



СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

# Рецепты & ритуалы.

*Маленькая кухонная библиотека,  
вокруг рецептов настоящей еды.*

42 РЕЦЕПТОВ · НА 2 ЧЕЛОВЕКА · НЕДЕЛИ 2 + 3

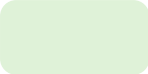
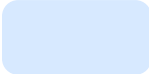

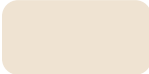
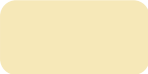

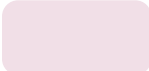
*Простые, научно обоснованные рецепты,  
которые ставят The Better Plate на Ваш стол — каждый день.*

**АННА БЕРТОЛЬДИ · BETTERWITHANNA**

## ЦВЕТОВОЙ КОД

# Группы продуктов в рецептах

Каждый ингредиент в рецептах помечен цветным маркером — по принципу longevity-палитры The Better Plate. Соль, перец и базовые специи остаются нейтральными.

	<b>Полезные жиры</b>		<b>Рыба и омега-3</b>
	<b>Ягоды и антоцианы</b>		<b>Орехи и семена</b>
	<b>Крестоцветные</b>		<b>Зелень и листовые</b>
	<b>Цельные злаки</b>		<b>Йогурт и ферментированные</b>
	<b>Бобовые</b>		<b>Растительный белок</b>

ВЕГ

## Шакшука с томатами, перцем, зеленью и зелёным салатом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Яйца	4 шт.	Соль	по вкусу
Томаты свежие или в собственном соку	400 г	чёрный перец	по вкусу
Болгарский перец	150 г	Перец чили	по желанию
Лук	80 г	Петрушка или кинза	небольшая горсть
Чеснок	2 зубчика	Зелёный салат / руккола / микс листьев	120 г
Томатная паста	2 ч.л.	Огурец	1 шт.
Оливковое масло	3 ч.л.	Лимонный сок	2 ч.л.
Паприка	1 ч.л.	Цельнозерновой тост	75 г
Кумин / зира	0.5 ч.л.		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Нарезьте лук, болгарский перец и чеснок.
2. Разогрейте сковороду, добавьте оливковое масло, лук и перец. Готовьте 3–4 минуты до мягкости.
3. Добавьте чеснок, паприку, кумин и томатную пасту. Прогрейте 30–60 секунд.
4. Добавьте томаты, посолите, поперчите и тушите 8–10 минут до густого соуса.
5. Сделайте два углубления, вбейте яйца, накройте крышкой и готовьте 5–7 минут.
6. Подавайте с зеленью, зелёным салатом, огурцом и цельнозерновым тостом.

ВЕГ

## Минестроне с красной фасолью



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Красная фасоль готовая или консервированная	300 г	Томаты в собственном соку или протёртые	300 г
Цельнозерновые макароны	45 г	Томатная паста	2 ч.л.
Лук	60 г	Оливковое масло	2 ч.л.
Чеснок	2 зубчика	Вода или овощной бульон	750 мл
Морковь	100 г	Тёртый пармезан	20 г
Сельдерей	80 г	Бasilik / петрушка / другая зелень	для подачи
Сладкий перец	100 г	Соль	по вкусу
Цуккини	160 г	чёрный перец	по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Лук и чеснок мелко нарежьте. Морковь, сельдерей, сладкий перец и цуккини нарежьте кубиками.
2. В кастрюле разогрейте оливковое масло, добавьте лук и чеснок. Готовьте 1-2 минуты.
3. Добавьте морковь, сельдерей и перец. Тушите 4-5 минут.
4. Добавьте цуккини, томаты, томатную пасту, соль и перец. Перемешайте.
5. Влейте воду или бульон, добавьте фасоль и цельнозерновые макароны.
6. Варите столько, сколько указано на упаковке макарон, минус 1-2 минуты — они дойдут в горячем супе и останутся al dente.
7. В конце добавьте зелень. Дайте супу постоять 5 минут под крышкой.
8. Подавайте с тёртым пармезаном — он добавляет белок, полезные жиры и делает суп по-настоящему сытным.

## РЫБА

## Боул с креветками, киноа, огурцом, зеленью и лимонно-йогуртовым соусом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Креветки очищенные	300 г	Чеснок	2 зубчика
Киноа варёная	130 г	Соль	по вкусу
Огурец	2 шт.	чёрный перец	по вкусу
Салатный микс / руккола / романо	140 г	Греческий йогурт 2-5%	100 г
Томаты черри	160 г	Лимонный сок	2 ч.л.
Зелёный лук	2 пера	Дижонская горчица	1 ч.л.
Тыквенные семечки или кунжут	2 ч.л.	Укроп или петрушка	2 ч.л.
Оливковое масло	1 ч.л.		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Креветки промойте и обсушите.
2. Разогрейте сковороду, добавьте масло, чеснок и креветки. Готовьте 3–4 минуты до розового цвета. Посолите и поперчите.
3. Огурец нарежьте полукружьями, томаты черри — пополам, зелёный лук — мелко.
4. Для соуса смешайте йогурт, лимонный сок, горчицу, зелень, соль и перец.
5. В тарелку выложите салатный микс, киноа, огурец и томаты.
6. Сверху добавьте креветки.
7. Полейте соусом, посыпьте зелёным луком и семечками.

**ВЕГ**

## Тофу-скрэмбл с томатами, овощами и микрозеленью



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Твёрдый тофу	400 г	Орегано / базилик / тимьян	1 ч.л.
Томаты	300 г	Чёрная соль кала намак	щепотка
Цуккини или болгарский перец	160 г	Соль	по вкусу
Шампиньоны	100 г	чёрный перец	по вкусу
Оливковое масло	2 ч.л.	Микрозелень	горсть
Куркума	0.5 ч.л.	Цельнозерновые тосты	150 г
Паприка	1 ч.л.		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Нарезьте томаты, цуккини или перец. При желании добавьте грибы.
2. На сковороде с оливковым маслом прогрейте овощи 4–5 минут до мягкости.
3. Раскрошите тофу вилкой и добавьте к овощам.
4. Добавьте куркуму, паприку, травы, соль и перец. При желании добавьте кала намак.
5. Готовьте 5 минут, помешивая.
6. Выложите в тарелку, добавьте микрозелень. Подавайте с двумя цельнозерновыми тостами.
7. Кала намак — чёрная гималайская соль с лёгким яичным ароматом. Продаётся в магазинах специй, отделах ЗОЖ и на маркетплейсах.

