



СБОРНИК РЕЦЕПТОВ

Рецепты & ритуалы.

*Маленькая кухонная библиотека,
вокруг рецептов настоящей еды.*

21 РЕЦЕПТОВ · НА 2 ЧЕЛОВЕКА · НЕДЕЛЯ 3

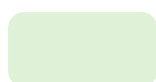
*Простые, научно обоснованные рецепты,
которые ставят The Better Plate на Ваш стол — каждый день.*

АННА БЕРТОЛЬДИ · BETTERWITHANNA

ЦВЕТОВОЙ КОД

Группы продуктов в рецептах

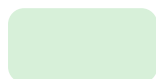
Каждый ингредиент в рецептах помечен цветным маркером — по принципу longevity-палитры The Better Plate. Соль, перец и базовые специи остаются нейтральными.



Полезные жиры



Ягоды и антоцианы



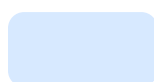
Крестоцветные



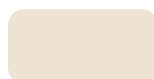
Цельные злаки



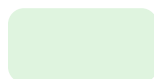
Бобовые



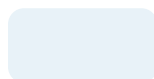
Рыба и омега-3



Орехи и семена



Зелень и листовые



Йогурт и ферментированные



Растительный белок

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). Нарежьте.
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 запеките 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, нутом, томатно-базиликовым соусом и зелёным салатом с клубникой



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 2 человека

Паста из нута или чечевицы	75 г	Базилик 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.

Калорийность: ~800 ккал на 2 человека

Better With Alpha · The Better Plate · Неделя 9

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.