

СЫРОЕДЧЕСКОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

В этом PDF Вы найдете пример разнообразного сыроедческого меню на неделю

Завтрак - Пудинг из семян чиа

Ингредиенты:

- 1/3 стакана семян чиа
- 1,5 стакана кокосового или миндального молока
- 3 ст. л. какао или кэроба
- 6-8 фиников без косточек
- 1-2 банана (по желанию)
- корица (по желанию)

Приготовление:

Смешиваем семена чиа, какао и корицу. Вливаем молоко и хорошенько перемешиваем. После убираем на 5-6 часов (или на ночь) в холодильник. После получившуюся массу выкладываем в чашу блендера, добавляем банан, финики и измельчаем до однородной массы. Украшаем кусочками фруктов.



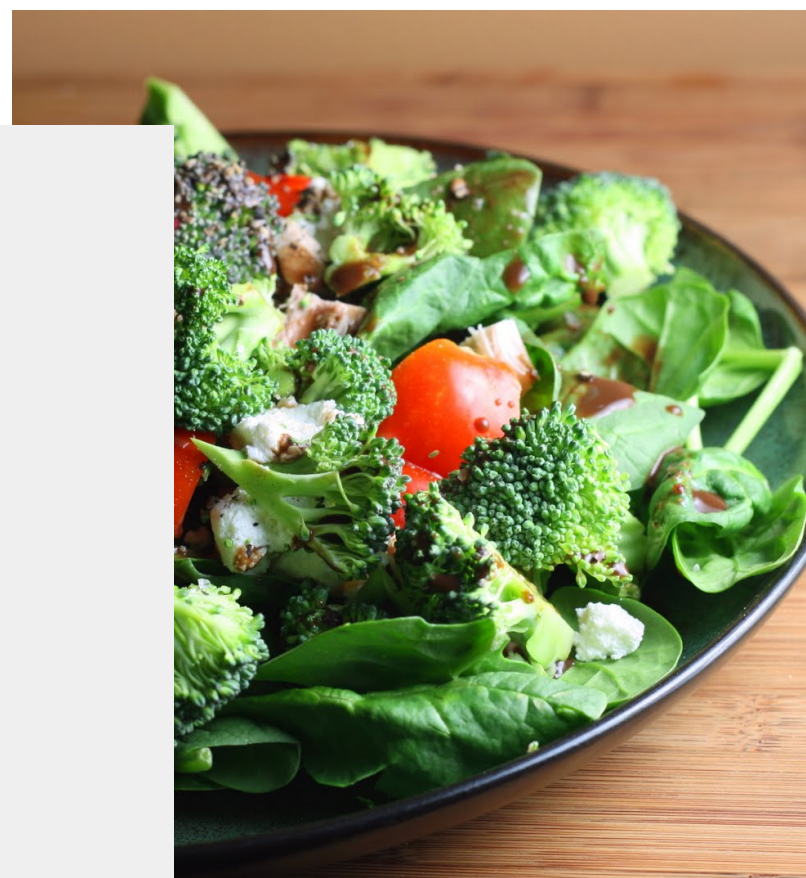
Обед - Салат с брокколи

Ингредиенты:

- 200-300 г брокколи
- 2 средних помидоры
- 2 огурца
- 2-6 шампиньонов
- 1 авокадо
- 2-3 ст. л. растительного масла

Приготовление:

Все мелко режем, перемешиваем, заправляем оливковым маслом и наслаждаемся!