## РЫБА

## Высокобелковый салат из тунца с огурцом, авокадо и ржаным тостом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Мини-огурцы	5 шт.	Ржаной или цельнозерновой тост	90 г
Томаты черри	180 г	Греческий йогурт 2-5%	4 ст.л.
Тунец в собственном соку	260 г	Дижонская горчица	1 ст.л.
Корнишоны	80 г	Лимонный сок	2 ст.л.
Зелёный лук	2 пера	Цедра лимона	1 ч.л.
Красный лук	0,3	Оливковое масло extra virgin	1 ч.л.
Авокадо	1 шт.	Соль	по вкусу
Петрушка + укроп	горсть	чёрный перец	по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Огурцы и томаты черри нарежьте — томаты пополам, огурцы тонкими кружками.
2. Тунец хорошо слейте и добавьте к овощам.
3. Добавьте нарезанные корнишоны, зелёный лук, красный лук и зелень.
4. В отдельной миске смешайте греческий йогурт, дижонскую горчицу, лимонный сок, цедру лимона, оливковое масло, соль и перец.
5. Заправьте салат и аккуратно перемешайте.
6. Авокадо нарежьте ломтиками или кубиками и добавьте в самом конце.
7. Подавайте с ржаным или цельнозерновым тостом.

## ПТИЦА

## Индейка с фасолью, луком-пореем и зелёным салатом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Филе индейки	250 г	Оливковое масло	3 ч.л.
Белая фасоль готовая или консервированная	180 г	Петрушка	2 веточки
Лук-порей	1 стебель	Укроп	2 веточки
Зелёный горошек свежий или замороженный	60 г	Зелёный лук	2 пера
Шпинат	80 г	Соль	по вкусу
Чеснок	½-1 зубчик	чёрный перец	по вкусу
Овощной бульон или вода	200 мл	Салатный микс / руккола / романо	120 г
Греческий йогурт 2-5%	50 г	Огурец	1 шт.
Дижонская горчица	1 ч.л.	Лимонный сок	2 ч.л.
Цедра лимона	1 ч.л.		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Фасоль из банки промойте и откиньте на дуршлаг.
2. Лук-порей промойте и нарежьте тонкими кольцами.
3. Индейку нарежьте небольшими кусочками. Чеснок измельчите.
4. Разогрейте масло, добавьте индейку, лук-порей и чеснок. Готовьте 3-4 минуты.
5. Влейте бульон, посолите, поперчите и тушите под крышкой 10-12 минут.
6. Добавьте фасоль и горошек, прогрейте 3-4 минуты.
7. В конце добавьте шпинат — подвянет за минуту.
8. Снимите с огня, остудите 1-2 минуты. Вмешайте йогурт с горчицей и цедрой.
9. Посыпьте рубленой зеленью.
10. Для салата смешайте зелень, огурец, лимонный сок, масло, соль и перец.
11. Не кипятите блюдо после добавления йогурта — иначе он свернётся.
12. По желанию при подаче можно добавить 50 г варёной киноа или гречки.

**ВЕГ**

## Смузи-боул «Сияние кожи» с гранолой, ягодами и греческим йогуртом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Овсяные хлопья долгой варки	40 г	Замороженные ягоды	270 г
Миндальные лепестки или дроблёные орехи	20 г	Банан	110 г
Кокосовая стружка	10 г	Семена чиа или молотый лён	4 ч.л.
Корица	1 ч.л.	Арахисовая паста	2 ч.л.
Мёд или кленовый сироп	1 ч.л.	Протеин нейтральный гороховый	40 г
Сухофрукты мелко нарезанные	10 г	Вода или кокосовая вода	80 мл
Греческий йогурт 2-5% или скир	320 г	Свежие ягоды	80 г

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Смешайте овсяные хлопья, орехи, кокосовую стружку, корицу и мёд или кленовый сироп (по желанию).
2. Выложите смесь на противень и запекайте 5-7 минут при 180 °С, один раз перемешав. В конце добавьте сухофрукты (по желанию). Остудите.
3. В блендере взбейте ягоды, банан, чиа или лён, гороховый протеин, арахисовую пасту (по желанию) и немного воды до густой кремовой текстуры.
4. В миску выложите греческий йогурт или скир. Сверху добавьте ягодную смузи-основу.
5. Украсьте гранолой и свежими ягодами.
6. Нет времени на гранолу? Выбирайте готовую без сахара: состав — овсяные хлопья, орехи, семена, кокос, специи. Избегайте глазури и сиропов. Оптимальная порция: 20-25 г.
7.  Протеин: используйте нейтральный гороховый — он мягко вписывается в ягодную смузи-основу и не меняет вкус боула.

**ВЕГ**

## Грибной крем-суп с яйцами и ржаным тостом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Шампиньоны или вешенки	420 г	Греческий йогурт 2-5%	90 г
Яйца	4 шт.	Ржаной или цельнозерновой хлеб	90 г
Лук	80 г	Тимьян / розмарин	по желанию
Морковь	80 г	Петрушка / укроп / зелёный лук	для подачи
Чеснок	2 зубчика	Соль	по вкусу
Оливковое масло	2 ч.л.	чёрный перец	по вкусу
Овощной бульон или вода	650 мл		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйца отварите 6–8 минут, остудите и очистите.
2. Лук, морковь, чеснок и грибы нарежьте.
3. В кастрюле разогрейте оливковое масло, добавьте лук, морковь и чеснок. Готовьте 2–3 минуты.
4. Добавьте грибы, соль, перец и тимьян или розмарин по желанию. Готовьте 5–7 минут до мягкости грибов.
5. Влейте овощной бульон или воду. Варите 6–7 минут.
6. Снимите с огня и пробейте блендером до кремовой текстуры.
7. Дайте супу остыть 3–4 минуты. Аккуратно вмешайте греческий йогурт.
8. Налейте суп в тарелку, сверху выложите нарезанные яйца и зелень. Подавайте с ржаным или цельнозерновым тостом.
9. Добавляйте йогурт только в тёплый, но не горячий суп — иначе он свернётся.

ВЕГ

## Боул с белой фасолью, авокадо, рукколой и овощами


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Белая фасоль готовая или консервированная	300 г	Оливковое масло	2 ч.л.
Авокадо	140 г	Тимьян	0.7 ч.л.
Руккола или любая зелень	80 г	Цедра лимона	1 ч.л.
Огурец	80 г	Лимонный сок	2 ч.л.
Морковь	80 г	Соль	по вкусу
Красный болгарский перец	80 г	чёрный перец	по вкусу
Кедровые орехи	30 г		

Свежий, лёгкий и красивый растительный ужин. Готовится за 10 минут. Белая фасоль с цедрой лимона и тимьяном даёт глубокий вкус, авокадо — кремовую текстуру, кедровые орехи — хруст.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Фасоль промойте и откиньте на дуршлаг.
2. Разогрейте 1 ч. л. масла, добавьте тимьян и цедру, прогрейте 30 секунд.
3. Добавьте фасоль, посолите, накройте крышкой и потомите 5 минут.
4. Огурец, морковь и перец нарежьте кубиком или соломкой.
5. Авокадо нарежьте тонкими дольками.
6. В тарелку выложите рукколу, овощи, тёплую фасоль и авокадо.
7. Сбрызните маслом и лимонным соком, посыпьте кедровыми орехами.

