

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЧТО ДЛЯ НАС ЕДА?

Самый доступный и быстрый источник получения удовольствия? Но по сути - еда, в первую очередь источник энергии, источник получения макро- и микронутриентов, витаминов и минералов, необходимых для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Самый первый и главный шаг на пути здорового, осознанного питания научиться выбирать для себя самую полезную еду, с точки зрения восполнения организма энергией.

И поверьте, со временем, удовольствие будет двойным или тройным :

- удовольствие вкуса
- удовольствие Вашего осознанного выбора
- удовольствие от пребывающей энергии

Начнем с волшебного завтрака

Завтрак, или первый прием пищи, в вашем режиме должен быть НЕ СЛАДКИЙ !!!! (без меда, варенья, фиников)

## ЗАВТРАК БЕЛКОВО-ЖИРОВОЙ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 1

### БУРРИТО ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

- ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА - 2 КРУПНЫХ ЛИСТА
- ЛОСОСЬ - 100 ГР
- АВОКАДО - 100 ГР
- ПЕРЕЦ ЧИЛИ - ПО ВКУСУ
- ТОМАТЫ ЧЕРРИ - 2 ШТ
- КИНЗА - 2-3 ВЕТКИ
- ЛАЙМ/ЛИМОН - 1 ЧЛ
- СОК МАСЛО ОЛИВКОВОЕ - 1 ЧЛ
- ЯЙЦО - 1 ШТ.
- ОТВАРНОЕ КИВИ - 1 ШТ
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- КАКАО ПОРОШОК И КОРИЦА - ПО ЩЕПОТКЕ



Посыпать филе лосося солью, какао и корицей, сбрызнуть соком лайма/лимона, оставить мариноваться 5-7 минут.

ГУАКАМОЛЕ - размять авокадо, добавить измельченную в блендере киви и зелень кинзы, посолить, смешать с оливковым маслом.

Размягчить плотные части капустных листьев скалкой, выложить на один лист гуакамоле, затем лосось (нарезанный соломкой), посыпать мелко нарезанным черри, сверху четвертинки отварного яйца. Плотно завернуть лист и обернуть вторым.

Выложить швом вниз на смазанную маслом сковороду и быстро зарумянить на сильном огне с 2-х сторон.

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 2

Томатно -Баклажановая ШАКШУКА

- БАКЛАЖАН- 70 ГР
- ПОМИДОР - 50ГР
- ЯЙЦО- 2 ШТ.
- ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ - 2-3 ПЕРЫШКА
- ПЕРЕЦ ЧИЛИ- ПО ВКУСУ
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ПЕТРУШКА -2-3 ВЕТКИ
- МЯТА - 2-3 ЛИСТИКА
- МАСЛО ОЛИВКОВОЕ- 1 СЛ
- КУМИН(ЗИРА) -ЩЕПОТКА



Нарезать мелко петрушку и зеленый лук. Баклажан и помидор нарезать соломкой.

Разогреть в сковороде оливковое масло, добавить измельченные петрушку, зиру и обжарить до мягкости. Добавить баклажан, затем помидор досолить, поперчить и накрыть крышкой. Томить до мягкости 5-7 минут.

Сделать из овощей 2 "гнезда" и разбить в эти углубления яйца, посыпать измельченной петрушкой и томить еще на слабом огне до желаемой консистенции желтка. при подаче посыпать зеленым луком и мятой.

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 3

ДРАНИКИ из Пекинск капусты С КУРИНЫМ ПАШТЕТОМ

- ПЕКИНСКАЯ КАПУСТА - 100гр
- ЯЙЦО - 2 ШТ.
- КОКОСОВАЯ МУКА - 2 СТ.Л
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ПЕТРУШКА - 2-3 ВЕТКИ
- КОРИАНДР, ТМИН - НА КОНЧИКЕ НОЖА
- МАСЛО СЛИВ - 1 СТЛ

### ПАШТЕТ

- КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ - 900ГР
- ТОПЛЕНОЕ СЛИВ МАСЛО - 300 ГР
- СОЛЬ - 15 ГР
- ТИМЬЯН - 10ГР
- УКСУС БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ - 25ГР



Капусту измельчить, посолить, помять до выделения сока, оставить на 15мин, затем тщательно отжать сок . Добавить тмин, кориандр, яйца, измельченную петрушку тщательно перемешать. Обжарить на топленом масле до румяного цвета, затем тушить под крышкой на слабом огне 7-10 минут. ПОДАВАТЬ С ПАШТЕТОМ И Петрушкой.