Ужин - Роллы из зеленой гречки

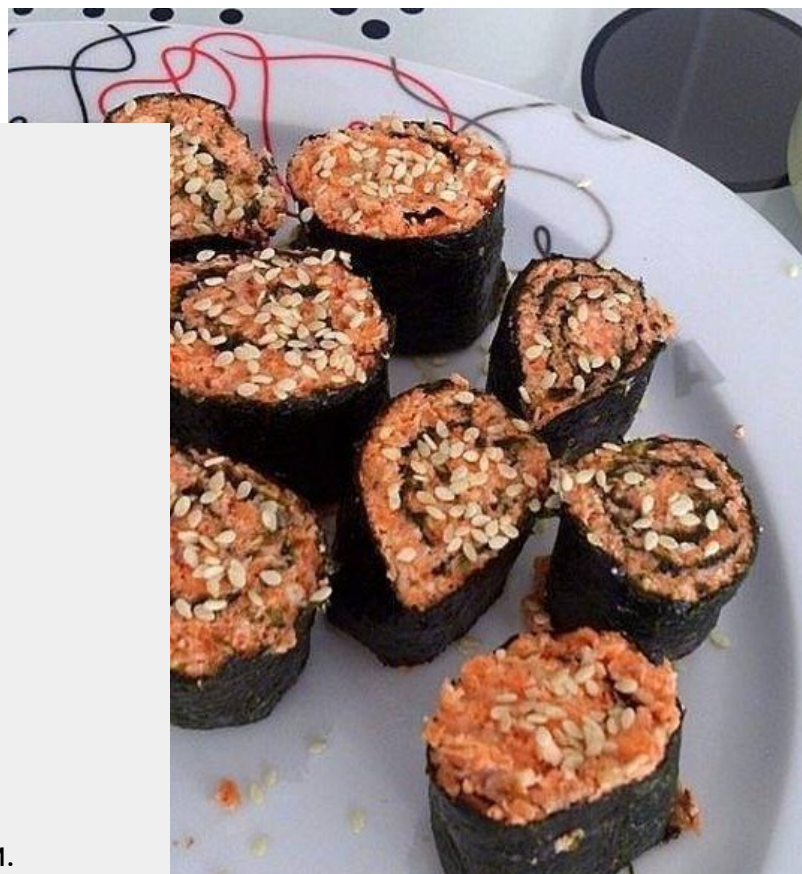
Ингредиенты:

- 1 стакан пророщенной зеленой гречки
- 1 средняя морковь
- Несколько листов нори
- 1-2 ст. л. льняного масла
- Соль, лук, специи - по желанию

Приготовление:

Зеленую гречку и морковь измельчаем в блендере. В полученную смесь добавляем льняное масло. Квадратный лист нори делим на 2 равные части. На половинку листа выкладываем часть пюре и распределяем ложкой по всему листу. Заворачиваем пюре в лист нори (складываем рулетик). И так повторяем, пока не закончится пюре.

Приятного аппетита!



2

Завтрак - Гаспачо

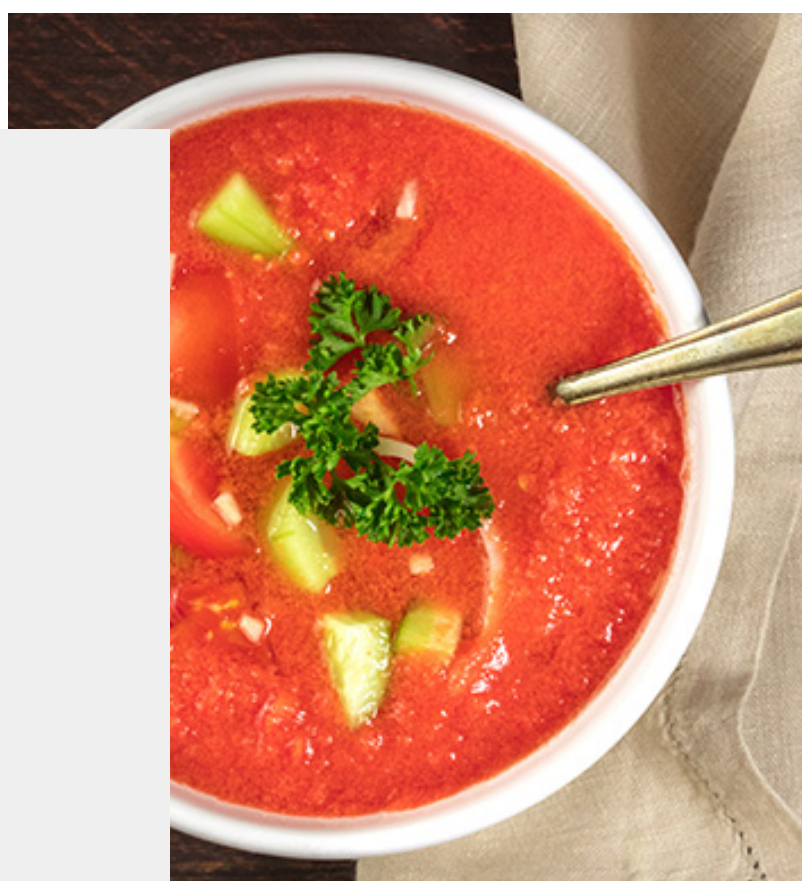
Ингредиенты:

- 500 г помидоров
- 1 красный болгарский перец
- 2 зубчика чеснока
- 2-5 ст. л. масла холодного отжима
- Сок половины лимона
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

Помидоры, перец и чеснок нарезаем кусочками и взбиваем в блендере с солью и специями до однородной массы. Можно добавить воды. Охлаждаем в холодильнике и добавляем лед. Разливаем по тарелкам, сбрызгиваем соком лимона и добавляем масло. Также можно добавить мелко порезанные кусочки огурца.

Приятного аппетита!



Обед - Пицца

Ингредиенты:

- ½ стакана свежих порезанных помидор
- ½ чашки замоченных фиников
- ¼ чашки лимонного сока
- ¼ ч. л. черного перца
- 1 ч. л. соли
- 1 зубчик тертого чеснока
- 1 чайная ложка сушеных итальянских трав
- 1 стакан замоченного миндаля
- ½ стакана воды
- 3 стакана очищенных и нарезанных цуккини
- 1 чашка зерен кукурузы (можно заменить одним авокадо)
- 1 чашка замоченных семян подсолнечника (можно заменить молотым льном)
- 4 столовые ложки оливкового масла
- Ананас
- Грибы
- Помидоры
- Свежий базилик
- Руккола

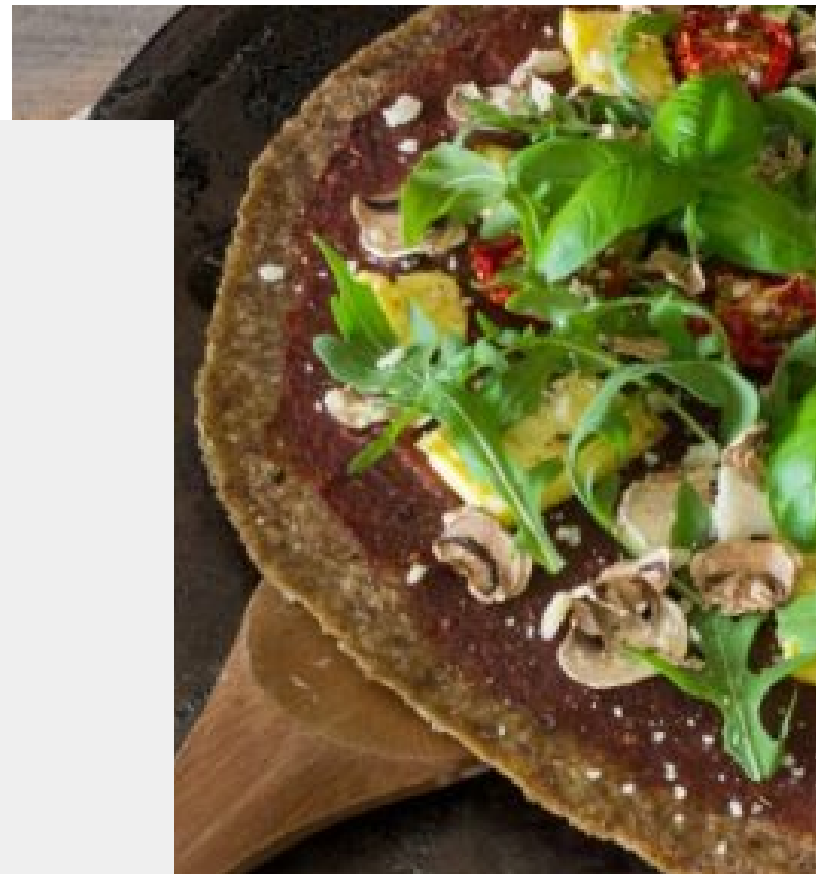
Приготовление:

Смешиваем цуккини, зерна кукурузы, семена подсолнечника и оливковое масло. Затем выкладываем тонким слоем на пергамент и отправляем сушиться в дегидратор на 12-18 часов при 40 градусах (это будет основа пиццы).

Далее готовим сыр — смешиваем миндаль с водой в блендере до однородной массы. Затем равномерно распределяем смесь на пергаменте и отправляем на обезвоживание в дегидратор на 10-15 часов при 40 градусах.