**С ВЕЧЕРА**
**ВЕГ**

## Рокс-Бол с авокадо, яйцом, проростками и семенами



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Варёный бурый рис	200 г	Смесь кунжута и тыквенных семечек	2 ст.л.
Авокадо	1 шт.	Соевый соус / тамари	2 ч.л.
Яйца	4 шт.	Тахини	2 ч.л.
Зелёный лук	3 пера	Лимонный сок	2 ч.л.
Проростки любые	горсть	Соль	по вкусу
Огурец	1 шт.	чёрный перец	по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1.  **ПОДГОТОВКА С ВЕЧЕРА (обязательно):** отварите бурый рис (40–50 минут), остудите и уберите в холодильник в закрытом контейнере. Утром рис нужно только достать и прогреть 1–2 минуты на сковороде с каплей масла или в микроволновке. Без этого шага завтрак займёт более часа.
2. Достаньте рис из холодильника. Прогрейте на сковороде 1–2 минуты с каплей масла или в микроволновке 60 секунд.
3. Яйца приготовьте как нравится: варёные 6–7 минут, пашот или жареные.
4. Авокадо нарежьте ломтиками, огурец — тонкими полукружьями, зелёный лук — мелко.
5. В миску выложите рис. Сверху добавьте авокадо, яйца, проростки или зелень, огурец и зелёный лук.
6. Смешайте соевый соус, тахини и лимонный сок.
7. Полейте боул соусом, посыпьте семенами и подавайте.
8. Бурый рис — медленный углевод с высоким содержанием клетчатки. При желании можно использовать дикий рис или смесь злаков.  Бурый рис варится 40–50 минут — всегда готовьте его с вечера. Хранится в холодильнике до 4 дней, подходит для нескольких блюд недели.

**ПТИЦА**

## Курица с булгуром, вялеными томатами и фетой


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Куриное бедро без кожи	240 г	Молодой шпинат, руккола или салатный микс	160 г
Булгур сухой	80 г	Петрушка	небольшая горсть
Овощной бульон или вода	160 мл	Оливковое масло	2 ч.л.
Цуккини	160 г	Копчёная паприка	1 ч.л.
Лук	80 г	Тмин / зира	0.5 ч.л.
Болгарский перец	100 г	Соль	по вкусу
Чеснок	2 зубчика	чёрный перец	по вкусу
Вяленые томаты	20 г	Лимонный сок	2 ч.л.
Фета	50 г		

Средиземноморское горячее блюдо. Готовится в одной сковороде, которая отправляется в духовку — минимум посуды, максимум вкуса.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Куриное бедро обсушите. Смешайте паприку, тмин, соль и перец. Сбрызните курицу маслом и натрите специями.
3. Обжарьте курицу по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки. Переложите на тарелку.
4. Лук, болгарский перец и цуккини нарежьте кубиком. Готовьте в той же сковороде 5–6 минут.
5. Добавьте чеснок и вяленые томаты. Прогрейте 1 минуту.
6. Всыпьте булгур, прогрейте 1–2 минуты.
7. Влейте бульон, доведите до кипения. Выложите курицу сверху.
8. Накройте крышкой или фольгой и отправьте в духовку на 12–15 минут.
9. Дайте постоять 2 минуты. Выложите зелень — она подвянет от тепла.
10. Посыпьте фетой и петрушкой, сбрызните лимонным соком.
11. Нет сковороды для духовки? После шага 7 переложите в форму для запекания, накройте фольгой и готовьте так же.

## РЫБА

## Лимонная форель с брокколи, киноа и большим зелёным салатом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Форель	340 г	Петрушка или укроп	для подачи
Брокколи свежая или замороженная	300 г	Соль	по вкусу
Помидор	½-1 шт.	чёрный перец	по вкусу
Киноа варёная	170 г	Салатный микс / руккола / романо	120 г
Чеснок	2 зубчика	Огурец	1 шт.
Лимон	1 шт.	Лимонный сок	2 ч.л.
Оливковое масло	3 ч.л.		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Брокколи разделите на соцветия. Замороженную обдайте кипятком.
3. Помидор нарежьте дольками, чеснок — пластинками.
4. Форель посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком.
5. В форму выложите брокколи, помидор и чеснок. Сбрызните маслом.
6. Сверху выложите форель и дольки лимона.
7. Запекайте 15–18 минут (филе) или 20–25 минут (полутушка).
8. Для салата смешайте зелень, огурец, лимонный сок, масло, соль и перец.
9. Подавайте с брокколи, киноа и зелёным салатом.

С ВЕЧЕРА

ВЕГ

## Творожок из зелёной гречки с ягодами



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Зелёная гречка сухая	120 г	Тыквенные семечки	30 г
Банан	110 г	Льняное или ореховое масло	2 ч.л.
Замороженные или свежие ягоды	220 г	Корица	по желанию
Растительное молоко без сахара или вода	100 мл	Лимонный сок	2 ч.л.
Протеин нейтральный гороховый	40 г		

Нежная кремовая текстура, похожая на творог, — и при этом полностью растительная. Готовится с вечера, утром только достать из холодильника и добавить ягоды.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Зелёную гречку промойте и замочите на ночь в холодной воде.
2. Утром хорошо промойте гречку ещё раз.
3. В блендер положите гречку, банан, ягоды, протеин, льняное масло (по желанию) и немного молока или воды.
4. Взбейте до кремовой текстуры. При необходимости добавьте ещё немного жидкости.
5. Выложите в тарелку, посыпьте тыквенными семечками и корицей.
6. Используйте нейтральный гороховый протеин — он мягко вписывается в кремовую текстуру и не перебивает ягодный вкус.

## РЫБА

# Треска с томатами и белой фасолью


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Филе трески	320 г	Копчёная паприка	1 ч.л.
Белая фасоль готовая или консервированная	250 г	Петрушка	5 веточек
Томаты черри	270 г	Соль	по вкусу
Чёрные или зелёные оливки	12 шт.	чёрный перец	по вкусу
Чеснок	2 зубчика	Руккола или салатный микс	90 г
Томатная паста	2 ч.л.	Огурец	1 шт.
Оливковое масло	2 ч.л.	Лимонный сок	2 ч.л.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Фасоль промойте и откиньте на дуршлаг. Томаты черри разрежьте пополам.
2. Разогрейте масло, добавьте чеснок и прогрейте 30 секунд.
3. Добавьте томаты, фасоль, томатную пасту, соль, перец и 2–3 ст. л. воды. Тушите 5–7 минут.
4. Треску посолите, поперчите, посыпьте паприкой. Выложите на фасоль. Добавьте оливки.
5. Накройте крышкой и готовьте 5–6 минут на слабом огне.
6. Посыпьте петрушкой. Подавайте с рукколой, огурцом и лимонным соком.
7. Треску важно не передержать — она нежная и быстро становится сухой.

