

ГЛАВА 15

МЕНЮ И СПИСОК ПОКУПОК К ПЛАНУ КЭМПБЕЛЛА

Человек, который готовит дома, как правило, ест всего несколько блюд. Время от времени какие-то из них наскучивают, их отвергают и находят другие. Важнее всего удобство и легкость приготовления. У большинства из нас особого разнообразия нет, и меня огорчают меню во многих книгах о диете. Иногда обилие продуктов и блюд, предлагаемых на каждый день, ошеломляет: их намного больше, чем я когда-нибудь решусь приготовить. И я, и моя жена — врач и магистр здравоохранения Эрин Кэмпбелл — очень занятые люди. Кто захочет готовить 2–3 блюда по три раза в день?

Поэтому я предлагаю меню с реалистичными вариантами блюд для занятого читателя. План при этом достаточно разнообразен, чтобы у вас было много разных вариантов на следующие две недели. В нем собраны наши с Эрин блюда, а также рецепты моих любимых поваров из любимых кулинарных книг. Настоятельно советую вам приобрести несколько сборников рецептов: они помогут вам улучшить вашу диету. У авторов, которых я выбрал для двухнедельного меню Плана Кэмпбелла, есть кулинарные книги, которые можно купить, а также сайты, которые я рекомендую всем своим пациентам, желающим быть здоровыми. В следующие две недели «снимите пробу» с моих любимых источников рецептов. Я их все испытал на себе и гарантирую, что они безопасны.

Вот мои любимые создатели рецептов и ресурсы.

Доктор Лиэнн Кэмпбелл

Кулинарная книга «Китайского исследования»*

Чтобы накормить двух крепких сыновей-спортсменов с отличным аппетитом, моя сестра Лиэнн придумала на основе принципов «Китайского исследования» много вкуснейших домашних рецептов.

Линдси Никсон

«Счастливый травоядный», «Будни счастливого травоядного», «Счастливый травоядный: легко и без излишеств»**.

Сайт Линдси — «дежурный» ресурс, который я часто советую пациентам. У нее есть талант создавать узнаваемые, вкусные и простые рецепты. Свои планы питания она предлагает на www.getmealplans.com.

Кейти Фишер

straightupfood.com

Кейти много лет работала кулинарным инструктором для лидеров здорового питания. На ее сайте www.StraightUpFood.com вы найдете массу рецептов вкусных продуктов без добавления соли, масел и сахара.

Энн Эсселстин

«Шеф Дел: Предотвращение и обращение сердечных заболеваний» / Колдуэлл Эсселстин-младший***

Если у вас больное сердце или есть факторы риска сердечных заболеваний, непременно приобретите эту книгу.

Дел Сроуф

«Шеф Дел: лучше, чем веганская кухня»****

Шеф Дел — одна из великих историй успеха в области цельного растительного питания. Сильно растолстев на «мусорной» веганской диете, он сбросил более 90 килограммов, переключившись на цельную растительную

* Издана на русском языке: *Кэмпбелл Л.* Рецепты здоровья и долголетия. Кулинарная книга «Китайского исследования». М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

** The Happy Herbivore (BenBella Books); Everyday Happy Herbivore (BenBella Books); Happy Herbivore Light & Lean (BenBella Books). Эти и перечисленные книги и сайты англоязычные.

*** Chef Del's Prevent and Reverse Heart Disease, by Caldwell B. Esselstyn Jr., MD (Avery).

**** Chef Del's Better Than Vegan (BenBella Books).

диету. Шеф Дел написал превосходную кулинарную книгу, которая оптимальна для похудения и лечения заболеваний.

Сьюзен Вуазен

«Веганская кухня без жира» (блог)

Еще один прекрасный бесплатный сайт (blog.fatfreevegan.com) с многочисленными и разнообразными рецептами полезных блюд. Придерживайтесь рецептов из блога Сьюзен, потому что на сайте некоторые рецепты содержат масло.

