



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ9

Для кого эта книга?..... 12

Базовые и простые правила
по переходу на правильное питание 13

1 НЕДЕЛЯ

Глава 1. СКОЛЬКО НАДО ЕСТЬ?.....19

Глава 2. ЧТО ЖЕ ЕСТЬ,
И ЧТО МЫ ЕДИМ? 21

Глава 3. ПЕРЕХОД НА ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ 24

С чего начать?..... 24

2 НЕДЕЛЯ

Глава 4. ЕДИМ БЕЛКИ НА
ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ..... 46

Какие продукты содержат высокое
количество белка? 47

Глава 5. ГИД ПО ЖИРАМ
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ 49

Полезные и вкусные виды жиров.
Как добавить пользы в свой рацион? ...50

ТОП-7 орехов в вашем питании 53

ТОП-7 семян и семечек
для нашего здоровья..... 55

Растительное масло.
Добро или зло?..... 58

ТОП лучших растительных масел
для здорового питания 59

Глава 6. ГИД ПО УГЛЕВОДАМ
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.....60

ТОП полезных и питательных круп
в питании 62

3 НЕДЕЛЯ

Глава 7. МУКИ ВЫБОРА72

Альтернативные виды муки.....73

Глава 8. САХАРНЫЕ ИСТОРИИ,
ИЛИ ЗАМЕНЯЕМ САХАР
НА ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ..... 79

Главные отличия сахарозаменителей
от подсластителей.....80

Кулинарные особенности
подсластителей и пропорции замены
белого сахара в кулинарии 82

ТОП-3 лучших сиропа
для сладких блюд..... 83

Домашний финиковый сироп84

Шпаргалка: секретные имена сахара
в продуктах..... 85

Глава 9. «СУПЕРЪЕДА»,
ИЛИ ГИД ПО СУПЕРФУДАМ..... 85

Что лучше всего проращивать?..... 92

Как проращивать
в домашних условиях? 93

| | |
|--|----|
| Глава 10. СПЕЦИИ И ПРЯНОСТИ – ПОМОЩНИКИ ВКУСОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ И ПОЛЬЗЫ В ПИТАНИИ..... | 94 |
| ТОП лучших специй и пряностей для здоровья и вкуса..... | 95 |

4 НЕДЕЛЯ

| | |
|---|-----|
| Глава 11. ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО..... | 104 |
| Обжаривание..... | 105 |
| Обжаривание без масла..... | 105 |
| Гриль..... | 105 |
| Варка..... | 106 |
| Тушение..... | 106 |
| Запекание..... | 107 |
| Приготовление на пару..... | 107 |
| Глава 12. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ И ТОП ЛУЧШИХ СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ..... | 108 |
| Зимнее питание..... | 109 |
| Весеннее питание..... | 110 |
| Летнее питание..... | 111 |
| Осеннее питание..... | 113 |
| Глава 13. О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ НАЧИСТОТУ..... | 114 |
| Глава 14. ОБ АВТОРЕ. «ОГОНЬ, ВОДА И МЕДНЫЕ ТРУБЫ» ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ..... | 121 |
| Как составить сбалансированный и сытный рацион на день?..... | 125 |
| Конструктор рациона..... | 128 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 131 |

МЕНЮ

| | |
|--------------------------|-----|
| МЕНЮ 1..... | 134 |
| МЕНЮ 2..... | 141 |
| ЗАВЕРШЕНИЕ МАРАФОНА..... | 148 |

РЕЦЕПТЫ

| | |
|--|-----|
| ЗАВТРАКИ..... | 152 |
| Кокосовая гранола..... | 153 |
| Тост с авокадо и яйцом..... | 154 |
| Бейглы к завтраку..... | 155 |
| ТОП начинок для бейглов к завтраку..... | 156 |
| Шакшука..... | 157 |
| Омлет в духовке с амарантовой кашей..... | 158 |
| Нутовый омлет..... | 159 |
| Гранола из зеленой гречки..... | 160 |
| Чиа-пудинг..... | 161 |
| Суперфудные батончики с ягодами годжи..... | 162 |
| ЗОЖ-«Несквик» – полезные шарики для завтрака..... | 165 |
| «Женская» льняная каша..... | 167 |
| Ягодная овсянка с кокосом..... | 169 |
| Тонкие блинчики без яиц и молока..... | 171 |
| ТОП начинок для тонких блинчиков..... | 172 |
| Овощные панкейки из цукини..... | 173 |
| Фитнес-панкейки..... | 174 |
| Миндально-кокосовые панкейки..... | 175 |
| ЗАКУСКИ, САЛАТЫ И СУПЫ..... | 176 |
| Рулетики из баклажана с грецкими орехами..... | 177 |



