛЕНИЕ»

с Надей Андреевой



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Прежде всего, помните, что диета не должна восприниматься как ограничение или наказание тела. Наоборот, каждый прием пищи должен выражать заботу и любовь к телу. Когда отношения с телом построены на заботе, то оно будет себя чувствовать намного лучше.



ПОСТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ БЕЗ ТЕЛЕВИЗОРА, ЧТОБЫ МОЖНО БЫЛО ПРИСЛУШАТЬСЯ К ТЕЛУ И ЕГО СИГНАЛАМ



ЖУЙТЕ МЕДЛЕННО И МЫСЛЕННО ОПИСЫВАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ВКУСЫ И АРОМАТЫ. ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН ДЛИТЬСЯ НЕ МЕНЬШЕ 20-25 МИНУТ



ВОЗЬМИТЕ СЕБЕ ЗА ПРАВИЛО, ЧТО ПЕРЕД ЕДОЙ ВЫ САДИТЕСЬ, ЗАКРЫВАЕТЕ ГЛАЗА И ДЕЛАЕТЕ 5 ДЫХАНИЙ ОБРАЩАЯ ВНИМАНИЕ НА ЖИВОТ, ЧУВСТВО ГОЛОДА И НАСТРОЕНИЕ



ПОМНИТЕ, ЧТО ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА БОЛЕЕ ЗДОРОВЫЙ – ЭТО ДЛИННАЯ ДОРОЖКА И ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ СЛИШКОМ СТРОГО И КРИТИЧНО ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ, КОГДА НЕ ХВАТАЕТ ТЕРПЕНИЯ, ВОЗВРАЩАЮТСЯ СТАРЫЕ ПРИВЫЧКИ ИЛИ ТЕРЯЕТСЯ ОСОЗНАННОСТЬ. ПРОСТО СПОКОЙНО НАЧИНАЙТЕ ЗАНОВО, С ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТЬЮ ЧТО ДВИЖЕНИЕ ИДЕТ В ПРАВИЛЬНОМ НАПРАВЛЕНИИ

ДЕТОКС-НЕДЕЛЯ
«ВЕСЕННЕЕ
ОБНОВЛЕНИЕ»
С НАДЕЙ
АНДРЕЕВОЙ

yoga

JOURNAL

ЭТАПЫ

1 СТАДИЯ
СОГРЕВАЮЩАЯ
(ОГНЯ) –
КРАСНЫЙ ЦВЕТ

2 СТАДИЯ
ВЫВЕДЕНИЯ –
ЗЕЛЕНый

3 СТАДИЯ
ТЕПЛА –
ОРАНЖЕВый

○○○	Суп-пюре с красной чечевицей.....	6
○○○	Салат из редьки и свеклы	6
○○○	Кичари — хит сезона!	7
○○○	Классическое кичари	9
○○○	Вариации Кичари	10
○○○	Суп-пюре из моркови с имбирем	11
○○○	Капха Чурна — смесь специй для умиротворения капхи	12
○○○	Мягкий суп из цветной капусты и карри	13
○○○	Домашний чечевичный суп с овощами	14
○○○	Аюрведический рецепт Минестроне	15
○○○	Свекольный тоник.....	16
○○○	Слегка припущенные или пареные овощи (50-70% еды)	16
○○○	Пшено с зеленым луком	17
○○○	Горячая каша: коричневый рис с имбирем и кардамоном	17
○○○	Горячая каша: пикантное пшено с зеленью	17
○○○	Чистый борщ (свекольный суп)	18
○○○	Салат из рукколы с грейпфрутом и кедровыми орехами	18
○○○	Божественные лепешки из семян	19
○○○	Домашний чечевичный суп с овощами	20
○○○	Чечевичные котлетки	21
○○○	Базовый рецепт бульона.....	22
○○○	Хлеб из зеленой гречки	23
○○○	Маринованная свекла	24
○○○	Французская заправка.....	24
○○○	Овощной дал с карри	25
○○○	Грушевый чатни со специями для капхи.....	26
○○○	Хумус из красной чечевицы для трех дош.....	26
○○○	Морковный крем для трех дош	28
○○○	Гхи.....	29
○○○	Овощные крекеры	30

СОДЕРЖАНИЕ

ДЕТОКС-НЕДЕЛЯ
«ВЕСЕННЕЕ
ОБНОВЛЕНИЕ»
С НАДЕЙ
АНДРЕЕВОЙ

yoga

JOURNAL

ЭТАПЫ

- 1 СТАДИЯ
СОГРЕВАЮЩАЯ
(ОГНЯ) –
КРАСНЫЙ ЦВЕТ
- 2 СТАДИЯ
ВЫВЕДЕНИЯ –
ЗЕЛЕНый
- 3 СТАДИЯ
ТЕПЛА –
ОРАНЖЕВый

Тортильи из нутовой муки	31
Крекеры из нескольких видов злаков	31
Сладко-кислый пряный чай	32
Нутово-лимонный суп пюре	33
Теплый салат из киноа или дикого риса	33
Зелёный суп	34
Овощное рагу со стручковой фасолью рецепт	36
Каша гречневая рассыпчатая	36
Суп из шпината	37
Тушеная цветная капуста	37
Вегетарианский гамбургер из чёрной фасоли и киноа	38
Брокколи с чесноком	39
Салат из кочанной капусты	40
Суп из спаржи	40
Хумус в греческом стиле	41
Альмондин из стручковой фасоли	42
«Я не могу поверить, что это не картофельное пюре»	42
Хумус из цуккини для трех дош	43
Морковная халва	43
Тыквенный суп с семечками	45
Пассерованные яблоки	46
Карри из тыквы	46
Рыбка в конверте	46
Овощное рагу с цветной капустой	47
Тыквенный суп с семечками	48
Фриттата с кабачками	49
Каша тыквенно-чечевичная	50
Домашний соус Тахини	50
Чай «довольный животик»	51
Имбирный чай	52
Пряный лаймад	52

СОДЕРЖАНИЕ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ 1-ГО ЭТАПА ДЕТОКСА

Суп-пюре с красной чечевицей

Ингредиенты:

200 гр. красной чечевицы
1 головка репчатого лука
1 крупная морковь
сельдерей по вкусу
2 литра воды или овощного бульона
2 ст.л. растительного масла
зелень
перец
соль

Как готовить?

- 1 Вскипятите воду или бульон.
- 2 Доведите воду или бульон до кипения. Затем добавьте чечевицу и варите 15-20 минут.
- 3 Очистите лук, морковь и сельдерей и мелко нарежьте их.
- 4 В разогретую сковороду влейте масло, выложите лук, морковь, сельдерей. Немного обжарьте овощи и добавьте в суп.
- 5 Через 5-7 минут снимите будущий суп с огня, посолите и с помощью блендера измельчите его до состояния пюре, посыпьте свежей зеленью и поперчите.

Салат из редьки и свеклы

Ингредиенты:

1 зелёная редька
1 свекла
несколько перьев зелёного лука
лимонный сок, оливковое масло,

соль по вкусу

Как готовить?

- 1 Редьку и свеклу очистите и натрите на тёрке для корейской моркови. Если редька слишком горькая, ошпарьте её кипятком.
- 2 Лук мелко порубите. Смешайте, посолите, заправьте лимонным соком и маслом.

Кичари — хит сезона!

Есть большая разница между пищей, богатой питательными веществами, и пищей, которая легко переваривается и приятна для вашего желудка. В идеале наша диета должна состоять из пищи, богатой питательными веществами и легко перевариваемой. Для разных людей это будет разная пища, в зависимости от силы пищеварения.

Когда пищеварение слабое, организм может быть не в состоянии переварить некоторую пищу, насыщенную питательными веществами. Например, батончик для здорового завтрака может быть сделан из самых лучших ингредиентов, содержать большое количество постных протеинов, клетчатки, омега жирных кислот и ещё много чего полезного, но у некоторых людей такой «здоровый завтрак» вызовет вздутие живота и метеоризм.

Похожая ситуация может наблюдаться у людей с синдромом раздражённого кишечника, которые отрицательно отреагируют на сырые овощи или кокос, хотя последние содержат много полезных питательных веществ.

В Аюрведе есть изречение, что человек с хорошим пищеварением получит пользу даже от яда, а человек со слабым пищеварением может заболеть, выпив самый чистый нектар здоровья.

Состояние здоровья нашего пищеварения решает, как различные питательные вещества расщепляются в нашем желудочно-кишечном тракте и как они усваиваются (и усваиваются ли вообще).

Вот несколько признаков, свидетельствующих об ослабленном пищеварении:

Отсутствие аппетита

Усталость после еды

Плохой запах изо рта и запах пота

Прыщи и другие воспаления и раздражения на коже
Газообразование с сильным запахом и вздутие живота
Нерегулярный стул
Тяжесть в желудке после еды

Если ваше пищеварение ослаблено, в Аюрведе есть несколько замечательных рецептов и советов, как его улучшить. Главный принцип укрепления пищеварения заключается в том, чтобы дать ему отдохнуть от тяжёлой для переваривания пищи и помочь очистительному процессу с помощью различных трав.

Наш организм обладает невероятным потенциалом к самоисцелению. Мы просто должны создать для этого благоприятные условия. Согласно Аюрведе, супы с использованием мунг дала (известного также как маш или золотистая фасоль), чечевицы и других мелких бобовых являются наиболее полезными для желудка. Приготовите ли вы классическое Кичари или ваш любимый суп из чечевицы, вы получите необходимую дозу белков, клетчатки и железа, а уровень жиров при этом будет вполне скромным.