Не забывайте, что вам надо найти несколько блюд, которые вам понравятся, чтобы начать переход. Это будет основа, которую поначалу вы можете циклически менять, работая над расширением своих вкусов.

Я уж точно не модный шеф-повар, а моя жена хоть и любит готовить, но тоже очень занята, поэтому удобство для нас — прежде всего. Часто мы питаемся по одной базовой схеме. Например, в рабочие дни на завтрак у нас обычно холодные злаки, овсянка или домашние мюсли с фруктами и неподслащенное миндальное молоко. На обед почти всегда остатки вчерашнего ужина, которые легко разогреть и съесть на работе. Перекусываем мы фруктами, хлебом и хумусом. На ужин у нас, как правило, блюдо «в одной кастрюле», которое требует минимальной подготовки, а также очень простой овощной гарнир, обычно зелень на пару.

Я знаю, что многие люди заняты не меньше нашего, поэтому мы с женой добавили в эту выборку несколько удобных вариантов. Более сложные рецепты мы постарались запланировать на выходные, когда у вас, возможно, больше времени. Есть то, что осталось в холодильнике, совершенно нормально, но мы также включили в план несколько обеденных рецептов. Их можно перенести на ужин, если вам надо что-то быстро приготовить.

Буквально каждый день на столе должна быть темная листовая зелень. Несколько листиков в сэндвиче не считаются. Зелени можно есть намного больше, если приготовить ее на пару или добавить в другие блюда.

Ниже — двухнедельный план, акцентирующий удобство, обилие зелени и простоту. Также я привожу список покупок, в котором есть все необходимое для приготовления блюд на первые три дня. Это даст вам отличный старт.

ПЛАН МЕНЮ

ДЕНЬ 1 | *Воскресенье*

Завтрак

Мюсли доктора Кэмпбелла (с. 239)

Обед

Сэндвич с традиционным нежирным хумусом (с. 250)

Ужин

Легкая лазанья со шпинатом и грибами (с. 264)

При желании: салат из зелени, помидоров, огурцов и тертой моркови с бальзамическим уксусом

Замороженный банановый крем (с. 292)

ДЕНЬ 2 | *Понедельник*

Завтрак

Быстрая овсянка на плите (с. 236)

Обед

Остатки легкой лазаньи со шпинатом и грибами или вкусные тостадос (с. 247)

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Быстрый суп из трех бобовых (с. 266)

Кукурузный хлеб «Фиеста» (с. 271)

Капуста кале на пару (с. 272)

ДЕНЬ 3 | *Вторник*

Завтрак

Мюсли доктора Кэмпбелла (с. 239)

Обед

Остатки быстрого супа из трех бобовых или сэндвич с традиционным нежирным хумусом (с. 250)

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Ананасовый стир-фрай (с. 278) с коричневым рисом

Пассерованный бок-чай* (с. 274)

Бананово-кленовое овсяное печенье (с. 293)

ДЕНЬ 4 | Среда

Завтрак

Овсянка в медленноварке (с. 237)

Обед

Быстрые бургеры (с. 248)

Ужин

Буррито (с. 279)

Капуста кале на пару (с. 272) с «Удивительным соусом из грецких орехов» (с. 284)

Фруктовый салат

ДЕНЬ 5 | Четверг

Завтрак

Болтунья из тофу (с. 238) с остатками овощей из буррито

Цельнозерновые тосты

* Бок-чай (пак-чай, китайская листовая капуста) — один из сортов китайской капусты, не образующий кочанов (вокруг центральной почки образуются гладкие листья темно-зеленого цвета на толстых стеблях. Популярна в Юго-Восточной Азии и Китае, в последнее время активно выращивается в Европе и Северной Америке. В России можно приобрести через интернет-магазин или на азиатском рынке.