Для приготовления соуса смешиваем помидоры, финики, лимонные сок, итальянские травы, черный перец, чеснок и соль в блендере и отправляем соус охлаждаться в холодильник.

Когда наши составляющие готовы — собираем пиццу воедино — на основу наносим соус, затем нарезанную пластинками начинку (помидор, один большой шампиньон, тонкий ломтик ананаса), отправляем ненадолго подсушиться на полчаса или час. Затем посыпаем сыром, рукколой и свежим базиликом, режем на кусочки и наслаждаемся вкусом и невероятными сочетаниями:)



Ужин - Зеленый коктейль

Ингредиенты:

- 2 банана
- 100 г шпината
- 30 г укропа
- Вода

Приготовление:

Все ингредиенты измельчаем в блендере до однородной массы. При желании можно украсить ягодами.



3

Завтрак - Морковно-кокосовый суп

Ингредиенты:

- 4 средних моркови
- Кусок имбиря, 2-3 см
- ½ чашки миндального молока
- 1 стакан кокосового молока
- ½ чайной ложки молотой куркумы
- ½ чайной ложки тмина
- ½ чайной ложки морской соли
- Немножко выжатого сока лайма
- Для украшения: авокадо и кинза

Приготовление:

Нарезать морковь и имбирь. С помощью блендера взбить ингредиенты до получения однородной массы. В готовое блюдо перед подачей выдавить каплю сока лайма. Украсить тарелку нарезанным авокадо и кинзой.



Обед - Перец фаршированный гуакамоле

Ингредиенты:

- 4 авокадо
- 2 лайма
- Соль по вкусу
- 300 гр нарезанная капуста кале
- 1 сладкий болгарский перец, нарезанный кубиками
- 100 гр. цуккини, нарезанный кубиками
- 100 гр. красный лук, нарезанный
- 200 гр готовый нут (замочить на ночь и просушить).
- 3 сладких болгарских перца, разрезанных пополам, семена и стебель удалить

Приготовление:

Мякоть авокадо в блендере смешиваем с соком лайма. Добавляем порезанную капусту кале, перемешаем. Далее добавляем лук, кабачки, перец и нут, а затем хорошо перемешайте руками, не блендером. В каждую половинку перца выкладываем получившийся гуакамоле и сверху украшаем капустой кале.



Ужин - салат из клубники и шпината

Ингредиенты:

- 0,5 кг шпината
- 2-3 чашки свежей нарезанной клубники
- 0,5 чашки растительного масла
- 1,5 столовые ложки семян мака, промытых и подсушенных
- 2 столовые ложки лимонного сока

Приготовление:

Готовим соус, для этого смешаем растительное масло, семена мака и лимонный сок до однородности и охладим.

Пока соус охлаждается в холодильнике промоем и высушим шпинат, желательно отделить стебли, оставив только листики. Переложим его в глубокую миску. Порежем клубнику четвертинками или восьмушками, если клубника не крупная — можно половинками. Добавим клубнику к шпинату. Добавляем соус, перемешиваем все и наслаждаемся весенним блюдом.



Завтрак - Смузи из миндаля и банана

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 горсть кунжута
- 1 горсть семени льна
- 1 горсть миндаля
- 1/2 горсти кокосовой стружки
- 200-250 мл воды(в зависимости от того хочется погуще или пожиже)
(Последние два ингредиента можно заменить кокосовым молоком)

Приготовление:

С вечера замачиваем лен и миндаль. Утром сливаем воду и промываем их. В чашу блендера кладем лен, миндаль, кунжут, банан и кокосовую стружку и за 2-5 минуты доводим их до пастообразного состояния. После добавляем воду или кокосовое молоко и взбиваем еще минутку или две. (Если блендер у Вас слабый, воду можно добавить сразу).



Обед - Грибной суп

Ингредиенты:

- 5/4 чашки нарезанных свежих грибов
- 1/3 чашки миндаля
- 1/2 стакана воды
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/3 стакана мелко нарезанных свежих грибов (резерв — не добавлять в блендер)

Приготовление:

Вымойте и высушите грибы. Добавьте все ингредиенты (кроме второго количества зарезервированных мелко нарезанных грибов) в блендер. Смешайте до очень однородного состояния. Налейте суп в тарелку. Добавьте оставшиеся грибы и перемешайте ложкой. Мы добавили кусочки грибов, чтобы придать супу некоторую текстуру и разнообразие. Приятного аппетита!