ВЕГ

## Чечевичный суп-пюре с хрустящим нутом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Красная чечевица сухая	140 г	Вода	500 мл
Кокосовое молоко	100 г	Готовый или консервированный нут	140 г
Морковь	80 г	Оливковое масло	2 ч.л.
Лук	50 г	Орегано	0,5 ч.л.
Чеснок	2 зубчика	Копчёная паприка	0,5 ч.л.
Сладкая паприка	1 ч.л.	Соль	щепотка
Кумин (зира)	0,5 ч.л.	Свежий огурец или помидоры черри	180 г
Кориандр молотый	0,5 ч.л.	Миндаль	20 г
Соль	по вкусу	Петрушка или кинза	для украшения
чёрный перец	по вкусу	Долька лимона	Долька лимона

Тёплый согревающий суп со специями и шёлковой кокосовой текстурой. Хрустящий нут сверху добавляет белок и интересную текстуру.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Лук и чеснок мелко нарежьте. Морковь — небольшими кусочками.
2. Обжарьте лук и чеснок 2 минуты (можно на воде, чтобы не пригорело).
3. Добавьте морковь, чечевицу, паприку, кумин, кориандр и соль. Влейте воду.
4. Варите 15 минут до мягкости чечевицы.
5. Пробейте блендером. Добавьте кокосовое молоко, пробейте ещё раз.
6. Нут промойте и обсушите. Обжарьте на масле с орегано, паприкой и солью 3–5 минут. Или запекайте при 200 °C 10 минут.
7. Налейте суп, выложите нут, миндаль и зелень. Рядом — огурец или черри. Подавайте с лимоном.

ВЕГ

## Омлет с грибами, цуккини, томатами и зеленью


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Яйца	4 шт.	Соль	по вкусу
Шампиньоны или вешенки	140 г	чёрный перец	по вкусу
Цуккини	160 г	Орегано или паприка	по желанию
Томаты черри или обычный томат	180 г	Зелёный салат	90 г
Петрушка / укроп / базилик	горсть	Цельнозерновой тост или гречневые хлебцы	70 г
Оливковое масло	2 ч.л.		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Нарезьте грибы, цуккини и томаты.
2. На сковороде с оливковым маслом прогрейте грибы, цуккини и томаты 4-5 минут.
3. В миске взбейте яйца с солью, перцем и специями.
4. Влейте яичную смесь к овощам.
5. Готовьте под крышкой 4-6 минут.
6. Подавайте с зеленью, зелёным салатом и тостом или хлебцами.

**МЯСО**

## Чечевица с грибами и говядиной


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Чечевица сухая	100 г	Оливковое масло	3 ч.л.
Постная говядина / вырезка	220 г	Петрушка	10 г
Шампиньоны	100 г	Соль	по вкусу
Томаты черри	200 г	чёрный перец	по вкусу
Морковь	80 г	Руккола или салатный микс	110 г
Лук	60 г	Лимонный сок	2 ч.л.
Чеснок	1 зубчик		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Если используете сухую чечевицу: промойте и варите 20 минут. Посолите в конце. Консервированную — промойте и обсушите.
2. Говядину нарежьте тонкими полосками.
3. Обжарьте говядину на ½ ч. л. масла 3-4 минуты. Переложите на тарелку.
4. Нарежьте лук кубиком, морковь — мелко, грибы — ломтиками.
5. На оставшемся масле обжарьте лук и чеснок 1-2 минуты.
6. Добавьте морковь, грибы и томаты черри. Тушите 5-6 минут.
7. Добавьте чечевицу и говядину, прогрейте 2-3 минуты.
8. Посыпьте петрушкой и перцем.
9. Подавайте на тарелке с рукколой, сбрызнув оливковым маслом и лимонным соком.

## ПТИЦА

## Курица с томатами, оливками, фетой и большим зелёным салатом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Куриная грудка	320 г	Свежий базилик / орегано / петрушка	по вкусу
Томаты черри	240 г	Соль	по вкусу
Зелёные или чёрные оливки	30 г	чёрный перец	по вкусу
Фета	40 г	Салатный микс / руккола / романо	140 г
Оливковое масло	3 ч.л.	Огурец	½-1 шт.
Чеснок	2 зубчика	Лимонный сок	2 ч.л.

Лёгкий ужин без углеводного гарнира — идеально для спокойного вечера и тем, кто ужинает за 2-3 часа до сна.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Куриную грудку разрежьте вдоль на 2 тонких пласта или отбейте.
2. Посолите и поперчите с двух сторон.
3. Обжарьте на ½ ч. л. масла по 4-5 минут с каждой стороны. Переложите на тарелку.
4. Добавьте оставшееся масло, томаты черри и чеснок. Готовьте 3-4 минуты.
5. Добавьте оливки, прогрейте 1-2 минуты.
6. Верните курицу, прогрейте вместе 2 минуты.
7. Посыпьте фетой и зеленью.
8. Для салата смешайте зелень, огурец, лимонный сок, масло, соль и перец.
9. По желанию при подаче можно добавить 50 г варёной гречки или киноа.

## ПТИЦА

## Солёная овсянка с индейкой, рукколой и свёклой


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Овсяные хлопья долгой варки	90 г	Тыквенные семечки	20 г
Вода или овощной бульон	400 мл	Лимонный сок	2 ч.л.
Индейка готовая, запечённая или отварная	220 г	Соль	по вкусу
Свёкла запечённая	160 г	чёрный перец	по вкусу
Руккола	70 г	Петрушка или зелёный лук	по желанию
Оливковое масло	2 ч.л.		

Если вы никогда не пробовали солёную овсянку — этот завтрак вас удивит. Нейтральная кремовая база и яркий вкусовой контраст от свёклы, рукколы и лимона. Идеально для тех, кто не любит сладкое с утра.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Сварите овсянку на воде или овощном бульоне до кремовой текстуры. Посолите.
2. Индейку нарежьте тонкими ломтиками.
3. Свёклу нарежьте кубиками или дольками.
4. В тарелку выложите овсянку. Сверху добавьте индейку, свёклу и рукколу.
5. Полейте оливковым маслом и лимонным соком.
6. Посыпьте тыквенными семечками, перцем и зеленью по желанию.

## РЫБА

## Крем-суп из зелёного горошка с креветками и тыквенными семечками


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Зелёный горошек свежий или замороженный	360 г	Тыквенные семечки	2 ч.л.
Креветки очищенные	200 г	Лимонный сок	2 ч.л.
Лук	60 г	Укроп / мята / петрушка	небольшая горсть
Оливковое масло	2 ч.л.	Соль	по вкусу
Овощной бульон или вода	530 мл	чёрный перец	по вкусу
Греческий йогурт 2-5%	90 г	Свежий огурец или зелёный салат	140 г
Ржаной или цельнозерновой хлеб	90 г		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Лук нарежьте мелким кубиком.
2. Разогрейте масло, добавьте лук и готовьте 2-3 минуты до мягкости.
3. Добавьте горошек, залейте бульоном. Варите 7-8 минут.
4. Снимите с огня и пробейте блендером до кремовой текстуры.
5. Дайте остыть 3-4 минуты. Аккуратно вмешайте йогурт.
6. Посолите, поперчите, добавьте лимонный сок.
7. Креветки отварите 2-3 минуты или прогрейте на сковороде.
8. Налейте суп, выложите креветки, зелень и семечки. Рядом подайте огурец или салат и тост.
9. Добавляйте йогурт только в тёплый, но не горячий суп.