Обед

Простой макаронный салат (с. 250) или остатки буррито

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Ужин холостяка от доктора Кэмпбелла (с. 280)

Шоколадное печенье без выпечки (с. 294)

ДЕНЬ 6 | Пятница

Завтрак

Мюсли доктора Кэмпбелла (с. 239) или стопроцентно цельнозерновые готовые хлопья с ягодами и низким содержанием сахара

Обед

Остатки ужина холостяка от доктора Кэмпбелла или роллы с кабачком и хумусом (с. 249)

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Рис с сальсой, фасолью и кинзой (с. 266)

Пассерованный молодой шпинат (с. 276)

Фруктовый салат

ДЕНЬ 7 | Суббота

Завтрак

Лучший в мире банановый хлеб (с. 240) с несладким стопроцентно фруктовым джемом

Рисовый пудинг с кардамоном и изюмом (с. 241)

Обед

Океанские сэндвичи с нутом (с. 254)

Сладкий картофель фри (с. 261)

Ужин

Суп минестроне (с. 268) со стопроцентно цельнозерновым хлебом

Глобальная зелень (с. 275)

Ананасовый бисквит (с. 291)

ДЕНЬ 8 | *Воскресенье*

Завтрак

Оладьи «панана» (с. 242)

Ягодная подлива (с. 243)

Обед

Остатки минестроне или энергетический салат из всякой всячины (с. 256)

Винегретная заправка на выбор (с. 253, 254 или 257) или бальзамический уксус

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Потрясающая энчилада с бататом (с. 281)

Радужная зелень (с. 277)

ДЕНЬ 9 | *Понедельник*

Завтрак

Мюсли доктора Кэмпбелла (с. 239)

Обед

Остатки энчилады с бататом или мексиканский салат по-ацтекски (с. 258)

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Кремовые макароны с брокколи (с. 282)

Пассерованный молодой шпинат (с. 276)

ДЕНЬ 10 | Вторник

Завтрак

Быстрая овсянка на плите (с. 236)

Обед

Остатки кремовых макарон с брокколи или сэндвичи с печеным тофу: печеный тофу (с. 260) с веганским майонезом (с. 255) на цельнозерновом хлебе с помидорами и молодым шпинатом

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Острое рагу (с. 269) с коричневым рисом (рис не обязательно)

Капуста кале на пару (с. 272)

Фруктовый пирог-коблер (с. 295)

ДЕНЬ 11 | Среда

Завтрак

Овсянка в медленноварке (с. 237)

Обед

Печеный картофель (с. 262) с остатками острого рагу

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Садовая пицца (с. 285)

Пассерованный молодой шпинат (с. 276)

ДЕНЬ 12 | Четверг

Завтрак

Цитрусовый французский тост (с. 245)

Ягодная подлива (с. 243)

Обед

Простой рубленый салат (с. 251) с цельной пшеничной пытой

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Тминные овощи и нут с киноа (с. 287)

Капуста кале на пару (с. 272)

ДЕНЬ 13 | Пятница

Завтрак

Мюсли доктора Кэмпбелла (с. 239) или стопроцентно цельнозерновые не-сладкие готовые хлопья с ягодами

Обед

Остатки тминных овощей и нута с киноа или лапша соба с арахисом (с. 262)

Цельные фрукты на выбор

Ужин

Чечевичный фарш для сэндвича (с. 288) с цельнозерновым хлебом или коричневым рисом

Салат из зелени, помидоров, огурцов и тертой моркови

ДЕНЬ 14 | Суббота

Завтрак

Болтуня с картофелем (с. 244)

Цельнозерновой тост

Обед

Фасолевый салат с манго и лаймом (с. 259)

Традиционный нежирный хумус (с. 250)

Поджаренная цельная пшеничная пита

Ужин

Тыквенные ньокки с итальянским овощным соусом (с. 289)

Пассерованный молодой шпинат (с. 276)

Удивительно вкусный финиковый фруктовый пирог (с. 297)

СПИСОК ПОКУПОК К ПЛАНУ КЭМПБЕЛЛА

Приведенный ниже список выглядит громоздко, но я хотел добавить всё без исключения, чтобы вы могли приготовить блюда на первые три дня. Некоторые продукты базовые и нужны для многих рецептов из этой книги, поэтому заменять их надо будет нескоро.