Вот несколько причин, по которым еда на основе супов является идеальной целительной пищей, способной обогатить вашу диету овощами и минералами и в то же время сократить дискомфорт в желудке:

1. Супы легче перевариваются, чем многие другие формы пищи. Жидкая пища не требует большого усилия пищеварительной системы. Организм легко впитывает жидкости, а вместе с ними и питательные вещества, которые не перенапрягают пищеварительный тракт.

2. Супы и другая жидкая пища, в особенности теплая, стимулируют опорожнение кишечника, увеличивает приток крови к органам брюшной полости. Большинство вегетарианских супов, особенно на основе фасоли или чечевицы, обеспечивают организм клетчаткой, которой многим из нас так не хватает.

3. Супы очень быстро и легко готовить: что может быть проще, чем побросать всё в одну кастрюлю и оставить это вариться на медленном огне? А если вы предварительно замочите фасоль, зёрна или чечевицу на ночь, то процесс пойдёт ещё быстрее!

4. Супы позволяют вашей пищеварительной системе отдохнуть и восстановиться – еда, основанная на жидкости, способствует отдыху пищеварительной системы,

помогает вывести токсины и рассеять «туман в голове» от тяжёлой пищи. Снятие стресса с пищеварительной системы часто также устраняет тошноту, запоры и поносы у людей с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Если вы когда-нибудь обращали внимание на своё самочувствие после того, как вы поели тёплого вегетарианского супчика, вы замечали, что ощущаете прилив энергии, а ваш животик – тёплый и довольный. И если такой супчик вы едите довольно часто, то нет никаких проблем с регулярным стулом.

С точки зрения Аюрведы, Кичари является одним из самых балансирующих блюд. Оно легко переваривается, является питательным и в то же время лёгким.

В последнее время я очень приистрастилась к Кичари. Из-за постоянной суетной работы, стресса, еженедельных поездок, мне хотелось лёгкой, тёплой, простой пищи. На помощь пришло Кичари! Я начала с классического варианта с пряностями и овощами, но уже через несколько дней стала экспериментировать с разными «творческими» вариациями на тему.

Классическое кичари

Рассчитано на 3-4 порции

Ингредиенты:

1 чашка расколотого на половинки мунг дала (замочить на ночь)

1 чашка белого или коричневого риса Басмати (можно также использовать киноа)

1/2 чайной ложки топлёного масла (гхи) или кокосового масла

1 столовая ложка свежего имбиря

По 1 чайной ложке: зёрна горчицы, кумин и порошок турмерик (куркума)

По 1/2 чайной ложки: порошок кориандра, семена фенхеля и пажитника

1 щепотка асафетиды

7-10 чашек воды

1/2 чайной ложки соли (каменная соль – самая лучшая)

1 маленькая пригоршня порубленной зелени кинзы

1/2 лайма

Необязательно, но можно также добавить: свёклу, кейл, цуккини, морковь, цветную капусту, зелёную фасоль, или любые другие овощи, какие вам нравятся.

Как готовить?

- 1 Замочите мунг дал и зёрна на ночь или хотя бы на несколько часов. Хорошо промойте.
- 2 Разогрейте топлёное масло и зёрна горчицы в большой кастрюле на среднем огне, пока горчичные зёрна не начнут «стрелять».
- 3 Добавьте остальные специи и дайте прогреться совсем недолго.
- 4 Добавьте воду пока специи не начали пригорать.
- 5 Добавьте зёрна, мунг дал и соль. Доведите до кипения и варите 10 минут.
- 6 Добавьте твёрдые овощи, такие как свёкла и морковь, прикройте крышкой и варите на медленном огне, пока мунг дал, овощи и рис (или киноа) не станут мягкими, приблизительно 30 минут. Добавляйте воды по необходимости.
- 7 Добавьте более мягкие овощи и зелень за 5 минут до готовности мунг дала и риса.
- 8 Добавьте нарезанную свежую кинзу и выжатый сок лайма прямо перед подачей на стол.

Вариации Кичари

Дайте волю своей фантазии! Кичари можно изменять и адаптировать самыми разными способами (и это блюдо всё вам простит)!

«**Кокосово-изюмное удовольствие**»: по 1/2 чайной ложки кардамона и корицы, горсть изюма и 2-3 столовых ложки кокосовых хлопьев.

«**Чайная чаша**»: добавьте порошок чай-масала или: 1/4 чайной ложки порошка кардамона, 3 веточки гвоздики, 1 палочку корицы, 1 чайную ложку порошка имбиря и щепотку чёрного перца, плюс 2-3 нарезанных финика.

«**Средиземноморское приключение**»: 1/4 чашки свежего укропа, сок из 1/2 лимона. Морская соль и перец по вкусу.

«**Песто**»: Варите без топлёного масла, зато в конце перед подачей на стол добавьте вашего любимого вегетарианского соуса Песто. Подавайте с лимоном и чёрным перцем.

«**Морская чаша**»: Готовьте с кунжутным маслом, добавив 1 чайную ложку порошка имбиря и водорослей хиджики во время готовки. В конце перед подачей на

стол добавьте пасты мисо по вкусу. Посыпьте темно-красной съедобной водорослью или нори, а затем кунжутом.

Что нужно помнить при приготовлении Кичари:

- Важно использовать расколотый на половинки мунг дал, т.к. он легче переваривается и лучше выводит токсины.
- Замачивайте фасоль и чечевицу, чтобы сократить время готовки и предотвратить газообразование и вздутие живота.
- Некоторые бобовые могут вызвать вздутие и дискомфорт в желудке, если их не замочить. Используйте такие специи, как асафетида, имбирь, турмерик (куркума), лук и чеснок, чтобы улучшить перевариваемость.
- Если вы не привыкли есть бобовые, то начните с небольших порций, постепенно увеличивая количество по мере того, как ваша пищеварительная система будет к ним привыкать и научиться их лучше переваривать.

Суп-пюре из моркови с имбирем

Ингредиенты (на 2-3 порции):

- 1 стол. ложка оливкового масла
- 1 большая луковица, нашинковать
- 5 зубцов чеснока, мелко порубить
- кусочек корня имбиря размером 3-4 см, натереть на тёрке (если имбирь — заморозить, его будет легче натирать)
- 1 стол. ложка порошка кумина
- 1 чай. ложка порошка корицы
- 1 кг моркови, очистить и нарезать
- 4 чашки овощного или куриного бульона
- 2 стол. ложки лимонного сока
- соль и перец по вкусу
- 1 чашка кокосового молока (не обязательно)
- зелень кинзы – для украшения

Как готовить?

- 1 В большой кастрюле разогреть оливковое масло на среднем огне.
- 2 Добавить лук и пассировать, помешивая, до мягкости.

-
- 3 Добавить чеснок, имбирь, кумин, корицу, душистый перец и пассеровать 2-3 минуты.
 - 4 Добавить морковь, перемешать и готовить ещё 4-5 минут.
 - 5 Затем добавить бульон, закрыть крышкой, убавить огонь и варить на медленном огне около 30 минут или до тех пор, пока морковка не станет мягкой.
 - 6 При помощи погружного блендера измельчить всё до однородного состояния супа-пюре.
 - 7 Вмешать лимонный сок и кокосовое молоко (если вы его используете), посолить и поперчить по вкусу.
 - 8 Разлить в индивидуальные глубокие тарелки или пиалы для супа и украсить зеленью кинзы.

Капха Чурна — смесь специй для умиротворения капхи (этап 1-3)

Ингредиенты:

- 2 стол. ложки семян кориандра
- 1 стол. ложка семян кумина
- 1 стол. ложка семян пажитника
- 1 стол. ложка молотого имбиря
- 1 стол. ложка тумерика (куркумы)
- 1 стол. ложка корицы
- 1 чай. ложка молотой гвоздики
- 1/2 чай. ложки чёрного перца

Как готовить?

- 1 На сухой сковороде прокалите семена кориандра и кумина до проявления орехового запаха и вкуса.
- 2 Переложите в мельницу для специй, добавьте семена пажитника.
- 3 Перемалывайте до состояния мелкого порошка.
- 4 Переложите полученную смесь в миску, добавив туда же имбирь, тумерик, корицу, гвоздику и чёрный перец.
- 5 Всё хорошо перемешайте.

6 Переложите смесь в баночку для специй и пользуйтесь для готовки по вашему желанию.

Мягкий суп из цветной капусты и карри (этап 1-3)

Рассчитано на 4-5 порций

Вам понадобится:

- 1 большая головка цветной капусты, нарезать
- 1 большая горсть листьев руколы
- 1 столовая ложка гхи (топленого масла, можно заменить на масло семян кунжута или оливковое для вегетарианской версии)
- полсантиметровый кусочек свежего имбиря
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 4 стакана воды
- 2 ч.л. порошка карри
- 1 ч.л. порошка куркумы
- 3 ст.л. обжаренного кунжута
- Морская соль и перец по вкусу
- Для украшения: льняные крекеры

Как готовить?

- 1 Нагрейте гхи в большой кастрюле на среднем огне.
- 2 Добавьте чеснок и нарезанный имбирь, помешивайте, пока они не станут прозрачными.
- 3 Положите порошок карри, куркуму и соль по вкусу.
- 4 Готовьте в течение 1 минуты.
- 5 Добавьте цветную капусту и перемешайте.
- 6 Добавьте достаточно воды, чтобы она покрыла цветную капусту, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут, или пока цветная капуста не станет мягкой.
- 7 С помощью блендера или кухонного комбайна, превратите цветную капусту в пюре, смешанную с жареным кунжутом.
- 8 Добавьте больше горячей воды, если суп слишком густой.
- 9 Верните в кастрюлю и доведите до кипения, приправьте черным перцем.