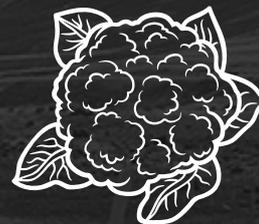
ПАШТЕТ (Рецепт на 1 кг, можно хранить в готовом виде в Холодильнике до 5ти дней) Растопить 1/3 топленого масла на средн.огне, добавить печень, соль и специи. Обжарить на сильном огне 5 минут помешивая постоянно. добавить уксус, перемешать, накрыть крышкой и тушить 5-7 минут на слабом огне. Выключить огонь, не открывая крышку дать остыть до комнатной температуры, затем взбить блендером постепенно добавляя оставшееся масло. Взбивать до консистенции масла. Хранить в стеклянной емкости в холодильнике. Можно сверху залить топленым маслом, для лучшей сохранности.

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 4

ОМЛЕТ с цветной капустой

- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА - 100гр
- ЯЙЦО - 2 ШТ.
- ШПИНАТ - 30 ГР
- РУККОЛА - 30ГР
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ - 100ГР
- ТИМЬЯН - НА КОНЧИКЕ НОЖА
- МАСЛО СЛИВ - 1 СТЛ
- СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ - ЩЕПОТКА
- ЧЕСНОК - 1 ЗУБЧИК



Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия .

Яйца, шпинат, рукколу пробить блендером до гладкости, добавить соль и специи. Разогреть масло в сковороде и обжарить нарезанный тонкими слайсами чеснок на среднем огне. Добавить тимьян и семя фенхеля потомить до раскрытия ароматов (1 мин). Добавить соцветия цветной капусты и обжарить до румяности. Залить омлетной смесью, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и томить до готовности (5-7мин)

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 5

### ЗАПЕКАНКА с говяжьим языком

- ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ - 50гр
- ОТВАРНОЕ ЯЙЦО - 2 ШТ.
- КАБОЧКА - 50 ГР
- БАКЛАЖАН - 50ГР
- СОЛЬ, перец черный - ПО ВКУСУ
- МОРКОВЬ - 50ГР
- ТИМЬЯН - НА КОНЧИКЕ НОЖА
- МАСЛО ОЛИВ - 1 ЧЛ
- РОЗМАРИН - ПО ВКУСУ
- ПЕТРУШКА/КИНЗА - 3-4 ВЕТОЧКИ



Язык, морковь, баклажан, кабачок нарезать тонкими слайсами поперек. Морковь и баклажан выложить на пергамент, посолить, сбрызнуть маслом, посыпать тимьяном и розмарином и запечь в течение 10-15 минут при температуре 180 град

Достать и немного остудить . Духовку НЕ выключать

Взять форму для маффинов, смазать маслом и выложить туда овощи (баклажан, кабачок, морковь) и язык , свернутые в "розочки" по диаметру формы. Яйца взболтать венчиком или вилкой , посолить, поперчить, добавить тимьян и розмарин, залить этой смесью язык и овощи в форме.