## РЫБА

## Котлеты из трески с запечёнными овощами и салатом с рукколой, клубникой и козьим сыром


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Филе трески	360 г	Спаржа или зелёная фасоль	120 г
Яйцо	1 шт.	Руккола	80 г
Лук	40 г	Молодой шпинат	40 г
Чеснок	1 зубчик	Клубника	120 г
Овсяные хлопья или цельнозерновые сухари	2 ст.л.	Козий сыр	60 г
Укроп или петрушка	2 ч.л.	Грецкие орехи или кедровые	30 г
Оливковое масло	2 ч.л.	Оливковое масло extra virgin	1 ч.л.
Соль	по вкусу	Бальзамический уксус	1 ч.л.
чёрный перец	по вкусу	Дижонская горчица	0.5 ч.л.
Цуккини	160 г	Мёд	0.5 ч.л.
Болгарский перец	120 г	Гречка варёная	100 г

Лёгкие нежные котлеты из белой рыбы, тёплые запечённые овощи и яркий летний салат с клубникой, козьим сыром и грецкими орехами. Красиво, легко, рестораноно.

## РЫБА

## Котлеты из трески с запечёнными овощами и салатом с рукколой, клубникой и козьим сыром

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Овощи нарежьте крупно, выложите на противень, сбрызните маслом, посолите. Запекайте 18-20 минут.
3. Треску измельчите в блендере или порубите ножом.
4. Добавьте лук, чеснок, яйцо, хлопья, зелень, соль и перец. Перемешайте.
5. Влажными руками сформируйте 2-3 котлеты.
6. Обжарьте по 3-4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
7. Клубнику нарежьте, орехи порубите, козий сыр раскрошите.
8. Для заправки смешайте масло, бальзамик, горчицу, мёд, соль и перец.
9. Соедините рукколу, шпинат и клубнику, заправьте. Выложите сыр и орехи.
10. Подавайте котлеты с овощами и салатом. При желании добавьте гречку.

---

СЛЕДУЮЩАЯ НЕДЕЛЯ

# Неделя 3

*Семь дней — продолжение программы.*

## РЫБА

## Шпинатные вафли с лососем, авокадо и яйцом пашот


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Шпинат свежий	150 г	Малосольный лосось	110 г
Яйцо	4 шт.	Авокадо	1 шт.
Рисовая мука	2 ст.л.	Уксус	1 ч.л.
Греческий йогурт 2%	90 г	Микрозелень или укроп	20 г
Разрыхлитель	0.5 ч.л.	Лимонный сок	1 ч.л.
Соль	по вкусу	чёрный перец	по вкусу
Оливковое масло	1 ч.л.		

Лёгкий завтрак с высоким содержанием белка и полезных жиров — без злаков. Насыщает надолго за счёт яиц, лосося и авокадо.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. В блендере соедините шпинат, яйцо, йогурт, рисовую муку и щепотку соли. Измельчите до однородности. Добавьте разрыхлитель.
2. Разогрейте вафельницу, смажьте маслом. Выпекайте 3-4 минуты до золотистой корочки. Должно получиться 2 вафли.
3. Для яйца пашот: вода, уксус, щепотка соли — слабое кипение. Создайте воронку, влейте яйцо. Варите 2-3 минуты.
4. Авокадо нарежьте ломтиками, сбрызните лимонным соком.
5. На тарелку выложите вафли, лосось, авокадо и яйцо пашот. Украсьте зеленью.
6. Вафли можно приготовить вечером и разогреть утром.

## ПТИЦА

## Суп-пюре из брокколи с курицей и салатом с рукколой, свёклой и козьим сыром


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Куриная грудка	240 г	чёрный перец	по вкусу
Брокколи свежая или замороженная	400 г	Руккола	80 г
Лук	60 г	Свёкла варёная или запечённая	150 г
Морковь	80 г	Козий сыр	45 г
Оливковое масло	3 ч.л.	Орехи пекан или грецкие	12 г
Вода или куриный бульон	750 мл	Лимонный сок	2 ч.л.
Греческий йогурт 2-5%	60 г	Ржаной хлеб или гречневые хлебцы	2 шт.
Соль	по вкусу		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Куриную грудку отварите в бульоне 15–18 минут. Нарезьте ломтиками.
2. Лук нарежьте, морковь натрите.
3. Разогрейте масло, обжарьте лук и морковь 3–4 минуты.
4. Добавьте брокколи и бульон от курицы. Варите 10–12 минут.
5. Снимите с огня, добавьте йогурт и пробейте блендером. Посолите и поперчите.
6. Для салата выложите рукколу, свёклу и козий сыр. Посыпьте орехами, заправьте маслом и лимонным соком.
7. Подавайте суп с курицей сверху, салатом и хлебом рядом.
8. Йогурт добавляйте в тёплый, но не кипящий суп.

ВЕГ

## Халуми-боул со свекольным дипом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Свёкла варёная или запечённая	200 г	Укроп	3 веточки
Греческий йогурт 2-5%	120 г	Белый винный уксус или лимонный сок	1 ч.л.
Грецкие орехи	14 г	Киноа	60 г
Чеснок	0.5 зубчика	Халуми	150 г
Лимонный сок	1 ст.л.	Бэби-шпинат / мангольд / руккола	130 г
Кумин / зира	0.5 ч.л.	Чёрные оливки	8 шт.
Мёд	0.5 ч.л.	Мята	несколько листиков
Соль	по вкусу	Чёрный кунжут	1 ч.л.
чёрный перец	по вкусу	Оливковое масло	0.5 ч.л.
Огурец	180 г		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Киноа отварите по инструкции.
2. Огурец нарежьте, добавьте укроп, уксус, соль и перец. Оставьте настояться.
3. Свёклу нарежьте. В блендере соедините свёклу, йогурт, орехи, чеснок, лимонный сок, кумин, мёд, соль и перец. Пробейте до кремовой текстуры.
4. Халуми нарежьте ломтиками 1 см. Обжарьте по 1-2 минуты с каждой стороны.
5. В миску выложите киноа, зелень, огуречный салат, оливки и халуми.
6. Добавьте дип, посыпьте кунжутом и мятой.
7. Халуми сам по себе солёный — добавляйте соль в остальные компоненты аккуратно.

ВЕГ

## Йогуртовый боул с чиа, ягодами и яблоком



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Греческий йогурт 2%	400 г	Малина	50 г
Семена чиа	2 ст.л.	Миндаль	горсть / 10 г
Яблоко зелёное (Гренни Смит)	1 шт.	Корица молотая	щепотка
Голубика	60 г	Мёд	1 ч.л.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Смешайте йогурт с семенами чиа. Оставьте на 10 минут — семена набухнут.
2. Яблоко нарежьте дольками. Миндаль порубите.
3. На дно тарелки выложите яблоко. Сверху — йогурт с чиа.
4. Разложите голубику, малину и миндаль. Посыпьте корицей.
5. По желанию добавьте мёд.
6. Можно собрать с вечера — утром только добавить топпинги.