-
- 10 Добавьте нарезанную руколу и перемешайте.
 - 11 Подавая на стол, посыпьте разломанными льняными крекерами.

Домашний чечевичный суп с овощами (этап 1-3)

Рассчитано на 4 порции

Ингредиенты:

1 стакан красной чечевицы
4 стакана воды
2,5 сантиметровой кусочек свежего имбиря, мелко нарезанный
1-2 чайные ложки порошка кориандра
1 чайная ложка порошка куркумы
1 столовая ложка гхи (топленого масла)
1-2 чайные ложки семян кумина
2 столовые ложки измельченного порея
1 чайная ложка соли
1 чайная ложка гарам масалы
1/4 чайная ложка корицы
Сезонные овощи: капуста, кабачки, батат, листовая капуста, шпинат.
Для украшения: нарезанная кинза и ломтики лайма

Как готовить?

- 1 Тщательно промойте чечевицу, пока вода не станет чистой. Замочите на ночь в фильтрованной воде.
- 2 Положите чечевицу в тяжелую кастрюлю со свежей водой и доведите до кипения.
- 3 Аккуратно избавьтесь от пены сверху с помощью ложки.
- 4 Добавьте свежий имбирь, порошок кориандра, куркуму.
- 5 Дайте повариться в течение 2 минут.
- 6 Уменьшите огонь, добавьте овощи на ваш выбор, накройте и варите в течение 45 минут.
- 7 Нагрейте гхи в отдельной маленькой сковороде.
- 8 Бросьте в масло лук-пореи и кумин, обжарьте на слабом огне.

-
- 9 Дайте кумину и порею немного подрумяниться.
 - 10 Аккуратно вылейте жареные ингредиенты в чечевицу.
 - 11 Добавьте соль, гарам масалу и корицу. Хорошо перемешайте!
 - 12 Подавать теплым, поверх миски с киноа (на подушке из киноа).

Примечание: гарам масала — это смесь специй, содержащая множество, улучшающих пищеварение специй.

Аюрведический рецепт Минестроне (этап 1)

Рассчитано на 1-2 порции

Ингредиенты:

500 гр. нута

1 чашка нарезанного овощного ассорти (морковь, сельдерей, батат, лук-порей, красный перец)

1 горсть шпината

Прибл. 1/4-1/2 стакана овощного бульона

1-2 ч.л. нерафинированного кунжутного масла

Прибл. 1 стакан воды

2 ч.л. молотого кумина

1 ч.л. молотого кориандра

1/4 ч.л. порошка семян аниса

1 ч.л. порошка куркумы

1 лавровый лист

2 ч.л. имбирно-чесночной пасты

Дроблёный черный перец по вкусу

Соль по вкусу

Как готовить?

1 Промойте нут свежей водой и слейте.

2 В кастрюлю добавьте масло и дайте ему прогреться в течение минуты.

Добавьте лавровый лист и пассируйте имбирно-чесночную пасту в течение примерно 30 секунд.

3 Теперь добавьте все вышеупомянутые порошковые специи (кроме черного перца и соли) и обжарьте несколько минут, постепенно добавляя овощной бульон.

4 После того, как вы почувствуете аппетитные ароматы жаренных специй, добавьте в кастрюлю овощи и просушенный нут и продолжайте всё это хорошенько помешивать, чтобы все специи соединились с нут и овощами. Теперь добавьте воду и варите всё это в течение примерно 20 минут до консистенции супа.

5 В последние 10 минут кипения добавьте крупно нарезанный молодой шпинат, чтобы он сварился красиво, а не стал чрезмерно мягким. Перед отключением огня, положите соль и свежедробленный черный перец по вкусу.

Свекольный тоник (этап 1)

Рассчитано на 1 порцию

Ингредиенты:

1 сырая свекла (почистить и потереть)

сок 1/2 лимона

горчица хорошего качества, по вкусу

свежий имбирь (потереть на мелкой терке маленький кусочек)

Как готовить?

1 Смешать все и дать постоять 5-10 минут.

2 Подавать с овощами, крупами или супом.

3 Можно хранить в холодильнике 1-2 дня.

Слегка припущенные или пареные овощи (этап 1-3, 50-70% еды)

Ингредиенты на выбор (смесь): брокколи, цветная капуста, кабачок, морковь, капуста, зеленая фасоль (свежая или замороженная) – слегка припущенные с гхи, луком, чесноком и куркумой, либо капха масалой или любимыми острыми специями.

Примечание: Постарайтесь съесть около 500 грамм такой смеси в день между завтраком, обедом и ужином. Это ваша щеточка-клетчатка, которая поможет вывести лишнюю слизь и очистить кишечник. Клетчатка – лучший дворник!

Пшено с зеленым луком (этап 1)

Как готовить?

- 1 Обжаривайте 1/2 чашки пшена в средней кастрюле на среднем огне в течение 3-5 минут.
- 2 Добавьте 1 1/2 чашки воды, 1 рубленый зубчик чеснока и 1/4 ч.л. соли.
- 3 Доведите до кипения.
- 4 Накройте крышкой. Уменьшите огонь до небольшого.
- 5 Оставьте медленно кипеть в течение 25 минут или до готовности.
- 6 Украсьте порубленным зеленым луком и 1 ч.л. семян кунжута.
- 7 Подавайте с зеленым супом.

Горячая каша: коричневый рис с имбирем и кардамоном (этап 1-3)

Как готовить?

- 1 В среднюю кастрюлю положите 1/2 чашки длиннозерного коричневого риса, добавьте 1 чашку воды, 1 ч.л. свежего тертого имбиря, 1/4 ч.л. соли и щепотку кардамона.
- 2 Доведите до кипения. Накройте крышкой. Уменьшите огонь до небольшого. Оставьте медленно кипеть в течение 50 минут.
- 3 Снимите с огня, оставьте под крышкой и дайте постоять 5 минут перед подачей.
- 4 Подавайте с горячим травяным чаем (например, из корня одуванчика).

Примечание: Чтобы сделать кашу кремообразной, Вы можете измельчить ее в блендере, или в кухонном комбайне, или даже с помощью ручного блендера.

Горячая каша: пикантное пшено с зеленью (этап 1-3)

Как готовить?

- 1 Поджарьте 1/2 чашки пшена в кастрюле на среднем огне, пока у него не появится ореховый привкус (примерно 3-5 минут).
- 2 Добавьте в кастрюлю 1/2 чашки воды, 1/2 ч.л. соли и 1 ч.л. свежего тертого имбиря.

3 Доведите до кипения. Накройте крышкой. Уменьшите огонь до небольшого. Оставьте медленно кипеть в течение 25 минут или пока пшено не станет мягким.

4 Тем временем потушите на воде или на пару 2 чашки сезонных овощей.

5 Подавайте пшено в миске, добавив сверху овощи.

6 Присыпьте водорослями, например, хлопьями красных водорослей.

7 Подайте горячий травяной чай (например, смесь цедры апельсина, корицы и гвоздики).

Чистый борщ (свекольный суп) (этап 1, 3)

Как готовить?

1 Сварите 6 столовых свекол (очищенных и нарезанных кубиками) с 2-3 зубчиками порубленного чеснока в 3 чашках воды, добавив щепотку морской соли. Готовьте, пока свекла не станет мягкой.

2 Сделайте пюре в блендере или кухонном комбайне.

3 Приправьте 1 ст.л. лимонного сока, 1/2 ч.л. семян тмина и 3 ст.л. свежего укропа. Посолите морской солью и поперчите по вкусу.

Салат из рукколы с грейпфрутом и кедровыми орехами (этап 1-2)

от Венди Альфаро

Рассчитано на 1 порцию

Ингредиенты:

1 пучок рукколы

Сок одного лимона

1/4 ч.л. укропа (сушеного измельченного или свежего)

Молотый перец по вкусу

Морская соль по вкусу

1/2 ч.л. кокосового масла

1/4 чашки кедровых орехов

1/2 среднего грейпфрута, нарезанного ломтиками и очищенного от косточек

Как готовить?

1 Положите рукколу в миску, наполненную водой, и аккуратно промойте нежные листья. Просушите и отставьте в сторону.

2 В небольшой миске смешайте лимонный сок, перец, чабрец и соль. Хорошо взбейте.

3 Налейте в кастрюлю чайную ложку кокосового масла, добавьте кедровые орехи и обжаривайте до появления приятного запаха.

4 В миску для салата положите листья рукколы, половинки ломтиков грейпфрута и орехи. Хорошо перемешайте с лимонной смесью, подбрасывая салат, и наслаждайтесь.

Примечание: По желанию можете добавить животный (например, постное мясо) или растительный белок (например, бобовые) на ваш выбор.

Божественные лепешки из семян (этап 1-3)

Источник: «Безумно сексуальная диета» от Крис Карр

Рассчитано на 1 порцию (но все зависит от размера лепешек)

Ингредиенты:

1/4 чашки сырых тыквенных семян

1/4 чашки сырых семян подсолнечника

1/4 чашки сырых семян льна

1/4 чашки сырых семян кунжута или конопляных семян

1 чашка молотого пшена или безглютеновой муки

1 1/2 ч.л. питьевой соды

1/2 ч.л. морской соли

1 пакет (или больше) стевии

Щепотка корицы

Неподслащенное конопляное или миндальное молоко для разбавления теста

Как готовить?

1 Используйте кофемолку, чтобы измельчить все семена за исключением конопляных, которым помол не требуется.