Ужин - Гречневая каша

Ингредиенты:

- 3 стакана размоченной зеленой гречки
- ¼ чашки семян чиа
- ½ стакана кокосовой стружки
- 2 яблока
- Семена 3 стручков кардамона
- ½ ч.л. молотой корицы

Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере до однородной массы. Украшаем кусочками банана и свежими ягодами и наслаждаемся!



5

Завтрак - Арбузный смузи

Ингредиенты:

- 15 листьев салата ромэн
- 5 чашек нарезанного арбуза
- Вода (по желанию)

Приготовление:

Все ингредиенты взбиваем в блендере, украшаем веточкой мяты (по желанию) и наслаждаемся зеленым смузи!



Обед - Салат с киноа

Ингредиенты:

- 80 г киноа
- 1 кабачок
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- Пучок зелени
- Соль, перец и другие приправы – по вкусу

Приготовление:

Проращиваем киноа также, как и другие злаковые. Кабачок нарезаем тонкими полосочками или просто мелко нарезаем. Также мелко шинкуем зелень. Все перемешиваем в миске. Смешиваем масло с лимоном и специями. Заливаем полученной заправкой наш салат.



Ужин - Салат из пекинской капусты

Ингредиенты:

- 150 г пекинской капусты
- 1 кислое яблоко
- 1 морковь
- 1-2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сока лимона
- Соль по вкусу
- Петрушка по вкусу

Приготовление:

Нарезаем пекинскую капусту тонкими полосками. Морковь очищаем и трём на тёрке. Яблоко очищаем, удаляем семена, нарезаем брусками. Смешиваем капусту, яблоки и морковь. Приправляем салат солью (при желании и сахаром), тщательно перемешиваем. Добавляем сок лимона и немного масла вместе с нарезанной зеленью и украшаем долькой лимона.



Завтрак - Грушевый салат

Ингредиенты:

- 1 средний стебель сельдерея (около 400 г)
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 крупная твердая груша
- 1 горсть рукколы
- **Для заправки:**
- 2 ст. л. масла холодного отжима
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. горчицы
- Соль и перец для вкуса

Приготовление:

Очищаем сельдерей, затем складываем кусочки и разрезаем их на спички. В большой миске смешиваем сельдерей с лимонным соком. Тонко нарезаем грушу и добавляем в миску. Готовим заправку, смешав блендером все ингредиенты, и добавив к сельдерее и груше. Добавляем рукколу и хорошо перемешиваем.



Обед - Окрошка

Ингредиенты:

- Небольшой кусочек сельдерея
- 1 стакан миндального молока
- 6 редисок
- 1 огурец
- 1/3 сока лимона
- 1 пучок укропа
- Приправы и специи — по вкусу

Приготовление:

Сельдерей с молоком и лимоном взбиваем в блендере. Редиску с огурцом крошим удобными кусочками в чашку вместе с укропом. Заливаем всё импровизированным «квасом» и добавляем специй.



Ужин - Спагетти из моркови

Ингредиенты:

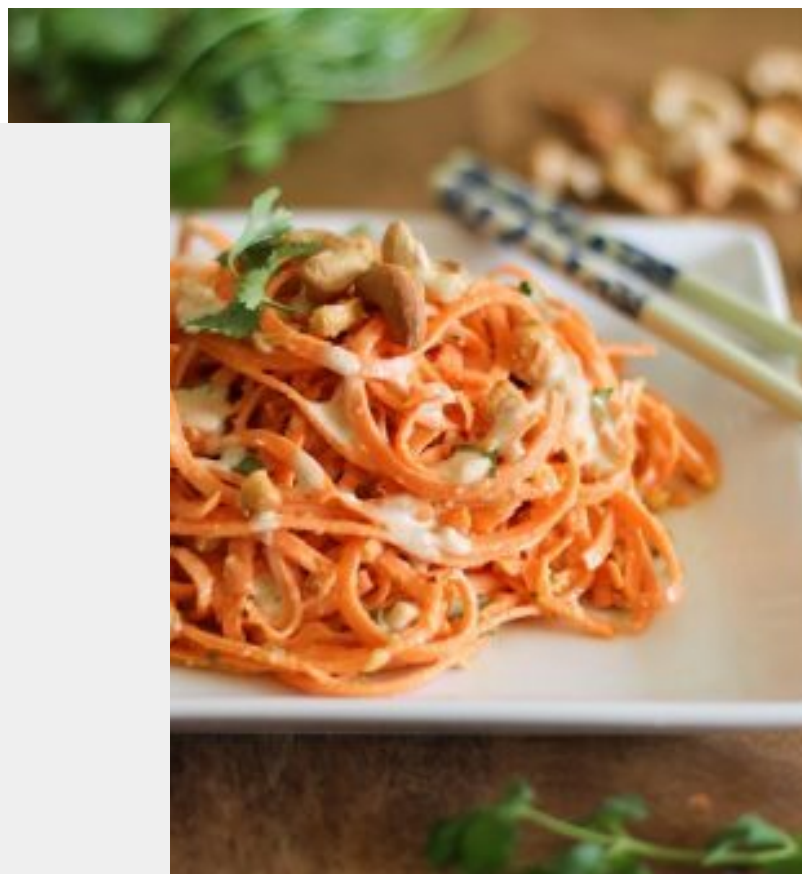
- 2 моркови
- 200 г грецких орехов
- 50 г воды
- Перец, морская соль

Приготовление:

Морковь нарезаем соломкой.

Готовим соус: в блендер отправляем предварительно замоченные грецкие орехи (150 г), специи, соль и воду и взбиваем до однородной массы.

Добавляем соус к морковной пасте, сверху посыпаем дробленными орехами и украшаем зеленью.



7

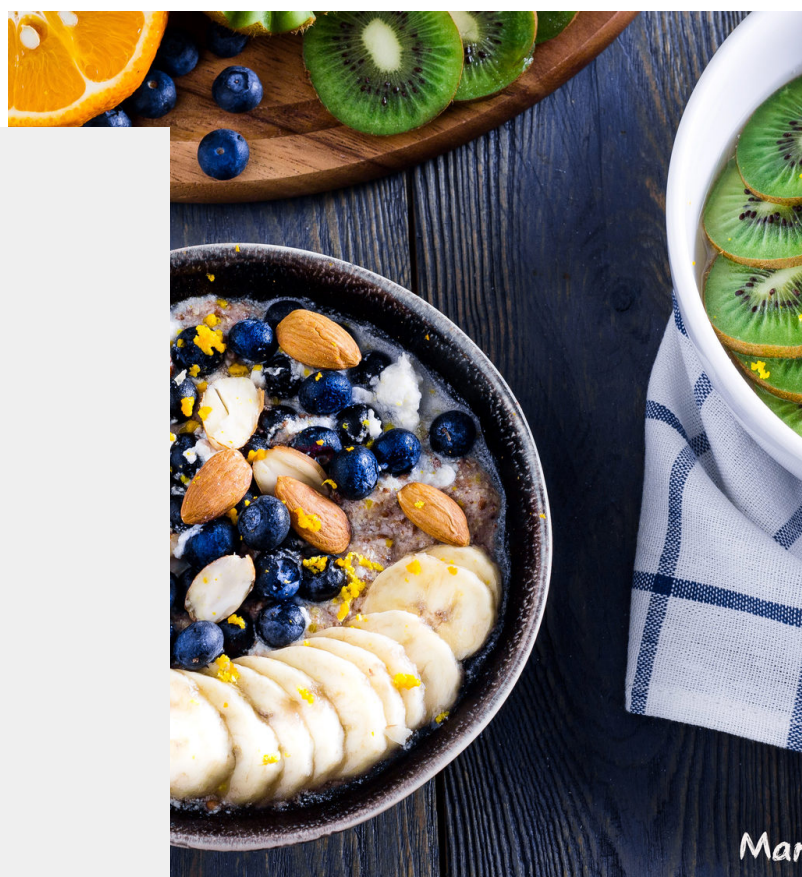
Завтрак - Льняная каша

Ингредиенты:

- 2 банана
- 50 г льна
- Корица
- 1 ст. л. кокосовых сливок
- Фрукты для украшения

Приготовление:

Замачиваем лен в воде на пару часов. Смешиваем все в блендере кроме фруктов для украшения и из 2 бананов берем лишь один. Выкладываем в мисочку, нарезаем фрукты и банан, можно также добавить орешки и выложить сверху.