**ВЕГ**

## Борщ с красной фасолью



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Красная фасоль готовая или консервированная	300 г	Оливковое масло	2 ч.л.
Свёкла	240 г	Вода или овощной бульон	850 мл
Капуста белокочанная	160 г	Лавровый лист	2 шт.
Морковь	100 г	Лимонный сок	3 ч.л.
Лук	60 г	Петрушка или укроп	небольшая горсть
Болгарский перец	100 г	Греческий йогурт 2-5%	140 г
Чеснок	2 зубчика	Соль	по вкусу
Томатная паста	2 ч.л.	чёрный перец	по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Фасоль промойте и откиньте.
2. Свёклу и морковь натрите на тёрке или нарежьте соломкой.
3. Лук, перец, чеснок мелко нарежьте. Капусту нашинкуйте.
4. Разогрейте масло, обжарьте лук, морковь и свёклу 5-7 минут.
5. Добавьте перец, чеснок, томатную пасту, лавровый лист, соль и перец. Прогрейте 1 минуту.
6. Влейте бульон. Варите 10 минут.
7. Добавьте капусту и фасоль. Варите 7-10 минут.
8. В конце добавьте лимонный сок и зелень.
9. Подавайте с йогуртом и ½ ч. л. оливкового масла прямо в тарелке.

## ПТИЦА

## Курица с гречкой, брокколи и салатом из квашеной капусты


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Куриное филе	240 г	Соль	по вкусу
Гречка	70 г	чёрный перец	по вкусу
Брокколи	200 г	Квашеная капуста	180 г
Томаты черри	150 г	Красный или репчатый лук	20 г
Лук	50 г	Укроп / зелёный лук	по вкусу
Тыквенное или оливковое масло	2 ч.л.	Чёрный перец	по вкусу
Петрушка	10 г	Тыквенное масло	1 ч.л.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Гречку промойте и отварите.
2. Курицу посолите, поперчите и приготовьте на сковороде или гриле. Нарежьте ломтиками.
3. Брокколи отварите 3–4 минуты на пару.
4. Лук нарежьте. Обжарьте на ½ ч. л. масла с брокколи 2–3 минуты.
5. В тарелку выложите гречку, брокколи, черри и курицу. Полейте маслом, посыпьте петрушкой.
6. Квашеную капусту слегка отожмите. Добавьте лук, зелень, перец и тыквенное масло.
7. Подавайте с салатом рядом.
8. Квашеную капусту не нагревайте — она подаётся холодной. Живые бактерии сохраняются только в некипячёном продукте.

## РЫБА

## Тост с авокадо, лососем и яйцом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Цельнозерновой хлеб	90 г	Оливковое масло extra virgin	1 ч.л.
Авокадо	1 шт.	Кунжут или семена чиа	щепотка
Малосольный лосось	110 г	Руккола или микс салата	70 г
Яйцо	2 шт.	Огурец	1 шт.
Лимонный сок	2 ч.л.	Соль	по вкусу
Зелёный лук или укроп	2 ч.л.	чёрный перец	по вкусу

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Хлеб подрумяньте в тостере или на сковороде.
2. Авокадо разомните вилкой с лимонным соком, солью и перцем.
3. Яйцо сварите 7 минут или приготовьте пашот.
4. На тост выложите авокадо, сверху — лосось.
5. Посыпьте зелёным луком, кунжутом, поперчите, сбрызните маслом.
6. Рядом выложите яйцо, рукколу и огурец.

## РЫБА

## Тунец-поке боул с бурым рисом, авокадо, огурцом, черри и рукколой


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Тунец консервированный в собственном соку	260 г	Хлопья чили	щепотка
Красный лук	40 г	Бурый рис	95 г
Свежий имбирь	10 г	Авокадо	1 шт.
Кинза	7 веточек	Огурец	1 шт.
Рисовый уксус	1 ст.л.	Томаты черри	150 г
Лимонный сок	1 ст.л.	Руккола	80 г
Соевый соус или тамари	2 ст.л.	Кунжут	2 ч.л.
Кунжутное масло	0.5 ч.л.	Лимонный сок	несколько капель для авокадо

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Бурый рис отварите и остудите.
2. Тунец слейте и разберите вилкой.
3. Лук нарежьте полукольцами, имбирь натрите, кинзу порубите.
4. Смешайте уксус, лимонный сок, соевый соус, кунжутное масло, имбирь, чили и половину кинзы. Добавьте тунец и половину лука. Оставьте на 10 минут.
5. Огурец нарежьте кружочками, черри — пополам. Авокадо нарежьте, сбрызните лимонным соком.
6. Кунжут обжарьте на сухой сковороде до аромата.
7. В миску выложите рис, тунец, огурец, черри, рукколу и авокадо. Посыпьте луком, кунжутом и кинзой.

**РЫБА**

## Лосось-боул


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Филе лосося	250 г	чёрный перец	по вкусу
Соевый соус или тамари	2 ст.л.	Бурый рис или киноа	65 г
Кленовый сироп	1 ч.л.	Эдамаме очищенные замороженные	100 г
Свежий имбирь	6 г	Авокадо	0.5 шт.
Вода	4 ст.л.	Огурец	1 шт.
Оливковое масло	2 ч.л.	Руккола / шпинат / салатный микс	110 г
Зелёный лук	9 стеблей	Кунжут	1 ч.л.
Соль	по вкусу	Лимонный или лаймовый сок	2 ч.л.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Рис или киноа отварите.
2. Эдамаме отварите 5-7 минут.
3. Лосось нарежьте кубиками.
4. Смешайте соевый соус, воду, сироп и имбирь. Прогрейте 3-5 минут до загустения.
5. Зелёный лук смажьте маслом, посолите. Обжарьте на гриль-сковороде по 1-2 минуты.
6. Обжарьте лосось по 1-1,5 минуты с каждой стороны, смазывая глазурью.
7. Огурец нарежьте кружочками. Авокадо нарежьте дольками.
8. В миску выложите рис, зелень, огурец, эдамаме, лук, авокадо и лосось.
9. Посыпьте кунжутом и сбрызните лимонным соком.

С ВЕЧЕРА

ВЕГ

## Радужная гарвардская тарелка



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Яйца	4 шт.	Тёртая свёкла	80 г
Фиолетовый или обычный батат	200 г	Маринованный или свежий огурец	80 г
Красная капуста	120 г	Греческий йогурт	4 ст.л.
Тахини	2 ч.л.	Дижонская горчица	0.5 ч.л.
Микс ростков или микрозелень	40 г	Мёд	0.5 ч.л.
Голубика	60 г	Соль	по вкусу
Томаты черри жёлтые или красные	100 г	чёрный перец	по вкусу
Редис	5 шт.		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Батат запеките при 180 °C 40–50 минут (можно накануне). Нарезьте.
2. Яйца сварите 7 минут. Охладите, очистите, разрежьте пополам.
3. Капусту тонко нашинкуйте, смешайте с тахини, солью и каплей лимонного сока.
4. Свёклу натрите, слегка посолите.
5. Редис и черри нарежьте.
6. Для соуса смешайте йогурт, горчицу, мёд, соль и перец.
7. Выложите все компоненты секторами. В центр поставьте соус. Украсьте ростками.
8. Батат, свёклу и яйца можно приготовить накануне — утром собрать за 5 минут.