Отправить на 10-15 минут в разогретую духовку (180град)

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 6

ОЛАДЬИ из кабачка с голландским соусом

- КАБОЧОК - 200ГР
- ЯЙЦО - 2 ШТ.
- СЕМЕНА ЧИА - 1 СТЛ
- РУККОЛА - 3-4 ВЕТОЧКИ
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ТИМЬЯН - 1 ВЕТОЧКА
- МАСЛО ТОПЛЕНОЕ - 1 СТЛ
- ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС - 2 СТЛ



ДЛЯ СОУСА

- ЖЕЛТОК - 2 ШТ
- ШПИНАТ - 20 ГР
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ТОПЛЕНОЕ МАСЛО - 2 СТЛ
- ЛИМОННЫЙ СОК - 1 ЧЛ

Кабачок натереть на средней терке, немного посолить откинуть на дуршлаг, дать постоять и отжать. Рукколу нарезать мелко. К кабачку добавить рукколу, семена ЧИА, тимьян и 1 яйцо. Посолить, перемешать и обжарить оладьи на топленом масле на среднем огне до румяности по 2-3 мин с каждой стороны. Выложить оладьи в тарелку, а на сковороде, где они жарились, приготовить глазунью. При подаче выложить глазунью на оладьи и полить сверху соусом.

### ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС СО ШПИНАТОМ

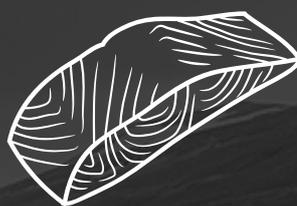
Разогреть топленое масло. На водяной бане взбить желтки с лимонным соком до гладкости, аккуратно, тонкой струйкой добавлять топленое масло, постоянно взбивая до получения консистенции сметаны. Добавить измельченный шпинат и хорошо перемешать.

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК 7

КОТЛЕТЫ из лосося с лимонным соусом

- ЛОСОСЬ - 200 ГР
  - КАБОЧКА - 100 ГР
  - ЯЙЦО - 1 ШТ
  - САЛАТ МИКС - 30 ГР
  - ТИМЬЯН - 3-4 ВЕТОЧКИ
  - СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ДЛЯ СОУСА
- ТИМЬЯН - 1 ВЕТОЧКА
  - СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ - ЩЕПОТКА
  - ПЕТРУШКА - 2-3 ВЕТОЧКИ
  - МАСЛО ТОПЛЕНОЕ - 2 СТЛ
  - ПОМИДОР - 55 ГР
  - ЛИМОН - 1/2 ШТ



Приготовить фарш из лосося. Кабачок натереть на средней терке, немного посолить откинуть на дуршлаг, дать постоять и отжать. 1/2 добавить к фаршу. Фарш посолить, приправить тимьяном, добавить яйцо и тщательно перемешать. Сформировать круглую котлету (как для бургера) и отправить в духовку (180 град) на 10-15 минут. Листья салата порвать, добавить к ним ломтики помидора.

### СОУС ЛИМОННЫЙ :

Растопить масло, добавить измельченную в блендере петрушку, тимьян и семена фенхеля и томить на слабом огне до размягчения. (2-3 мин) Снять с огня и добавить к маслу цедру лимона, листья измельченные петрушки и лимонный сок. Все пробить Блендером до гладкости. Выложить на тарелку котлету, рядом салат и полить все соусом.

# 7 ЗДОРОВЫХ ЗАВТРАКОВ

## ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК

ВСЕ РЕЦЕПТЫ СОСТАВЛЕНЫ НА ОСНОВЕ FODMAP ПРОТОКОЛА.

СОБЛЮДЕНИЕ ДАННОГО ПРОТОКОЛА ДАЕТ ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИ ПРОБЛЕМАХ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ .

СБАЛАНСИРОВАНЫ ПО ВСЕМ ПИТАТЕЛЬНЫМ НУТРИЕНТАМ.  
ВСЕ РЕЦЕПТЫ РАСЧИТАНЫ НА 1 ПОРЦИЮ.

БЫСТРОТА ПРИГОТОВЛЕНИЯ, СОЧЕТАНИЕ ВКУСОВ И НЕТРЕВИАЛЬНОСТЬ БЛЮД ВПЕЧАТЛЯТ ВАС НА КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ ДЛЯ СЕБЯ ЛЮБИМОЙ И СВОИХ БЛИЗКИХ !

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЭТО

- МРАЗНООБРАЗИЕ
- ГАЛЕРЕЯ ВКУСОВ И АРОМАТОВ
- БАЛАНС НУТРИЕНТОВ
- 100% ПОЛЬЗА ДЛЯ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