-
- 2 Также используйте кофемолку для пшена или просто возьмите безглютеновую муку.
 - 3 Очень тщательно смешайте все ингредиенты.
 - 4 Выкладывайте тесто столовой ложкой (с горкой) на горячую сковородку или на гриль-сковороду, смазанную кокосовым маслом.
 - 5 Готовьте, пока тесто не начнет пузыриться, и переворачивайте, когда низ лепешки слегка зарумянится.

Домашний чечевичный суп с овощами (этап 1-3)

Ингредиенты:

- 4 порции
- 1 стакан красной чечевицы
- 4 стакана воды
- 2,5 сантиметровой кусочек свежего имбиря, мелко нарезанный 1-2 чайные ложки порошка кориандра
- 1 чайная ложка порошка куркумы
- Щепотка асафетиды
- 1 столовая ложка гхи (топленого масла)
- 1-2 чайные ложки семян кумина
- 2 столовые ложки измельченного порея
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка гарам масалы
- 1/4 чайная ложка корицы
- Сезонные овощи: капуста, кабачки, батат, листовая капуста, шпинат.
- Для украшения: нарезанная кинза и ломтики лайма.

Как готовить?

- 1 Начните с промывания чечевицы пока вытекающая вода не станет чистой. Замочите на ночь в фильтрованной воде.
- 2 Положите чечевицу в тяжелую кастрюлю со свежей водой и доведите до кипения. Аккуратно избавьтесь от пены сверху с помощью ложки.

3 Добавьте свежий имбирь, порошок кориандра, куркуму и асафетиду. Дайте повариться в течение 2 минут. Уменьшите огонь, добавьте овощи на ваш выбор, накройте и варите в течение 45 минут.

4 Нагрейте гхи в отдельной маленькой сковороде. Бросьте в неё лук-порей и кумин и обжарьте на слабом огне. Дайте кумину и порею немного подрумяниться, прежде чем снимать с огня.

5 Аккуратно вылейте жареные ингредиенты в чечевицу. Закончите, добавив соль, гарам масалу и корицу. Хорошо перемешайте! Подавать теплым поверх миски с киноа.

Примечание: гарам масала это смесь специй, содержащая множество улучшающих пищеварение специй.

Чечевичные котлетки (этап 1-2)

Ингредиенты:

1 стакан желтой чечевицы
1 большая луковица
1 средняя морковь
4–5 стеблей зеленого лука
2 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
1 большое яйцо и 1 желток (или можно развести семена чиа и семена льна, чтобы заменить яйца. 1 ст.л. чиа семян и 1 ст.л. молотых льняных семян, пару ложек воды и дать постоять 15 минут)
2 ст. л. гхи
1 ч. л. семян зиры
соль, свежемолотый черный перец

Как готовить?

1 Замочите чечевицу на ночь. С утра залейте чечевицу холодной водой, доведите до кипения, варите на слабом огне до абсолютной мягкости (чечевица должна развариться). Затем откиньте на сито.

2 Очистите и очень мелко нарежьте лук. Морковь очистите и натрите на мелкой терке.

3 Очистите и очень мелко порубите или на мелкой терке натрите чеснок и имбирь. Измельчите зеленый лук.

4 В небольшой сковороде на среднем огне разогрейте гхи и положите семена зиры. Через 30 сек. добавьте имбирь с чесноком, еще через 15 сек. – весь лук и морковь. Обжаривайте, помешивая, 4 мин. Снимите с огня и сразу же перемешайте с чечевицей.

5 Добавьте к чечевице с овощами яйцо и желток или заменитель яиц из семня, посолите и поперчите. Тщательно вымесите. После чего накройте пленкой и поставьте в холодильник на 15 мин.

6 Разогрейте большую сковороду с гхи. Мокрыми руками берите примерно 2 ст. л. фарша и лепите небольшую круглую котлетку. Обжаривайте на среднесильном огне до румяной корочки с обеих сторон. Подавайте горячими. Или можно сделать котлетки и поставить печься в духовку.

Базовый рецепт бульона (этап 1-3)

Ингредиенты:

1-2 ст. л. лимонного сока или уксуса

1-2 ч.л. соли

½ ч.л. перца

Морковь, репчатый лук, сельдерей

Петрушка, шалфей, розмарин, чабрец, лавровый лист

Как готовить?

1 В кастрюльку для бульона: Положить 1 кг костей и хрящей какого-либо мяса (на выбор: птица / рыба / говядина / молодая баранина). Если вы берете целую курицу, то варите ее около часа, затем снимите мясо с костей. Положите кости и соединительные ткани обратно в кастрюльку. Мясо оставьте в стороне. Залейте водой (1-1.5 л) и готовьте несколько часов (4-24) на плите или в мультиварке при низкой температуре.

2 Снимите пену / твердые частицы с поверхности супа через несколько часов.

3 Уберите кости. Снимите жир. (Порой проще всего охладить и затем снять жир.)

4 Либо процедите и используйте как мясной отвар, либо начните добавлять овощи, зерновые и т.д., чтобы приготовить суп. Можно использовать вместо воды для приготовления зерновых или овощей.

Примечания:

>

На 1 этапе программы добавьте тертый имбирь, чеснок, куркуму, перец чили и лимон по вкусу и можно пить в течение дня.

На 2 этапе программы добавьте капусту, имбирь, куркуму, зелень и лимон.

На 3 этапе морковь, чечевицу и зелень.

Хлеб из зеленой гречки (этап 1-3)

Рецепт от Оксаны Шишковой

Ингредиенты:

2,5 чашки зеленой гречки

1 чашка воды

1 капсула пробиотика

1 ч.л. соли

0,5 ч.л. соды

Как готовить?

1 Замочить гречку в чистой воде на 2-6 часов, промыть от слизи, отбросить на сито или дуршлаг, дать стечь воде.

2 Положить в блендер гречку, жидкость, соль, все смешать в пасту.

3 Вылить тесто в форму, в которой будете выпекать (удобнее – кирпичик), накрыть пакетом и оставить в теплом месте на сутки для ферментации. Через сутки посмотреть, подошло ли тесто. Если оно заметно подросло, аккуратно поставить в нагретую духовку и выпекать. Если не подошло (такое иногда бывает), быстро вмешать соду.

4 Когда тесто начнет пениться, стараясь не нарушить пузыри, снова перелить в форму и поставить в духовку.

5 Выпекать при температуре 180-200°C около часа, либо в мультиварке на выпечке – 60 мин, через 40 минут перевернуть.

Маринованная свекла (этап 1, 3)

Рассчитано на 4-6 порций

Адаптировано с разрешения из книги «Поваренная книга для аллергиков: помоги себе сам», автор Марджори Херт Джонс, Издательство R.N. Rodale Press, Эммаус, Пенсильвания.

Ингредиенты:

4 свеклы, сваренных и очищенных

¼ чашки воды

1 ст.л. сиропа из коричневого риса или фруктового подсластителя

¼ чашка рисового уксуса

¼ ч.л. молотой корицы

по щепотке гвоздики и душистого перца

Как готовить?

1 Смешайте воду, подсластитель, уксус, корицу, гвоздику и душистый перец в средней кастрюле. Кипятите на медленном огне 2 минуты.

2 Добавьте свеклу и прогрейте.

3 Подавайте свеклу горячей или теплой.

Французская заправка (этап 1-3)

Рассчитано на 6 порций

Примечание: количество ингредиентов в данном рецепте приблизительно – используйте больше или меньше, чтобы переделать рецепт под ваш вкус.

Ингредиенты:

½ чашки оливкового масла первого отжима

3 ст. л. бальзамического уксуса (предпочтительно, потому что у него самый богатый вкус)

2-3 ст.л. воды
1 ч.л. сухой горчицы
1-3 зубчика свежего чеснока (целиком для аромата или измельченного для более сильного вкуса)
Соль и перец по вкусу
Орегано, базилик, петрушка, эстрагон или любые травы по Вашему выбору, свежие или сушеные

Как готовить?

- 1 Поместите уксус, воду и горчицу в плотно закрываемую крышкой баночку, хорошо встряхните, чтобы как следует растворить горчицу.
- 2 Добавьте масло и остальные ингредиенты и снова хорошо встряхните.
- 3 Храните в холодильнике и хорошо встряхивайте перед употреблением.

Примечание: заправка застывает в холоде, дайте ей 5-10 минут, чтобы она опять стала жидкой.

Овощной дал с карри (этап 1)

Рассчитано на 4 порции

Ингредиенты:

2 ст. л. оливкового масла
½ чашки нарезанного лука
2 ч.л. куркумы
½ ч.л. порошка кориандра
¼ ч.л. кумина горошком
2 средние морковки, порезанные на кружочки
2 чашки цветной капусты (соцветия)
2/3 чашки красной чечевицы
1 чашка воды
соль по вкусу

Как готовить?

1 На большой сковороде разогрейте масло, обжарьте лук и специи до мягкости около 5-ти минут. Добавьте морковь и цветную капусту, равномерно перемешайте.

2 Добавьте чечевицу и воду и доведите смесь до кипения.

3 Тушите на средней температуре около 40 минут.

4 Добавьте соль по вкусу и сразу же подавайте с коричневым рисом.

Грушевый чатни со специями для капхи (этап 1)

Ингредиенты:

Выход: 1,5 стакана

2 стакана груш или красных яблок (очищенных от шкурки и сердцевин, порезанных на кубики)

½ стакана воды

1 ч.л. кокосового сахара (или кленового/гранатового сиропа)

1 ч.л. измельченной лимонной цедры

¼ ч.л. гвоздики

¼ ч.л. кайенского перца

½ ч.л. яблочного уксуса

ч.л. гималайской соли

Как готовить?

Смешайте все ингредиенты в кастрюле, доведите до кипения и варите на медленном огне около 20 минут (пока фрукты не станут мягкими), помните полученную смесь вилкой. Чатни готов.

