

# Содержание

ГЛАВА 1. МОИ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ..... 9

ГЛАВА 2. РЕЦЕПТЫ ..... 27

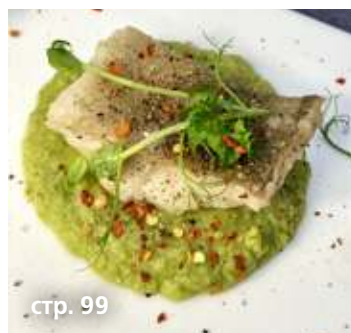


ЗАВТРАКИ.....	28
Омлет «Пуляр».....	29
Сэндвич с лососем.....	30
Веганский сэндвич.....	31
Творожная запеканка с тыквой.....	33
Фриттата.....	35
Ленивые вареники.....	37
Хлеб из зеленой гречки.....	39
Цельнозерновой хлеб.....	39
Оладьи из брокколи.....	41
Каша гречневая с тыквенным маслом.....	43
Тыквенная каша.....	45
Тыквенные оладьи.....	47
Глазунья с авокадо и лососем.....	49
САЛАТЫ.....	50
Салат крабовый с манговой заправкой.....	51
Салат с инжиром.....	53
Салат из брокколи и кейла с красной фасолью.....	55
Салат с кальмарами.....	57
Салат слоеный с красной рыбой.....	59
Салат из манго с креветками.....	61
Салат с авокадо и моцареллой.....	63
Салат с киноа и свеклой.....	65
Теплый салат с хурмой и тыквой.....	66
Спринг-роллы.....	69
Авокадо, фаршированное свежими овощами.....	71
Овощной салат с креветками.....	73

СУПЫ .....	74
Суп из цветной капусты с креветками.....	75
Суп минестроне .....	77
Суп из тыквы с апельсином .....	79
Томатный суп с моцареллой .....	81
Борщ вегетарианский с красной фасолью .....	83
Крем-суп грибной .....	85
Суп овощной по-тайски.....	87
Суп рыбный с зеленым горошком .....	89
ГОРЯЧЕЕ.....	90
Котлеты из зеленой гречки .....	91
Зеленые вареники с неркой.....	93
Запеченная рыба.....	95
Мидии, тушеные с овощами .....	97
Медальоны из судака с пюре из зеленого горошка.....	99
Капустная запеканка с курицей.....	101
Котлеты из щуки с овощами .....	103
Соба с баклажанами и имбирным соусом .....	105
ГАРНИРЫ .....	106
Табуле из киноа.....	107
Спаржа с чесноком .....	109
«Рис» из цветной капусты .....	110
Запеченные цукини .....	111
ДЕСЕРТЫ .....	112
Трюфели из авокадо .....	113
Овсяное печенье .....	115
Мороженое с авокадо и бананом .....	117
Апельсиново-манговое желе .....	119
Яблочный пирог.....	121
Ягодно-ореховые тарты .....	123
Творожно-банановый десерт .....	125
Гранола.....	125



стр. 79



стр. 99



стр. 103



стр. 123