

Серия
«Простые рецепты. Сборник»

ПП рецепты
Сбалансированный рацион

Издательство АСТ
Москва

Вступление

Дорогой читатель!

Если ты держишь в руках эту книгу, значит, ты стоишь на пороге вкусного и увлекательного приключения. Словосочетание «правильное питание» до сих пор незаслуженно вызывает у многих легкую тоску и ассоциации с пресной грудкой, безвкусным рисом и вечным чувством голода. И потому перед нами в процессе написания книги стояла задача навсегда развеять этот миф. Правильное питание — это не про двухнедельную диету. Это в первую очередь про экологичное отношение к своему телу и здоровый образ жизни.

Эта книга — не строгий медицинский справочник и не сборник жестких ограничений. Это верный помощник в пути к легкости и здоровью. Ее главная задача — показать, что здоровая еда может быть простой, доступной и при этом невероятно разнообразной. Она не призывает отказываться от любимых вкусов и ставить крест на гастрономическом изобилии. Напротив, она предлагает нестандартные кулинарные решения так, чтобы раз и навсегда показать: правильное питание — это баланс, а не запреты. И потому здесь собраны рецепты, построенные на уважении к натуральному вкусу продуктов. Продуктов, богатых полезными жирами, качественным белком и сложными углеводами, которые дарят сытость надолго, а не на полчаса. И самое главное — тех, которые легко можно приготовить в домашних условиях, не тратя лишних денег на доставку или на специальную технику.

Книга намеренно разбита на десять понятных глав, чтобы легко ориентироваться в зависимости от настроения, времени суток или содержимого холодильника. Стоит помнить, что еда — это не враг. Это топливо, лекарство и одно из главных удовольствий в повседневной жизни. Правильное питание не должно выражаться в осуждении себя за каждый съеденный кусочек, а наоборот — в любви и уважении к себе. Так что смело экспериментируй со специями, меняй Ингредиенты под свой вкус, но самое важное: прислушивайся к потребностям своего тела. И так, шаг за шагом, рецепт за рецептом, ты изменишь свои отношения с едой навсегда. Обещаем, будет вкусно!

Приятного аппетита и счастливого, здорового гастрономического путешествия по страницам этой книги!

*Каша, пудинги
и йогурты*



Апельсиновая каша из полбы

Ингредиенты на 2 порции:

- Полба — 120 г
- Апельсиновый сок (свежевыжатый) — 150 мл
- Вода — 200 мл
- Соль — щепотка
- Эритрит — 1 ст. л.
- Цедра апельсина — 1 ч. л.
- Миндальные лепестки — 15 г



Приготовление:

Полбу промойте в холодной воде. В кастрюле смешайте сок и воду, доведите до кипения. Всыпьте полбу, добавьте соль и цедру апельсина. Варите на слабом огне под крышкой 35–40 минут, помешивая, пока крупа не впитает жидкость. Если каша начнет густеть раньше времени, налейте еще немного горячей воды. В конце добавьте эритрит и перемешайте. Оставьте под крышкой на 10 минут.

Миндальные лепестки обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета. Перед подачей украсьте кашу лепестками миндаля.

Пищевая ценность на 1 порцию (с учетом эритрита):

Калорийность: 372 ккал. Белки: 11,8 г. Жиры: 7,4 г.

Углеводы: 62,2 г. Клетчатка: 6,5 г

Рисовая каша с тыквой и медом

Ингредиенты на 2 порции:

- Рис круглозерный — 100 г
- Тыква (мякоть) — 200 г
- Молоко 1,5% — 200 мл
- Вода — 150 мл
- Соль — щепотка
- Мед — 1 ст. л.
- Семена тыквенные — 10 г



Приготовление:

Тыкву очистите и нарежьте кубиками. В кастрюлю влейте воду и молоко, доведите до кипения. Выложите тыкву и варите 10 минут на слабом огне. Рис промойте в холодной воде, всыпьте в кастрюлю, добавьте соль. Варите под крышкой 20–25 минут на слабом огне, помешивая, пока рис не впитает жидкость. В готовую кашу добавьте мед и перемешайте. Семена тыквы обжарьте на сухой сковороде 2–3 минуты. Подавайте, украсив кашу семенами.

Пищевая ценность на 1 порцию (с учетом меда):

Калорийность: 387 ккал. Белки: 10,2 г. Жиры: 6,8 г.

Углеводы: 71,5 г. Клетчатка: 5,1 г.

Гречневая каша с грибами и яйцом пашот

Ингредиенты на 2 порции:

- Гречневая крупа (ядрица) — 120 г
- Вода — 250 мл
- Шампиньоны — 200 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Яйца — 2 шт.
- Масло оливковое — 1 ч. л.
- Соль — по вкусу
- Перец черный молотый — по вкусу
- Зеленый лук — по вкусу



Приготовление:

Крупу переберите и промойте. В кастрюле доведите воду до кипения, всыпьте гречку и посолите. Варите на слабом огне под крышкой 15–20 минут до готовности и полного впитывания воды.

Шампиньоны нарежьте пластинами, лук — мелкими кубиками. На сухой сковороде обжарьте лук до прозрачности, добавьте грибы и готовьте до выпаривания влаги. В конце добавьте оливковое масло и перемешайте.

Для яйца пашот в кастрюле доведите воду до кипения и убавьте огонь, чтобы вода едва бурлила. Ложкой создайте воронку и разбейте яйцо в центр. Варите 2,5–3 минуты, затем достаньте шумовкой.

При подаче выложите гречку, грибы и яйцо пашот, посыпьте нарезанным луком и перцем.

Пищевая ценность на 1 порцию:

Калорийность: 364 ккал. Белки: 17,4 г. Жиры: 10,2 г

Углеводы: 52,8 г. Клетчатка: 6,3 г

Йогурт «Малиновое облако»

Ингредиенты на 2 порции:

- Малина замороженная — 200 г
- Греческий йогурт — 200 г
- Эритрит — 1 ст. л.
- Ванилин — щепотка

Приготовление:

Замороженную малину выложите в чашу блендера и оставьте на 5 минут для оттаивания. Добавьте греческий йогурт, эритрит и ванилин. Пробивайте блендером на высокой скорости

1–2 минуты до воздушности и однородного розового цвета.

Разлейте йогурт по стаканам или креманкам и уберите в холодильник на 30 минут для большей плотности. При подаче украсьте свежими ягодами и мятой.



Пищевая ценность на 1 порцию (с учетом эритрита):

Калорийность: 142 ккал. Белки: 11,2 г. Жиры: 4,8 г

Углеводы: 14,4 г. Клетчатка: 4,6 г

Пудинг из семян чиа «Черный лес»

Ингредиенты на 2 порции:

- Семена чиа — 4 ст. л.
- Молоко 1,5% — 200 мл
- Греческий йогурт — 100 г
- Какао-порошок — 1 ст. л.
- Эритрит — 1 ст. л.
- Ванилин — щепотка