Варианты подачи: Подавайте горячим в качестве добавки к блюдам из риса, мяса, фалафелю и др.

Хумус из красной чечевицы для трех дош (этап 1)

Ингредиенты:

Выход: 1,5 стакана

3 стакана воды

1/2 стакана красной чечевицы
1 ч. л. подсолнечного масла
1 ч. л. сливочного масла
1 стакан очищенного и измельченного репчатого лука
2 стакана измельченных шампиньонов
½ ч. л. чеснока (смятого)
¼ стакана апельсинового сока
1 ч. л. измельченной апельсиновой цедры
2 ст. л. меда
½ ч. л. гималайской соли
¼ ч. л. молотого черного перца

Специи:

3 стакана воды
½ ч. л. порошка чили
¼ ч. л. молотого кориандра
¼ ч. л. молотого кумина
1/8 ч. л. кайенского перца
1/8 ч. л. куркумы
½ ч. л. гималайской соли
¼ ч. л. молотого черного перца

Как готовить?

- 1 Сварите чечевицу до мягкости (около 10 минут) с 3-мя стаканами воды.
- 2 Смешайте все ингредиенты в бленде и взбейте до однородной массы.
- 3 Слейте воду, процедите чечевицу через сито и слегка помните ложкой, отставьте в сторону.
- 4 В сковороде разогрейте сливочное масло и подсолнечное масло на средней температуре.
- 5 Добавьте лук, грибы, чеснок и тушите 5 минут постоянно помешивая.
- 6 Добавьте специи и тушите до аромата (около 1 минуты).
- 7 Добавьте апельсиновый сок и цедру, аккуратно очистите края сковороды от всех коричневых примесей.

-
- 8 Добавьте чечевицу и тушите до тех пор, пока вся влага не испарится.
 - 9 Охладите до комнатной температуры, а затем смешайте в блендере до однородной массы.
 - 10 Добавьте мед, соль и перец и еще раз перемешайте. Соус будет густеть по мере остывания.

Варианты подачи: При взбивании в блендере добавьте $\frac{1}{4}$ стакана панира, для более тягучей маслянистой консистенции.

Используйте соус со свежими овощами а-ля «крудите», подайте с крекерами или питой, используйте для овощных сэндвичей.

Морковный крем для трех дош (этап 1-3)

Ингредиенты:

Выход: 1,5 стакана

- 1,5 стакана очищенной и нарезанной моркови
- $\frac{1}{2}$ стакана очищенного и нарезанного картофеля
- 4 стакана воды
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- $\frac{1}{2}$ ч. л. чеснока (смятого)
- $\frac{1}{2}$ ч. л. кумина
- $\frac{1}{4}$ ч. л. кайенского перца
- 1 ч. л. кориандра
- $\frac{1}{4}$ ч. л. гималайской соли
- $\frac{1}{8}$ ч. л. молотого черного перца

Как готовить?

- 1 Доведите морковь и картофель до кипения и варите около 20-ти минут до мягкости.
- 2 Слейте воду, переложите овощи в блендер, смешайте со всеми остальными ингредиентами и взбейте до получения однородной массы.

Варианты подачи: Подавайте крем с чипсами, крекерами, жареным хлебом или овощами «крудите». Используйте в качестве основы для питы с овощами.

Гхи (этап 1-3)

Ингредиенты:

Выход: 450 гр

500 гр органического натурального несоленого масла

сотейник объемом более 2 л.

стеклянный сухой контейнер объемом не менее 500 мл.

сито

большая чистая сухая ложка

марля или специальная ткань для приготовления сыра

Как готовить?

1 В сотейнике на средней температуре растопите масло и доведите его до кипения.

2 Сразу после закипания убавьте огонь и оставьте масло на медленном огне, не накрывая крышкой, водная составляющая будет постепенно испаряться.

3 Молочная субстанция (белая, творожной консистенции) будет оседать на дне и постепенно начнет приобретать коричневый оттенок.

4 Аккуратно очищайте поверхность от пенки сухой ложкой (пенку тут же выкидывайте).

Гхи будет готово через 25-30 минут, когда:

прекратится потрескивание

масло станет прозрачным

цвет станет золотистым

запах станет похожим на аромат попкорна;

– Уберите масло с огня и поместите в прохладное место примерно на 15 минут.

– Покройте сито марлей и закрепите поверх стеклянной емкости. Аккуратно процедите масло сквозь сито, отделив всю молочную субстанцию.

– Охладите до комнатной температуры. Накройте крышкой и храните масло при комнатной температуре.

ВПК: Гхи подходит для всех 3-х дош. Особенно оно хорошо для Ваты, благодаря его смазывающим свойствам. Его охлаждающая энергетика делает его подходящим для Питты. Капха могут использовать его, если их уровень холестерина в норме.

Важно: Гхи не рекомендуется использовать, если у вас высокая ама, высокий уровень холестерина, лишний вес или лихорадка. Гхи сохраняет в себе показатели свойства (антибиотики, гормоны, пестициды), поэтому для приготовления Гхи настоятельно рекомендуется использовать органическое фермерское масло.

Влажность способствует размножению бактерий, поэтому удостоверьтесь, что вы храните масло в чистой сухой емкости и используете для него только сухие кухонные приборы. Если вы храните масло в холодильнике, будьте осторожны с перепадом температур, капли конденсата на стенках емкости также могут испортить масло.

Овощные крекеры (этап 1-3)

Ингредиенты:

3 чашки хорошо измельченных овощей (цуккини, морковь, сельдерей)

1/2 чашки дробленых льняных семян

3 ст.л. семян тыквы или подсолнечника

3 ст.л. семян чиа (предварительно замоченных)

3 ст.л. кокосовой стружки

горсть ягод годжи

1 ч.л. куркумы

1 ч.л. морской соли

2 ч.л. тимьяна (я использую сушеный)

1 ч.л. черного перца

вода или молоко, чтобы смешать и «склеить» все ингредиенты (примерно 1/2 чашки)

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180С. Смешайте овощи и все сухие ингредиенты вместе и хорошо перемешайте. Аккуратно медленно вливайте воду (молоко) ровно до тех пор, пока все ингредиенты не размешаются равномерно, но при этом масса останется вязкой и клейкой (количество воды может меняться в зависимости от того, насколько

сочные овощи вы использовали). Застелите противень пергаментом, смажьте кокосовым маслом и выложите всю массу очень тонким слоем, насколько возможно. Тонкие крекеры будут более хрустящими, потолще – более мягкими, похожими на хлеб – оба варианта хороши. Выпекайте около 30-40 минут, до хрустящей корочки. Выньте из духовки и нарежьте на кусочки.

Тортильи из нутовой муки (этап 1-3)

Ингредиенты:

8 небольших тортилий
1 1/2 чашки нутовой муки
1/2 чашки овсяной муки
1 ст. ложка соли
1 3/4 чашки горячей воды
1 ст. ложка масла
молотый черный перец
щепотка молотого мускатного ореха

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты. Консистенция теста должна быть как у теста для блинчиков. Оставьте на 5-15 минут. Нагрейте небольшую сковороду с антипригарным покрытием. Добавьте несколько капель масла. Выложите 1/2 чашки теста и поджаривайте, пока на нижней части тортильи не станут появляться пузырьки и она подрумянится. Переверните и поджарьте другую сторону.

Крекеры из нескольких видов злаков (этап 3)

Ингредиенты:

1/2 чашки бланшированной миндальной муки
1/2 чашки орехов макадамии
1 столовая ложка кокосовой муки
1/4 чашки семян тыквы
2 столовых ложки семян подсолнечника

2 столовых ложки кунжутных семян
2 столовых ложки семян конопли
1 столовая ложка золотистой льняной муки
1/2 чайной ложки кельтской морской соли
1 столовая ложка кокосового масла
1/4 чашки воды

Приготовление:

Измельчите миндальную муку, орехи макадамии и кокосовую муку в кухонном комбайне до состояния порошка. Добавьте семена, льняную муку и соль, измельчите не полностью (чтобы чувствовались кусочки). Влейте кокосовое масло, затем воду; тесто сформируется в шар в кухонном комбайне. Раскатайте муку между двух листов пергаментной бумаги до толщины 1/4 дюйма (6 мм) (или тоньше). Разрежьте на квадраты со стороной 2 дюйма (5 см), получится 5 рядов. Запекайте при температуре 300° (150 °C) в течение 20-25 минут. Получается около 25 крекеров.

Сладко-кислый пряный чай (этап 1-3)

Ингредиенты:

1 часть плодов шиповника
1 часть ягод боярышника
1/2 части фенхеля
1/4 части апельсиновой цедры

Приготовление:

Я предпочитаю заваривать этот чай подольше, где-то 5-10 минут. Он уменьшает количество газа в кишечнике и, помимо прочего, уравнивает секрецию желудка. Главным образом, он обладает охлаждающими свойствами, апельсиновая цедра придает ему пикантный вкус. Этот чай стимулирует проявление свойств и других компонентов.

Нутово-лимонный суп пюре (этап 1-3)

Ингредиенты:

на 4 порции

1 ст.л. масла авокадо (либо подсолнечное или виноградное)
1/2 стакана измельченного лука
400 гр консервированного нута (гороха)
4 стакана воды
1 лавровый лист
1 ч.л. сушеного орегано
2 ст.л. лимонного сока
1/2 ч.л. гималайской соли
1/4 ч.л. молотого черного перца

Приготовление:

Разогрейте масло на сковороде и пассируйте лук до прозрачности. Добавьте остальные ингредиенты и тушите еще 30 минут. Уберите лавровый лист. Смешайте все ингредиенты в блендере до однородности. Сервировка: подавайте с питой, овощным бургером или диким рисом с тыквой и капустой.