Обед - Овощной тако

Ингредиенты:

- 200 г грецких орехов
- 50 г вяленых томатов, пропитанных оливковым маслом
- 2 ст. л. масла холодного отжима
- Порошок чили по вкусу
- Кайенский перец (опционально) по вкусу
- Соль морская по вкусу

Приготовление:

Просто добавьте все ингредиенты в кухонный комбайн и смешайте, пока консистенция не станет такой же, как на фото.



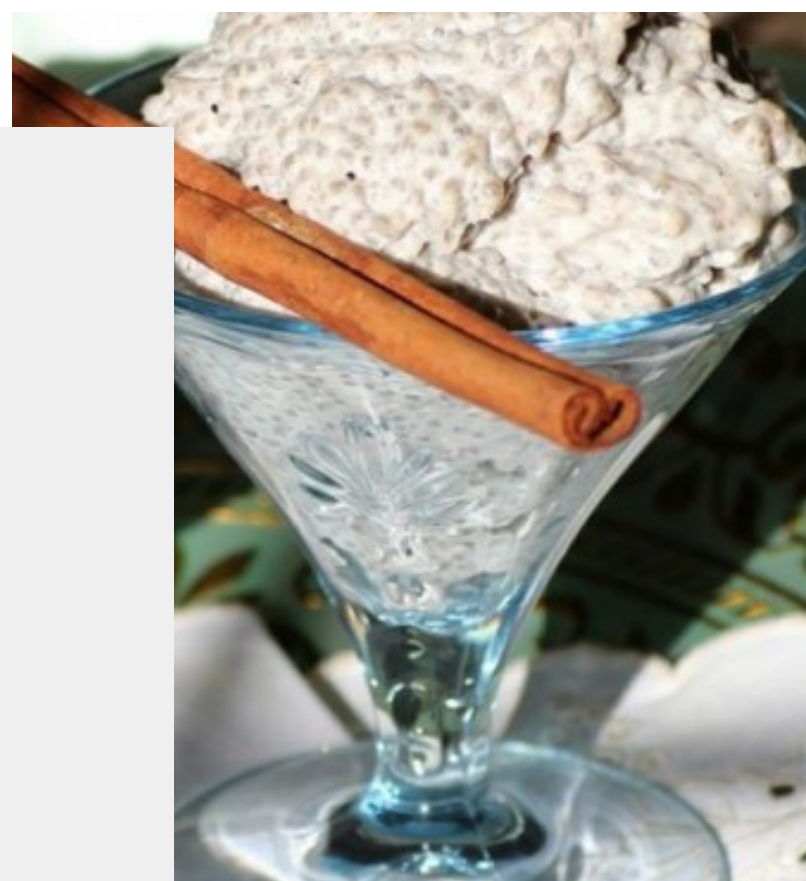
Ужин - Пудинг с семенами чиа

Ингредиенты:

- 1 чашка миндаля
- 2 стакана воды
- 2 столовые ложки любого подсластителя
- 2 чайной ложки корицы
- 1 щепотка морской соли
- 1/4 чашки семян чиа
- 1/4 чашки изюма (опционально)

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты (за исключением семян чиа) в блендере до однородной массы. Семена чиа выкладываем в миску. Соединяем со смесью из блендера и перемешиваем. Помещаем рисовый пудинг в холодильник по крайней мере на один час. В идеале, конечно, на всю ночь. За это время семена чиа разбухнут и поглолят лишнюю влагу. Тщательно перемешиваем перед подачей на стол.



Книга "Анатомия срывов"

Практически никто не говорит об истинных причинах срывов и том, как избавиться от них. Большинство делает акцент на силу воли, хотя это изначально тупиковый вариант, так как мы не воздействуем на саму причину срыва, а просто пытаемся бороться и противостоять. В итоге вся жизнь превращается в борьбу и боль.

В книге "Анатомия срывов" я рассказал как пошагово избавиться от срывов естественно, искоренив саму причину, а не борясь с ее последствиями. В этом и заключается ее уникальность.

Приобрести книгу

Raw Start совместно с:

Я  Сыроедение
syroedenierecepty.ru

Присоединяйтесь:

