

Оглавление

Об авторе и книге	6
Питаемся осознанно	8
Детокс	12
Что вам понадобится для здорового питания	16
Активирование зерен, круп, орехов, бобовых	22
Проращивание зерен, круп, орехов, бобовых	24
Как сделать муку из орехов или круп	26
Как приготовить веганское яйцо	27

01.

Базовые заготовки

Чиа-мармелад из лесных ягод	32
Орехово-шоколадная паста	32
Миндальное молоко	34
Яблочное пюре	34
Кокосовый йогурт с соевым молоком	36
Кешью-йогурт	38
Квашеная капуста с морковью	40
Кешью-майонез	42
Веганское песто	42

02.

Завтраки

10 МИНУТ

Сок «Зеленый детокс»	48
Сок «Красный детокс»	48
Сок «Сияющая кожа».....	48
Смузи для спортсменов	50
Смузи «Вери-берри»	50
Смузи «Чистая кожа»	52
Смузи «Шоколадный»	52
Бодрящий смузи	54
Смузи «Стройность»	54
Чиа-пудинг	56
Авокадо-тост	58
Бирчер-мюсли	60
Вафли безглютеновые	62
Банановые оладушки	64
Сырники	66
Оладушки веганские	68
Блинчики безглютеновые тонкие	70

20 МИНУТ

Оладушки кефирные	74
Пшеничная каша	76

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Протеиновые блинчики с овощами ...	80
Кето-хлеб	82
Гранола	84
Крамбл	86

03.

Салаты и закуски

10 МИНУТ

Протеиновый гуакамоле	92
Овощной салат	94
Салат с помидорами и тахини	94
Зеленый салат со свеклой и брынзой	96
Хумус	98
Салат «Кейл с тунцом»	100

20 МИНУТ

Салат Цезарь	104
Салат из сельдерея и индейки	106
Киноа с тахини	108
Табуле из киноа	110
Закуска из артишоков	112
Салат с рукколой и цукини	114
Сезонный салат	116
Салат с запеченой тыквой	118
Ланч-боул	120
Салат из кейла и киноа	122
Салат из киноа с кинзой	124
Салат с фенхелем и запеченной тыквой	126
Овощные нори-роллы	128

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Цветная капуста с тахини	132
Роллы Чангмай	134
Роллы из дикого риса	136
Запеченные овощи с тахини	138
Салат из рукколы и дикого риса	140

04.

Горячее

10 МИНУТ

Быстрая курица с чили-соусом	146
Курица в соевом соусе с кешью	148
Гребешки или курица по-тайски в кокосовом молоке	150
Рис из цветной капусты	152

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Хрустящий лосось в мисо-маринаде с брокколи	156
Батат, запеченный в духовке	158
Кокосовый рис	158
Запеченный батат с диким рисом и мисо-соусом	160
Запеченные баклажаны с заправкой из тахини	162
Овощи карри	164
Киноа с базиликом	166
Фалафель из нута	168
Тайский карри с курицей	170
Креветочные биточки	172
Фалафель из батата	174
Пицца из цветной капусты	176
Курица в арахисовом соусе с брокколи и киноа	178
Овощи запеченные	180
Тыква с луком	182
Курица в кисло-сладком соусе	184

05.

Супы

10 МИНУТ

Суп-пюре из спаржи по-тайски	190
Мисо-суп	192

20 МИНУТ

Суп из тыквы	196
Суп из батата	198

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Суп из фенхеля	202
Бульон, сваренный из куриных костей	204

06.

Десерты

10 МИНУТ

Пирожное «Картошка»	210
Пудинг шоколадный	212
Ореховый пудинг с малиной	212

20 МИНУТ

Тайский сладкий рис с манго	216
Тайский фруктовый салат	218
Энергетические какао-конфеты	220
Кокосовые конфетки	220
Имбирное печенье	222
Сыроедческий шоколад с апельсиновыми дольками	224

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Веганские печенья	228
Карамельные конфеты	230
Шоколадные кокосовые конфеты	232
Орехово-карамельные батончики	234
Сыроедческие шоколадные конфеты с мятным вкусом	236
Пирог из фундука	238
Сыроедческий морковный торт	240
Шоколадный пирог	242
Шоколадный брауни	244
Имбирные маффины с клюквой	246
Банановый пирог	248
Малиновые сыроедческие пирожные	250
Сыроедческий торт со спирулиной ...	252

Неделя здорового, осознанного и разнообразного питания	254
---	-----

Застолье с легкостью	258
----------------------------	-----

Алфавитный указатель	260
----------------------------	-----

Указатель по категориям	266
-------------------------------	-----

Благодарности	270
---------------------	-----