ЗАПАСЫ НА ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ**Овощи и фрукты**

Авокадо	Лимоны
Бананы	Лук, желтый
Грибы, 250 граммов	Молодой шпинат
Зеленый лук	Морковь, некрупная
Капуста бок-чой (пак-чой), 680 граммов	Огурцы
Капуста кале, крупная, предварительно вымытая и нарезанная (или два небольших пучка)	Помидоры
Капуста, небольшой кочан	Смесь зелени (при желании)
Кинза (при желании)	Темный зеленый салат-латук
Корень имбиря	Чеснок
Красный болгарский перец	Яблоки и/или цитрусовые
	Ягоды

Крупы, специи, травы, необходимое для выпечки

Бasilik сушеный	Заменитель яиц (не обязательно)
Грецкие орехи	Изюм

Крупы, специи, травы, необходимое для выпечки

Кайенский перец	Пекарская сода
Какао-порошок	Пекарский порошок
Кленовый сироп	Перец красный, хлопья (можно приготовить самостоятельно)
Корица молотая	Перец черный молотый
Коричневый рис	Петрушка сушеная
Кукурузная крупа, желтая цельная	Пищевые дрожжи
Кукурузный крахмал	Розмарин сушеный
Лимонный сок	Семена кунжута (при желании)
Луковый порошок	Семена чиа
Льняное семя молотое	Соль (заменяема морской солью)
Миндальные лепестки	Суканат (минимально рафинированный тростниковый сахар)
Морская соль (при желании)	Тмин молотый
Мука из цельной пшеницы	Финики (при желании)
Овсяная крупа	Чесночный порошок
Овсяные хлопья, 2,4 килограмма	Экстракт ванили
Орегано сушеное	Эстрагон сушеный
Паприка копченая	

Упакованные, консервированные и замороженные продукты

Азиатский острый соус (при желании)	Заправка для салата с низким содержанием соли (натрия), без жира
Апельсиновый сок	Красная фасоль низконатриевая консервированная
Бальзамический уксус	Кукуруза замороженная
Дижонская горчица	Кусочки ананаса, 800–1100 граммов в общей сложности
Жареный красный перец*	Макаронны для лазаньи из стопроцентно цельной пшеницы или коричневого риса
Заменитель молока неподслащенный без добавления масла (в первые три дня подойдет любой)	

* Можно приготовить самостоятельно, рецепты в интернете есть.

Упакованные, консервированные и замороженные продукты

Маслины (не обязательно)	Соус сальса с низким содержанием соли (натрия)
Нут с низким содержанием соли консервированный, 850 граммов	Тофу с пониженным содержанием жира или очень твердый (не шелковый), 900 граммов
Овощной бульон с низким содержанием натрия, без добавления масла	Фасоль пинто с низким содержанием соли, консервированная или пережаренная без жира
Помидоры консервированные без добавления соли, раздавленные с перцем чили халапеньо*	Фасоль черная консервированная с низким содержанием натрия
Рисовый уксус или уксус из коричневого риса	Хлеб из стопроцентно цельной муки без добавления масла
Сладкий красный соус чили	Цельнозерновые тортильи без масла**
Смесь замороженных овощей	Шпинат замороженный, 280 граммов
Соевый соус с низким содержанием соли (натрия)	Яблочное пюре, неподслащенное
Соус для спагетти без жира, 1360 граммов	

* Готовые консервы в России найти непросто, но можно приготовить самостоятельно (рецептов в интернете множество, все ингредиенты доступны).

** В России такие тортильи найти весьма проблематично (продаются лепешки с использованием масла). В качестве замены можно взять, например, армянский лаваш. Как изготовить тортильи без масла в домашних условиях: perfectfood.ru/2010/09/kukuruznye-lepyoshki-tortilya-foto-recept/. Можно поэкспериментировать и использовать, например, размолотые пророщенные злаки и тому подобное.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