ВЕГ

## Спагетти «Болоньезе» с красной чечевицей и зелёным салатом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Цельнозерновые спагетти или паста из твёрдых сортов	95 г	Орегано / базилик	1 ч.л.
Красная чечевица	95 г	Кориандр	0.5 ч.л.
Томаты в собственном соку или протёртые	300 г	Петрушка или базилик	для подачи
Болгарский перец	140 г	Соль	по вкусу
Лук	80 г	чёрный перец	по вкусу
Чеснок	2 зубчика	Салатный микс / руккола / романо	110 г
Томатная паста	2 ч.л.	Огурец	1 шт.
Оливковое масло	2 ч.л.	Лимонный сок	2 ч.л.
Копчёная паприка	1 ч.л.		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Чечевицу промойте.
2. Лук, чеснок и перец мелко нарежьте.
3. Разогрейте масло, обжарьте лук и чеснок 1-2 минуты.
4. Добавьте перец, паприку, орегано, соль и перец. Готовьте 3-4 минуты.
5. Добавьте чечевицу, томаты, томатную пасту и 120-150 мл воды. Тушите 15-18 минут.
6. Пасту отварите al dente. Соедините с соусом, прогрейте 1 минуту.
7. Для салата смешайте зелень, огурец, лимонный сок, соль и перец.
8. Подавайте с салатом и ½ ч. л. оливкового масла или 1 ч. л. тахини в тарелку.

## МЯСО

## Говядина с бататом, овощами и йогуртовым соусом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Постный говяжий фарш 5-10% или тонко нарезанная говядина	230 г	Кумин / зира	0.5 ч.л.
Батат	220 г	Чеснок	1.5 зубчика
Огурец	160 г	Лимонный сок	5 ч.л.
Томаты черри	200 г	Петрушка	небольшая горсть
Руккола / шпинат / салатный микс	90 г	Соль	по вкусу
Красный лук	40 г	чёрный перец	по вкусу
Оливковое масло	2 ч.л.	Греческий йогурт 2-5%	100 г
Томатная паста	2 ч.л.	Тахини	1 ч.л.
Копчёная паприка	1 ч.л.		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Батат нарежьте кубиками, смешайте с ½ ч. л. масла, солью, перцем и щепоткой паприки. Запекайте 20-25 минут.
3. Лук нарежьте полукольцами. Огурец и черри нарежьте. Петрушку порубите.
4. Разогрейте оставшееся масло. Обжарьте говядину 5-7 минут.
5. Добавьте томатную пасту, паприку, кумин, чеснок, соль и перец. Влейте 1-2 ст. л. воды, прогрейте 1-2 минуты.
6. Для соуса смешайте йогурт, тахини, лимонный сок, чеснок, соль и перец.
7. В тарелку выложите зелень, огурец, черри, красный лук, батат и говядину.
8. Добавьте йогуртовый соус, петрушку и лимонный сок.

ВЕГ

## Запечённый батат со скрэмблом, шпинатом и сыром



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Батат средний	400 г	Брокколи	160 г
Яйца	4 шт.	Кейл или руккола	60 г
Шпинат свежий	80 г	Лимонный сок	1 ч.л.
Зелёная фасоль стручковая	60 г	Чеснок	1 зубчик
Твёрдый сыр или моцарелла	45 г	Соль	по вкусу
Сливочное масло	1 ч.л.	чёрный перец	по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Батат наколите вилкой и запекайте при 180 °C 1 час. Можно накануне.
2. Брокколи отварите 3–4 минуты.
3. Кейл помните с лимонным соком и солью.
4. Растопите масло, обжарьте чеснок и фасоль 2 минуты. Добавьте шпинат, потомите минуту.
5. Взбейте яйца, вылейте к овощам. Медленно помешивайте — скрэмбл должен быть нежным.
6. Батат разрежьте сверху, раскройте, разомните мякоть.
7. Выложите скрэмбл внутрь. Посыпьте сыром и поставьте в духовку на 5 минут.
8. Подавайте с брокколи и кейлом.
9. Батат можно запечь накануне — утром только скрэмбл за 10 минут.

## РЫБА

# Тёплый салат с лососем, запечённой морковью, рукколой, брынзой и булгуром


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Лосось, филе	220 г	Брынза или фета light	40 г
Морковь	300 г	Оливковое масло	1 ч.л.
Булгур или киноа варёные	210 г	Лимонный сок	3 ч.л.
Руккола или смесь рукколы и радичио	100 г	Соль	по вкусу
Огурец	160 г	чёрный перец	по вкусу

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Разогрейте духовку до 190 °С.
2. Морковь нарежьте брусочками, выложите на противень, сбрызните  $\frac{1}{4}$  ч. л. масла, посолите. Запекайте 15–20 минут.
3. Лосось промокните, посолите и поперчите. Обжарьте 3–4 минуты с каждой стороны или запекайте 10–12 минут. Сбрызните лимонным соком.
4. Огурец нарежьте полукружьями.
5. На тарелку выложите рукколу, огурец, морковь и булгур.
6. Добавьте лосось, раскрошенную брынзу и масло.
7. Добавьте ещё лимонного сока и перца.

ВЕГ

## Паста с овощами, нут, томатно-базиликовым соусом и зелёным салатом с клубникой



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Паста из нута или чечевицы	75 г	Бasilik свежий или сушёный	по вкусу
Нут готовый или консервированный	110 г	Орегано	1 ч.л.
Цуккини	160 г	Соль	по вкусу
Болгарский перец	120 г	чёрный перец	по вкусу
Томаты черри или обычные томаты	240 г	Шпинат / руккола / салатный микс	100 г
Шпинат	100 г	Клубника свежая или размороженная	120 г
Лук	60 г	Козий сыр или мягкий сыр	35 г
Чеснок	2 зубчика	Тыквенные семечки или кедровые орехи	10 г
Томатная паста	2 ч.л.	Лимонный сок или бальзамик	2 ч.л.
Оливковое масло	3 ч.л.	Чёрный перец	по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Пасту отварите al dente по инструкции.
2. Нут промойте.
3. Лук, чеснок, цуккини и перец нарежьте. Томаты разрежьте пополам.
4. Обжарьте лук 2 минуты. Добавьте чеснок, цуккини и перец, готовьте 4–5 минут.
5. Добавьте томаты, томатную пасту, нут, орегано, соль и перец. Тушите 5–7 минут.
6. Добавьте шпинат до лёгкого увядания.
7. Соедините с пастой, прогрейте 1 минуту.
8. Для салата нарежьте клубнику. Соедините зелень, клубнику, сыр и семечки. Заправьте лимонным соком или бальзамиком и маслом.
9. Подавайте пасту с салатом рядом.