ВПК: Вата и Капха могут добавить 1/2 ч.л. измельченного чеснока или 1/2 ч.л. перца во время пассировки лука, вата и пита могут подавать с салатом из огурца и авокадо (вата также может добавить тахини). Капхе рекомендуется с цикорием или микс-салатом.

Теплый салат из киноа или дикого риса (этап 1-2)

Это вкусный и сытный салат со специями. На мой вкус, красная киноа тверже обычной, так что я добавляю немного больше воды при её варке, чтобы она была помягче. Если вы любите киноа более твердую – «аль денте» – то варите её в соотношении воды и крупы 1:2. Если предпочитаете помягче, то добавьте ещё 1/4 стакана воды.

Ингредиенты:

Рассчитано на 4 порции

1 стакан красной киноа или дикого риса
1/2 средней красной луковицы, мелко нарезать
1 зубчик чеснока, мелко порубить
оливковое масло
щепотка порошка имбиря и/или карри по вкусу
2 столовые ложки свежей порубленной зелени петрушки
морская соль и молотый перец по вкусу

Как готовить?

- 1 Отдельно сварить киноа или рис.
- 2 Разогреть духовку до 190 градусов. В посуду для запекания среднего размера положить лук и чеснок. Слегка сбрызнуть оливковым маслом. Посолить, поперчить, добавить имбирь и щепотку карри. Всё хорошо перемешать.
- 3 Запекать в верхней части духовки приблизительно 15-20 минут.
- 4 Перед подачей на стол кладем в большую миску сваренную киноа или рис, добавляем запечённые овощи, и нарубленную зелень петрушки.
- 5 Пробуем и доводим специи до нужного вкуса. Можно сбрызнуть оливковым маслом «extra virgin» и слегка перемешать. Подаём на стол в тёплом виде.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ 2-ГО ЭТАПА ДЕТОКСА

Зелёный суп (этап 2)

Этот суп, лёгкий для переваривания и удивительно полезный для всего вашего организма, может сопровождать завтрак, обед или ужин. Мне нравится есть его в любое время года, просто изменяя овощи по сезону и выбирая разные приправы. Когда вы овладеете процессом его приготовления, вы сможете создавать свои собственные любимые вариации и сочетания, делать его гуще или жиже — как вам больше нравится.

Можно добавлять в него конопляное семя, авокадо, миндальное или кокосовое молоко для более питательного варианта. Этот суп быстр и прост в приготовлении и очень понравится вашему желудку! Подавать его можно с обжаренным в тостере

кусочком хлеба из пророщенных зёрен, или яйцами, или киноа, или с кусочком дикого лосося. Любые варианты возможны — доверьтесь своему вкусу! :-)

Ингредиенты:

Рассчитано на 4 порции

1 столовая ложка оливкового масла или топлёного

2 зубчика чеснока, измельчить (убивает плохие бактерии)

Кусочек свежего корня имбиря (2,5 см.) очистить и мелко порезать

4 чашки нарезанного свежего цуккини (можно использовать брокколи, цветную капусту, или любые другие овощи по сезону)

450г. свежих листьев шпината (или других зелёных листовых овощей - руккола, листовая капуста "кейл")

Горсть свежей кинзы, нарезать

4 стакана воды или растительного "молока" (миндального, соевого или кокосового)

2 чайные ложки порошка карри или смеси специй согласно вашему типу доши

Морская соль, свежий сок лайма перец - по вкусу.

Не обязательно, но можно добавить немного конопляного семени.

Для украшения: крекеры из льняного семени, салат из киноа, или хороший, качественный цельнозерновой хлеб.

Как готовить?

1 Нагреть оливковое или топлёное (гхи) масло в большой кастрюле на среднем огне.

2 Добавить чеснок и нарезанный имбирь.

3 Пассировать, помешивая, пока они не станут прозрачными.

4 Добавить порошок карри или вашу смесь доши, посолить по вкусу.

5 Готовить 1 минуту.

6 Добавить цуккини и всё хорошо перемешать.

7 Долить воды, чтобы покрыла цуккини, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут, или пока цуккини не станут нежными.

8 С помощью блендера измельчить цуккини до консистенции пюре, соединив со шпинатом, кинзой, водой или ореховым молоком и конопляным семенем. Если суп получился слишком густым, можно добавить ещё горячей воды.

9 Перелить суп обратно в кастрюлю, довести до кипения, приправить по вкусу чёрным перцем и выжатым соком лайма.

10 Подавать с раскрошенными льняными крекерами или с салатом из киноа (которые кладутся прямо в суп).

Овощное рагу со стручковой фасолью рецепт (этап 2)

Ингредиенты:

200 г. стручковой фасоли;

200 г. цветной капусты (можно заменить белокочанной);

100 г. зеленого горошка;

2 луковицы;

2 моркови;

Как готовить?

1 Вначале порежьте лук, морковь, а цветную капусту разделите на соцветия.

2 Сковороду с маслом нагрейте. Положите туда все овощи. Жарьте в течение 10 минут на сильном огне, затем убавьте огонь и влейте туда 0,5 ст. воды.

3 Рагу накройте крышкой. Тушите еще 20 минут, пока все овощи не станут мягкими.

Каша гречневая рассыпчатая (этап 2)

Ингредиенты:

вода — 3 стакана

гречневая крупа ядрица - 1,5 стакана

масло - 6-7 ст. л.

Как готовить?

1 Ядрицу перебрать, отсечь от мучной пыли, но не мыть. Затем залить водой и поставить на сильный огонь, закрыв крышкой.

2 Когда вода закипит, огонь убавить наполовину и продолжать варить около 10 минут до загустения, затем вновь убавить огонь до слабого и варить еще 5-7 мин до полного выпаривания воды.

3 Снять с огня, накрыть кастрюлю полотенцем на 15 минут.

4 Одновременно с варкой каши в другой кастрюле разогреть масло, обжарить в нем мелко нарезанный лук, посолить.

Суп из шпината (этап 2)

Шпинат – это один из самых замечательных продуктов. Он обладает огромной антиоксидантной силой, а также богат железом.

Ингредиенты:

1 столовая ложка оливкового масла

1 средняя луковица, мелко порезать

2 зубца чеснока, мелко порезать

200 гр шпината (со стеблями)

1 литр овощного бульона

Как готовить?

1 Разогрейте масло в большой кастрюльке, бросьте туда же нарезанный лук и пассируйте до прозрачности.

2 Добавьте чеснок и готовьте ещё 2 минуты.

3 Добавьте в ту же кастрюлю шпинат и готовьте, пока он не осядет.

4 Добавьте овощной бульон и варите на медленном огне приблизительно 10 минут.

5 Перелейте в блендер или кухонный комбайн и размельчите до однородной консистенции.

Тушеная цветная капуста (этап 2)

Цветная капуста имеет тонкую клеточную структуру, легко усваивается организмом, содержит белковые вещества, богата витаминами и минеральными веществами. Словом, мечта диетологов.

Ингредиенты:

Капуста цветная — 400 г Лук репчатый — 1 шт.

Морковь — 1 шт.

Перец болгарский — 1 шт.

Специи (по вкусу)

Соль

Как готовить:

1 Измельчить луковицу и спассеровать в небольшом количестве растительного масла, добавить натертую морковку и порезанный болгарский перец, потушить несколько минут.

2 Положить в сковородку порезанную цветную капусту, тщательно перемешать, накрыть крышкой и тушить на среднем огне минут 10.

3 Через 10 минут посолить, поперчить, добавить любимых травок и специй, накрыть крышкой и продолжить тушение еще 5 минут. Далее выключить огонь и еще минут 10 дать капусточке постоять под крышкой.

4 По истечении данного времени можно начинать трапезничать.

Вегетарианский гамбургер из чёрной фасоли и киноа (этап 2)

Рассчитано на 2-4 порции

Ингредиенты:

1 чашка чёрной фасоли (предварительно отваренной)

1 чашка предварительно сваренной киноа

1 чайная ложка кумина

сок из 1/3 лайма

соль и перец по вкусу

кайенский перец по вкусу

2 зубчика чеснока, мелко порубить

1/3 репчатой луковицы, мелко нарезать

2 стол. ложки мелко нарезанной свежей кинзы

1 стол. ложка кокосового масла

Как готовить?

- 1 В миске среднего размера размять чёрную фасоль вилкой.
- 2 Смешать с киноа и затем добавить все остальные ингредиенты.
- 3 Из этой массы сделать 2-4 «гамбургера» или котлетки, размер и форма — на ваше усмотрение.
- 4 Разогреть масло на сковороде на среднем огне. Когда масло разогрелось, обжарить «гамбургеры» до аппетитной корочки, около 5 минут. Перевернуть и обжарить с другой стороны.

Брокколи с чесноком (этап 2)

Ингредиенты:

брокколи — 1 шт.
чеснок — 3-4 зубчика
соль
растительное масло — по вкусу

Как готовить?

- 1 Брокколи разобрать на небольшие соцветия, кочерыжку выбросить. По желанию отварить капусту в подсоленной воде или приготовить на пару. Советуем второй способ, т.к. брокколи не зря называют спаржевой капустой. Она очень нежная на вкус и ее легко переварить.
- 2 Чеснок мелко нарезать. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, бросить чеснок и быстро, помешивая, чуть-чуть обжарить.
- 3 Добавить брокколи, встряхнуть, приправить солью и влить немного воды.
- 4 Накрыть сковороду крышкой и поддержать на маленьком огне несколько минут, чтобы капуста не разварилась, но чесночный аромат успел пропитать каждое соцветие. Блюдо готово.