| | | | |
|---|------------|--|------------|
| Бабагануш..... | 178 | Запеченные овощи с ореховым соусом..... | 209 |
| Хумус с паприкой..... | 179 | Мультизерновые тефтельки..... | 210 |
| Чечевичный «мясной хлеб»..... | 180 | Овощной омлет на ужин..... | 211 |
| ТОП-4 салата в банке..... | 181 | «Пицца» без муки из цветной капусты..... | 213 |
| Салат «Груша-фундук»..... | 184 | ВЫПЕЧКА..... | 214 |
| Классический овощной бульон..... | 185 | Чипсы начос..... | 215 |
| Овощной борщ..... | 186 | Хлебцы «Бородинские»..... | 216 |
| Тыквенный крем-суп..... | 187 | Итальянские хлебцы с кунжутом..... | 217 |
| Green-суп – крем-суп со шпинатом и горошком..... | 188 | «Калифорнийский хлеб» с грецкими орехами..... | 219 |
| Яблочный крем-суп с сельдереем..... | 189 | ЗОЖ-булочки с чечевицей..... | 220 |
| ОСНОВНЫЕ БЛЮДА..... | 190 | Овсяное печенье из детства..... | 221 |
| Фалафель..... | 191 | Пицца без глютена..... | 222 |
| «Стейк» из цветной капусты..... | 192 | Мини-«пицца» из семян и орехов..... | 224 |
| Батат фри..... | 193 | Капустный пирог..... | 226 |
| Молодой картофель с песто..... | 195 | Пирог из киноа..... | 229 |
| Зеленые кроксы из картофеля..... | 196 | Томатный тарт с тофу..... | 231 |
| Тыквенные наггетсы..... | 197 | Тарт «Сникерс» с соленой карамелью..... | 232 |
| Овощные ньокки..... | 199 | Яблочный штрудель с ржаной мукой..... | 235 |
| ЗОЖ-вареники: без глютена и классические..... | 200 | Галета со сливами..... | 236 |
| Цельнозерновые макароны с соусом песто..... | 202 | Пирог «Вишенка в тorte»..... | 239 |
| Гречневая лапша в азиатском стиле..... | 203 | Шоколадный банановый хлеб..... | 241 |
| Пшено-боул для сбалансированного обеда..... | 204 | Медовая ЗОЖ-коврижка..... | 243 |
| Бурый рис с овощами гриль и семечками подсолнечника..... | 205 | Полезные пончики донатс в шоколадной глазури..... | 245 |
| Лодочки из баклажанов с нутом рисом..... | 206 | Апельсиновый манник..... | 247 |
| Перец, фаршированный гречкой и фасолью..... | 207 | Пшениный чизкейк..... | 249 |

| | | | |
|--|------------|---|------------|
| ДЕСЕРТЫ | 250 | ТОП идей смузи | 283 |
| Запеченный грейпфрут | 251 | ТОП добавок для смузи | 283 |
| Raw кешью-кейк «Зебра»..... | 252 | Смузи со спирулиной и мятой..... | 284 |
| «Аво-шоко-торт» – торт из авокадо | 254 | Сбалансированный ягодный смузи-боул..... | 285 |
| Фисташковый муссовый торт | 257 | БАЗОВЫЕ РЕЦЕПТЫ | 286 |
| Шоколадный муссовый десерт с секретным ингредиентом | 258 | Домашняя квашеная капуста..... | 287 |
| Халва из миндального жмыха | 260 | Томатный кетчуп | 288 |
| ЗОЖ-щербет с домашней сгущенкой без сахара..... | 261 | Постный майонез без яиц из фасоли.. | 289 |
| ЗОЖ-«Муравейник» | 264 | Домашняя «французская» горчица | 290 |
| Пирожное «ЗОЖ-картошка» | 267 | Ореховый соус..... | 291 |
| «Баунти» для тонкой талии | 269 | Песто по-новому из тыквенных семечек | 292 |
| Марципан в горьком шоколаде..... | 270 | Попкорн..... | 293 |
| Конфеты «Шоколадный трюфель с фисташками» | 272 | Домашняя кокосовая мука | 294 |
| Конфеты «ЗОЖ-трюфель» | 273 | Домашняя кокосовая паста..... | 294 |
| Конфеты «Сливочный бум» | 275 | Миндальное молоко..... | 296 |
| Киноа-трюфели | 276 | Миндальная карамель | 297 |
| Йогуртини..... | 277 | ЗОЖ-сгущенка из овсяных хлопьев..... | 298 |
| НАПИТКИ И СМУЗИ | 278 | Кокосовая ЗОЖ-сгущенка..... | 299 |
| «Золотое молоко» – латте с куркумой..... | 279 | Домашняя «Нутелла»..... | 300 |
| Зеленый смузи-детокс..... | 281 | Молочный ЗОЖ-шоколад без белого сахара | 301 |