С ВЕЧЕРА

ВЕГ

## Жемчужный боул с творогом, овсянкой и грушей



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Творог 5%	250 г	Овсяные хлопья долгой варки	60 г
Цедра ½ лимона	Цедра ½ лимона	Вода	400 мл
Сушёный инжир	4 шт.	Щепотка морской соли	Щепотка морской соли
Цедра и сок ½ апельсина	Цедра и сок ½ апельсина	Груша спелая	1 шт.
Бадьян	1	Зёрна граната	4 ст.л.
Корица	щепотка молотой	Грецкие орехи	20 г

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Инжир (2 шт.) нарежьте кубиками. Цедру и сок апельсина с бадьяном и корицей доведите до кипения. Добавьте инжир, томите 10 минут. Снимите с огня, уберите специи, остудите.
2. Творог смешайте с лимонной цедрой до однородности.
3. Воду вскипятите, всыпьте хлопья. Варите под крышкой 10 минут. Посолите.
4. Орехи порубите. Грушу нарежьте дольками.
5. В миску выложите овсянку, разложите грушу, рядом — творожный крем. Полейте соусом, посыпьте орехами и гранатом.
6. Фруктовый соус можно сделать с вечера.
7.  Бадьян можно заменить на палочку корицы или пропустить — вкус будет мягче и более привычным.

## РЫБА

## Запечённые креветки с черри, киноа и зелёным салатом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Креветки очищенные или в панцире	300 г	чёрный перец	по вкусу
Томаты черри	240 г	Киноа	75 г
Чеснок	2 зубчика	Авокадо	1 шт.
Лимон	¼-½ шт.	Салатный микс / руккола / романо	110 г
Оливковое масло	2 ч.л.	Огурец	1 шт.
Паприка	1 ч.л.	Лимонный сок	2 ч.л.
Перец чили	по желанию	Зелень: петрушка / укроп / кинза	по вкусу
Соль	по вкусу		

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Киноа промойте и отварите.
2. Разогрейте духовку до 220 °С.
3. Креветки промойте и обсушите. Черри разрежьте пополам.
4. Смешайте масло, чеснок, паприку, соль, перец и чили.
5. Выложите креветки и черри в форму. Добавьте лимон и маринад.
6. Запекайте 8-10 минут (очищенные) или 10-12 минут (в панцире).
7. Для салата смешайте зелень, огурец, лимонный сок, соль и перец.
8. Подавайте с киноа, авокадо, салатом и зеленью.

## ПТИЦА

## Тушёная капуста с индейкой, овощами и зеленью


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Филе индейки	260 г	Томатная паста без сахара	30 г
Капуста белокачанная	400 г	Масло гхи / топленое / оливковое	2 ч.л.
Кабачок	200 г	Кориандр	0.5 ч.л.
Морковь	100 г	Укроп / кинза / петрушка	20 г
Лук	60 г	Соль	по вкусу
Болгарский перец	140 г	чёрный перец	по вкусу
Шампиньоны	80 г		

Лёгкий тушёный ужин без злаков — идеально для спокойного вечера перед сном. По желанию добавьте 50 г варёной гречки.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Индейку нарежьте кубиками. Кабачок, морковь и лук — кубиками. Перец — соломкой. Грибы — ломтиками. Капусту нашинкуйте.
2. Разогрейте масло. Обжарьте индейку 3–4 минуты.
3. Добавьте лук, морковь, кабачок, перец и грибы. Тушите под крышкой 5 минут.
4. Добавьте капусту. Тушите 7 минут.
5. Добавьте томатную пасту, кориандр, соль и перец. При необходимости влейте 2–3 ст. л. воды.
6. Накройте крышкой и тушите до готовности ещё 5–7 минут.
7. Подавайте с большим количеством рубленой зелени.

ВЕГ

## «5 продуктов» — козий йогурт, семена, яйцо, ягоды и авокадо


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Козий йогурт	330 г	Авокадо	1 шт.
Смесь семян (лён, кунжут, тыквенные, подсолнечника)	2 ст.л.	Ванильный экстракт	капля
Яйцо «в мешочек»	2 шт.	Соль, чёрный перец	для яйца
Ягоды (голубика, малина, клубника)	горсть / ~50 г	Щепотка проростков или острый соус	по желанию

Финальный завтрак курса — пять продуктов долголетия на одной тарелке. Лёгкий завтрак без злаков, богатый белком, полезными жирами и антиоксидантами.

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйцо сварите ровно 7 минут. Переложите в холодную воду на 2 минуты. Очистите.
2. Йогурт с каплей ванили выложите в миску. Добавьте семена, перемешайте.
3. Авокадо нарежьте дольками.
4. На тарелку выложите йогурт с семенами. Рядом разложите ягоды, авокадо и яйцо.
5. По желанию посыпьте проростками или добавьте острый соус. Яйцо посолите и поперчите.
6. Яйцо можно сварить на 3-4 дня вперёд и хранить неочищенным в холодильнике.

ВЕГ

## Средиземноморский томатный боул с лимонной рикоттой и яйцом



### ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Цветные томаты черри	400 г	Лимонный сок	4 ч.л.
Бasilik	6 веточек	Тимьян	3 веточки
Оливковое масло extra virgin	2 ч.л.	Киноа или пшено	80 г
Соль	по вкусу	Руккола	100 г
чёрный перец	по вкусу	Яйцо	2 шт.
Рикотта	200 г	Миндаль несолёный	20 г
Цедра ½ лимона	Цедра ½ лимона		

### КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Киноа или пшено отварите. Дайте настояться 5 минут.
2. Яйцо отварите 6–8 минут, разрежьте пополам.
3. Для рикотты смешайте рикотту, цедру, лимонный сок, тимьян, базилик, соль и перец.
4. Разогрейте масло, добавьте черри и готовьте 3–4 минуты на сильном огне до лопания кожицы. Добавьте базилик.
5. В миску выложите киноа, рукколу, томаты, рикотту и яйцо.
6. Посыпьте миндалём и подавайте.

## РЫБА

## Горячий кальмар с грибами, брокколи и йогуртовым соусом


**ИНГРЕДИЕНТЫ** · на 2 человека

Кальмар очищенный	380 г	Петрушка / укроп / зелёный лук	горсть
Брокколи	280 г	Соль	по вкусу
Шампиньоны	160 г	чёрный перец	по вкусу
Лук	60 г	Греческий йогурт 2-5%	80 г
Чеснок	2 зубчика	Дижонская горчица	1 ч.л.
Оливковое масло	2 ч.л.	Укроп	2 веточки
Лимонный сок	5 ч.л.		

Лёгкий финальный ужин без злаков — высокий белок, много овощей. По желанию можно добавить 50 г варёной гречки или киноа при подаче.

**КАК ПРИГОТОВИТЬ**

1. Брокколи разберите на соцветия. Отварите или готовьте на пару 3-4 минуты.
2. Кальмар промойте, нарежьте кольцами.
3. Грибы — ломтиками, лук — полукольцами, чеснок измельчите.
4. Обжарьте лук и грибы 4-5 минут.
5. Добавьте чеснок и брокколи, прогрейте 1 минуту.
6. Добавьте кальмар, соль и перец. Готовьте 2-3 минуты, помешивая.
7. Сбрызните лимонным соком.
8. Для соуса смешайте йогурт, горчицу, лимонный сок, укроп, соль и перец.
9. Подавайте кальмар с овощами, соусом и зеленью.
10. Кальмар нельзя долго готовить — 2-3 минуты достаточно, иначе станет жёстким.