Салат из кочанной капусты (этап 2)

Ингредиенты:

1 небольшая или средняя головка краснокочанной капусты, тонко нашинкованная (или можете использовать половину краснокочанной капусты и половину белокочанной)

8 порезанных ломтиками редисок или 1 натертая морковь

3 зеленых яблока, порезанных кубиками

1 порубленный стебель сельдерея

щепотка чесночного порошка

2 ст.л. оливкового масла

2 ч.л. уксуса

1 ч.л. лимонного сока

Как готовить?

- 1 Смешайте все ингредиенты в миске, оставьте на час, помешивая раз или два.
- 2 Подавать салат комнатной температуры.

Суп из спаржи (этап 2-3)

Рассчитано на 4 порции

Использовано с разрешения из книги «Поваренная книга для аллергиков: помощи себе сам», автор Марджори Херт Джонс, Издательство R.N. Rodale Press, Эммаус, Пенсильвания.

Ингредиенты:

1 фунт очищенной спаржи

2 шт. лука-порей среднего размера или 4 больших шт. лука-шалот

1 ст.л. масла

2-3 зубчика чеснока – измельчить

2 чашки воды или куриного бульона

1 ч.л. сушеного укропа
щепотка мускатного ореха

Как готовить?

- 1 Отрезать кончики на спарже и отложить их.
- 2 Разрезать оставшиеся побеги на кусочки по 1 дюйму.
- 3 Разрезать лук-порей напополам в длину и помыть холодной водой, чтобы удалить песок.
- 4 Нарезать на кусочки по ¼ дюйма. Пассеровать лук-порей или лук-шалот на масле на среднем огне, пока он не станет мягким.
- 5 Добавить чеснок и нарезанные побеги спаржи.
- 6 Готовить, помешивая, еще в течение 1-2 минут.
- 7 Добавить воду или бульон и укроп.
- 8 Оставить кипеть на медленном огне 10-12 минут.
- 9 Снять с огня, дать остыть в течение 5-10 минут.
- 10 Сделайте пюре, разделив массу пополам.
- 11 Верните смесь в сковороду, добавьте оставленные кончики спаржи, пусть кипит на медленном огне 3-5 минут или пока кончики спаржи не станут чуть мягкими.
- 12 Добавьте мускатный орех.
- 13 Если суп слишком густой, разбавьте его водой или бульоном.

Хумус в греческом стиле (этап 2)

Ингредиенты:

1 банка нута
1/3 чашки лимонного сока
2 зубчика рубленого чеснока
1/3 чашки оливкового масла
¼ ч.л. молотого красного перца
1 ч.л. тмина
1 ч.л. кориандра

Как готовить?

-
- 1 Поместите ингредиенты в блендер или кухонный комбайн.
 - 2 Добавьте воду, если необходимо.
 - 3 Используйте хумус как соус для овощей.

Необязательные ингредиенты: кинза, маслины или оливки, вяленые помидоры.

Альмондин из стручковой фасоли (этап 2)

Рассчитано на 4 порции

Ингредиенты:

- 1-2 упаковки замороженной стручковой фасоли
- 1 небольшая луковица (нарезанная)
- 1 ст. л. оливкового или кокосового масла
- 1/3 чашки миндаля лепестками
- Корица для украшения

Как готовить?

- 1 Отварите фасоль до мягкости (10-15 минут). Пока варится фасоль, потушите в сковороде лук на оливковом или кокосовом масле.
 - 2 Как только лук станет мягким, добавьте к нему миндаль и продолжайте поджаривать до легкого коричневого цвета.
 - 3 Добавьте полученную смесь в фасоль и хорошо перемешайте.
 - 4 Украсьте, посыпав молотой корицей.
- Блюдо можно подавать горячим или холодным.

«Я не могу поверить, что это не картофельное пюре» (этап 2)

Ингредиенты:

- 1 головка цветной капусты (среднего размера)
- 1 ст. л. оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

По желанию: 1-2 ч. л. порошка чеснока или карри и мускатного ореха

Как готовить?

Разделите капусту на 5-6 частей и отварите до готовности, но не переварите.

Смешайте в блендере со специями до консистенции картофельного пюре.

Подавайте к столу и наслаждайтесь уникальным вкусом!

Хумус из цуккини для трех дош (этап 2)

Ингредиенты:

3 стакана цуккини (помытого, нарезанного на мелкие кубики)

1/8 стакана тахини (кунжутная паста)

1/8 стакана лимонного сока

ч. л. измельченной лимонной цедры

ч. л. паприки

1/8 ч. л. кайенского перца

ч. л. гималайской соли

ч. л. молотого черного перца

Как готовить?

Смешайте все ингредиенты в бленде и взбейте до однородной массы.

Вариант подачи: Используйте соус со свежей морковью, редисом, сельдереем.

Подавайте с тушеными овощами, кокосовым рисом с орехами, салатом из булгура и огурцов и с лимонным винегретом.

Это более легкая версия хумуса, т.к. традиционный соус готовится с использованием нута и семян кунжута.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ 3-ГО ЭТАПА ДЕТОКСА

Морковная халва (этап 3)

Я люблю сладости! Я также люблю ощущение лёгкости, и когда мой животик остается плоским. Большинство десертов дают чувство тяжести и неприятные

ощущение в желудке. В своих поисках вкусных сладостей без негативных побочных эффектов я нашла свой путь к морковной халве.

Она идеально подходит для осени или весны из-за своих согревающих качеств. Морковь содержит тонну жизненно важных ферментов, витаминов и минералов, которые требуются нашему организму. В ней есть кальций, железо, витамины B1, B2, B6, C, K, биотин, калий и тиамин. Морковь также является отличным источником клетчатки и бета-каротина. Чтобы сделать морковь легкой для усвоения, а её витамины для абсорбции, лучше есть морковь с маслом.

Шафран — это питательный очиститель, который бодрит и разгоняет кровь при охлаждении, согласно Джону Иммелу*, основателю Счастливого Живота. Шафран разбивает сгустки крови и очищает застой печени. Эта чудесная пряность усиливает циркуляцию крови и стимулирует высвобождение окситоцина, гормона «присмотреть и подружиться»**, что позволяет использовать шафран в качестве афродизиака.

А орехи добавляют этому яркому десерту хруста и больше заземляющих качеств. Стевия заменяет в этом рецепте обычный сахар, но вы можете не использовать её, так как морковь и изюм, как правило, дают достаточно сладости.

Ингредиенты:

- 4 плотно наполненные чашки тертой моркови
- 2 чашки миндального молока
- 15 кешью
- 3 ст.л. изюма (больше или меньше в зависимости от того, как сладко вам нравится)
- 15 фисташек
- 2 ст.л. кокосового масла или гхи
- 4-5 нитей шафрана
- 6 стручков или 1/2 чайной ложки молотого кардамона
- 1/2 ч. ложки корицы
- 1/4 ч. ложки мускатного ореха
- Стевия по вкусу

Как готовить?

-
- 1 Промыть изюм, а затем замочить его с нитями шафрана в миндальном молоке на 15 минут.
 - 2 В кастрюле разогреть кокосовое масло или гхи со специями до приятного аромата.
 - 3 Добавить тертую морковь и жарить на медленном огне, пока морковь не станет мягкой, около 10 минут.
 - 4 Добавить миндальное молоко с изюмом и шафраном. Перемешать и оставить смесь на среднем огне, пока влага полностью не испарится, около 20-25 минут.
 - 5 Выключить огонь. Добавить фисташки и орехи кешью и оставить еще на 10 минут. Добавить стевию по вкусу и хорошо перемешать.

Варианты: морковная халва очень универсальна. Вы можете съесть её просто, можете добавить в овсянку или добавить больше миндального молока и блендировать в морковный густой смузи. Будьте предприимчивы и не бойтесь экспериментировать с едой!

Тыквенный суп с семечками (этап 3)

Ингредиенты:

лук репчатый – 1 шт. тыква – 1-2 кг
оливковое масло – 3 ст.л.
овощной бульон – 1 л.
соль, ямайский перец (молотый) – по вкусу
толченый мускатный орех – по вкусу
тыквенные семечки – 100 г
масло из тыквенных семечек – 4 ст.л.

Как готовить?

- 1 Очистить и крупно нарезать лук. Срезать кожицу с тыквы, вынуть семечки, мякоть нарезать мелкими кубиками.
- 2 Разогреть масло в сковороде, слегка обжарить лук и тыкву. Залить бульоном и варить на малом огне в течение примерно 20 минут.

3 Растолочь содержимое супа до состояния пюре, добавить соль, перец и большую щепотку мускатного ореха. Поджарить тыквенные семечки на сковороде без жира.

4 Разлить суп по четырем тарелкам, добавить по одной столовой ложке масла из тыквенных семечек и посыпать семечками.

Пассерованные яблоки (этап 3)

На 2 порции

Ингредиенты:

2 помытых яблока

½ ст.л. оливкового масла или масла гхи

2 ч.л. корицы

2-3 ст.л. яблочного сока

Как готовить?

1 Нарежьте яблоки тонкими ломтиками и пассеруйте их на масле, пока не станут мягкими.

2 Добавьте корицу и яблочный сок, оставьте кипеть на медленном огне без крышки, помешивая, еще несколько минут.

Карри из тыквы (этап 3)

Как готовить?

Семечки горчицы с небольшим количеством гхи обжарить, добавить тыкву порезанную кубиком крупным, тушить. Добавить перец и корицы немного минут через 20, потом помидоры, прокрученные в блендере с чесноком или имбирем. Тушить до готовности. Подавать можно с семечками или кинзой.

Рыбка в конверте (этап 3)

Рассчитано на 2 порции

Ингредиенты:

400 г филе красной рыбы (или белой)
300-400 г замороженных овощей
оливковое масло, соль, перец, специи

Как готовить?

- 1 Расстелите на противне бумагу для запекания или пергамент, выложите на него половину замороженных овощей (размораживать не нужно), сверху уложите филе рыбы, сбрызните оливковым маслом, посолите, поперчите, посыпьте специями по вкусу.
- 2 Бумагу плотно заверните так, чтобы получился конверт. Поставьте рыбу в духовку, разогретую до 200°C, на 25 минут.
- 3 При подаче аккуратно разрежьте конверт – внутри скапливается горячий пар.

Овощное рагу с цветной капустой (этап 3)

Основную роль в данном рецепте играет цветная капуста и кабачки. Из указанных ингредиентов получается достаточно большое количество порций, поэтому при желании их можно уменьшить.

Ингредиенты:

1 кг кабачков
1 кг цветной капусты
500 г помидоров
700 г болгарского перца
3 средних луковицы
200 г моркови;
соль по вкусу
перец черный душистый
зелень по вкусу
растительное масло

Как готовить?

- 1 Мелко покрошите лук и натрите на средней терке морковь.
- 2 Цветную капусту разберите на соцветия.
- 3 Почистите кабачки и порежьте их кубиками.
- 4 Очистите от семян болгарский перец и нарежьте соломкой.
- 5 Возьмите помидоры и нарежьте кубиками.
- 6 Обжарьте на растительном масле лук.
- 7 Добавьте морковь и слегка обжарьте.
- 8 Добавьте капусту, кабачки и перец и тушите это все, прикрыв крышкой, минут 10 (воду добавлять не надо, так как овощи дадут сок).
- 9 Добавьте к тушащимся овощам помидоры, посолите и поперчите по вкусу.
- 10 Тушить (под крышкой) рагу надо до полной готовности всех овощей.
- 11 Готовое рагу посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Тыквенный суп с семечками (этап 3)

Ингредиенты:

лук репчатый — 1 шт
тыква — 1-2 кг
оливковое масло — 3 ст.л.
овощной бульон — 1 л
соль, ямайский перец (молотый) — по вкусу
толченый мускатный орех — по вкусу
тыквенные семечки — 100 г
масло из тыквенных семечек — 4 ст.л.

Как готовить?

- 1 Очистить и крупно нарезать лук.
- 2 Срезать кожицу с тыквы, вынуть семечки, мякоть нарезать мелкими кубиками.

-
- 3 Разогреть масло в сковороде, слегка обжарить лук и тыкву. Залить бульоном и варить на малом огне в течение примерно 20 минут.
 - 4 Растолочь содержимое супа до состояния пюре, добавить соль, перец и большую щепотку мускатного ореха. Поджарить тыквенные семечки на сковороде без жира.
 - 5 Разлить суп по четырем тарелкам, добавить по одной столовой ложке масла из тыквенных семечек и посыпать семечками.

Фриттата с кабачками (этап 3)

Ингредиенты:

2 средних кабачка
4 ст. ложки масла
1 луковица
3 зубчика чеснока
6 яиц
2 ст. ложки листьев базилика
соль — по вкусу

Как готовить?

- 1 Кабачки нарежьте тонкими кружками. Лук и чеснок очистите и измельчите.
- 2 Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки масла.
- 3 Добавьте лук, обжарьте его в течение 2 минут.
- 4 Добавьте кабачки и чеснок, готовьте еще 4 минуты.
- 5 Слегка посолите, переложите на глубокую тарелку и отставьте.
- 6 Яйца слегка взбейте, добавьте зелень базилика.
- 7 Перемешайте с кабачками.
- 8 Духовку разогрейте до 180°C.
- 9 Форму для выпечки смажьте оставшимся маслом, влейте в нее яичную смесь.
- 10 Запекайте 10 минут без крышки

Каша тыквенно-чечевичная (этап 3)

Ингредиенты:

1 кг тыквы
1,5 стак. чечевицы
4 луковицы
100 г масла
зелень, соль – по вкусу

Как готовить?

- 1 Очищенную тыкву нарежьте кусочками и отварите в подсоленной воде до готовности.
- 2 Откиньте на сито, слейте отвар в отдельную посуду и заправьте тыкву сахаром.
- 3 Чечевицу сварите отдельно в небольшом количестве подсоленной воды.
- 4 Лук мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле до золотистого цвета.
- 5 Соедините все продукты, влейте немного тыквенного отвара и поставьте вариться на медленном огне примерно на 30 минут.
- 6 Подайте с сушёной зеленью.

Домашний соус Тахини (этап 3)

Ингредиенты:

1/2 чашки пасты тахини
2-4 стол. ложки воды для разбавления
сок из 1/2 лимона
1/4 чашка порубленной зелени петрушки

Как готовить?

Измельчить всё в блендере до желаемой консистенции — густой или жидкой, как вам нравится!

Травяные чаи, способствующие пищеварению и облегчающие метеоризм

В Аюрведе специи считаются лекарством. Каждая специя обладает характерными лечебными свойствами и способна усилить не только вкусовые качества пищи, но ее исцеляющую силу. Считается, что специи улучшают пищеварение, активизируя наш пищеварительный огонь, который, с точки зрения западной медицины, производит ферменты и улучшает кровообращение.

Добавление небольшого количества специй к пище аналогично приему популярных сейчас пищеварительных ферментов. Можно добавлять специи в блюда или в чай. О специях и их целительных свойствах было написано много книг. Ниже приведены некоторые рецепты сборов, которые помогут вам начать знакомиться со специями.

Вы можете приготовить функциональный чай для уменьшения симптомов расстройства пищеварения, таких как газообразование, метеоризм, болевые синдромы и диарея или запор. Эти рецепты можно использовать для приготовления чая из специй, которые всегда у вас под рукой на кухне или их можно приобрести в ближайшем магазине. Следует покупать только свежие специи, избегая несвежих и просроченных или тех, которые не хранились в герметическом контейнере.

Чай «довольный животик» (этап 1-3)

Этот простой чай хорошо помогает при вздутии живота. Его можно пить один-два раза в день перед обедом или ужином. Лучше всего пить чай маленькими глотками за полчаса до еды. В четыре стакана воды положите по 1/2 чайной ложки семян кориандра, тмина и фенхеля. Доведите до кипения, дайте настояться, процедите и пейте.

В летнее время добавьте свежую мяту и сок лайма. Напиток из кориандра, тмина и фенхеля охлаждает и успокаивает ум, пищеварение и мочевыводящие пути. Эти три столовые пряности уравнивают все типы тела и подходят ко всем временам года.

Имбирный чай (этап 1-3)

Имбирный чай – простое, но эффективное средство для пробуждения вялого пищеварения по утрам. Имбирь согревает, помогает уменьшить слизь и стимулирует пищеварительный тракт. Поскольку он обладает таким стимулирующим действием, то является идеальным напитком, который следует принимать либо до еды, либо через полчаса после. Нарезьте кубик свежего имбиря на один литр воды. Доведите до кипения и кипятите на медленном огне около пяти минут. Добавьте лайм и/или мед. Процедите в чашку и приятного чаепития!

Пряный лаймад (этап 1)

Для стимулирования высвобождения токсинов попробуйте напиток из горячей кипяченой воды с добавлением щепотки кайенского перца, четверти лайма, одной чайной ложки меда и нескольких капель яблочного уксуса. Эта аюрведическая смесь стимулирует усвоение жира и улучшает метаболизм. Острый кислый вкус способствует беспрепятственному прохождению желчи из печени и желчного пузыря в кишечник.

Этот пряный напиток восстанавливает энергию и жизнеспособность, помогая организму переваривать жирную пищу. Уксус и кайенский перец добавляют ярко выраженный метаболический импульс, повышающий энергию и энтузиазм. Вместе с теплой водой они способствуют интенсивной активизации пищеварения и очищению от слизи, накопившейся в желудке. Все это приводит к улучшению кровообращения и повышает обмен веществ.

Употребляйте напиток только раз в день. Этот напиток разогревающий, поэтому будет полезен тучным людям, которые ощущают вялость. Не рекомендуется людям с повышенной кислотностью, воспалением кожи, сыпью или быстрым обменом веществ.

Надя Андреева сертифицированный веллнес-коуч, Консультант по здоровому питанию и образу жизни для женщин.

Посредством практики осознанности, древней мудрости аюрведы и позитивной психологии Надя помогает восстанавливать связь со своим телом, жить в гармонии со своими желаниями и изменять вредные пищевые привычки. Надя имеет диплом магистра организационной психологии из Университета штата Нью-Йорк. Последние 8 лет Надя активно занимается вопросами осознанного питания и женского здоровья.

Надя Андреева, основатель блога “Шпинат и Йога” (www.spinachandyoga.com/ru) и автор бестселлера “Счастливы животик: руководство для женщин о том, как всегда чувствовать себя живой, лёгкой и уравновешенной” (Happy Belly: Woman’s Guide to Feeling Vibrant, Light, and Balanced).

Надя помогает женщинам разрешить проблемы с пищеварением и эмоциональным перееданием, используя индивидуальный подход к питанию и позитивную психологию.

Надя является экспертом по питанию и пишет статьи для крупных журналов и интернет порталов, включая журнал Лиза, Women’s Health, Cosmopolitan, Marie Claire, Yoga Journal, Pilates Journal

Больше информации вы найдете на Надином сайте: <http://www.spinachandyoga.com/ru>

