



# РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

Представленные ниже рецепты из меню наших семей разработаны при содействии неравнодушных к своему здоровью друзей и коллег. Эти рецепты не только доставят вам удовольствие, но и облегчат соблюдение наших пищевых рекомендаций. Мы остановили свой выбор на этих блюдах потому, что они свежи, довольно разнообразны и их легко готовить.

Предлагая вашему вниманию эти рецепты, мы хотим показать, что питание в стиле «Преодоление» может приносить удовольствие и удовлетворение. Мы также старались, чтобы рецепты были простыми и реально вписались в активный ритм современной жизни.

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### Завтрак

Израильский завтрак, гранатово-грейпфрутовый коктейль.

### Обед

Осенний тыквенный суп, салат из гребешков с голубым сыром.

### Ужин

Кукурузный суп, маринованный тофу ломтиками, брюссельское соте, морковь с лимоном и тмином.

## ВТОРНИК

### Завтрак

Омлет «фиеста», цельнозерновой хлеб из пророщенного зерна.

### Обед

Паровая курица с луком-пореем, эгейский салат.

### Ужин

Мисо-суп, лосось, томленный в зеленом чае, морковный салат, кудрявая капуста с чесноком, маринованные овощи по-японски.

## СРЕДА

### Завтрак

Коктейль из трех ягод.

**Обед**

Израильский салат, запеченная треска по-средиземноморски, салат из цикория с заправкой из белого игристого вина.

**Ужин**

Оострый тайский стир-фрай, весенний салат, черная фасоль с кинзой, замороженные фрукты.

**ЧЕТВЕРГ****Завтрак**

Японский завтрак.

**Обед**

Суп из капусты, гамбургеры с индейкой и имбирем, лапша ширатаки с обжаренными овощами.

**Ужин**

Зеленый чили по-вегетариански, салат из огурцов, фаршированные помидоры по-вегетариански, зелень шпината с легкой сливочной заправкой.

**ПЯТНИЦА****Завтрак**

Коктейль из авокадо с шоколадом.

**Обед**

Тайский куриный ролл, салат из зелени с заправкой «Безгрешность» с добавлением стевии.

**Ужин**

Быстрый суп вегетаки, луциан на пару с апельсиновым соусом, жареный плов из киноа, салат из охлажденной дыни.

**СУББОТА****Завтрак**

Вальдорфский салат с легкой сливочной заправкой, омлет «Невинность» из яичных белков.

#### 4 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

##### **Обед**

Весенний суп из чечевицы, индийский салат.

##### **Ужин**

Курица с соусом хойсин, запеченные овощи с тимьяном, кудрявая капуста с чесноком.

### **ВОСКРЕСЕНЬЕ**

##### **Завтрак**

Яичница с тофу, салат из авокадо.

##### **Обед**

Лосось с орехами, цветная капуста с индийскими специями.

##### **Ужин**

Курица по-провански, цукини с зеленью, салат из зелени с заправкой из белого игристого вина.

### **ЗАКУСКИ**

Хумус с печеным красным перцем.

Мусс из клубники и бананов.

Разные виды смузи («Взрыв антиоксидантов» / «Патриотический» / «Шоколадная мята» / «Нежный и фруктовый» / «Персиковое наслаждение» / «Шоколадная вишня» / «Пина колада» / «Невозмутимое здоровье»).

# ЗАВТРАК

## ИЗРАИЛЬСКИЙ ЗАВТРАК

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

В традициях западного питания предлагать на завтрак вредные блюда, хотя правильнее начинать день с овощей, полезных жиров и белков. В Израиле на завтрак предлагают много свежих овощей.

Сыр фета — 28 г;  
хумус — 2 ст. л.;  
перец болгарский красный нарезанный — ¼ шт.;  
перец болгарский зеленый нарезанный — ¼ шт.;  
огурец, очищенный и нарезанный, — ¼ шт.;  
лосось готовый — 80–100 г.

Красиво выложите все ингредиенты на блюдо.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 286 ккал  
Жиры: 12 г (38% ккал)  
Белки: 40 г (56% ккал)  
Углеводы (чистые): 4 г (6% ккал).

## ОМЛЕТ «ФИЕСТА»

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Яичный белок считается полноценным белком, а значит, в нем присутствуют все восемь незаменимых аминокислот. Этот продукт и его заменители могут стать отличными

## 6 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

источниками белка в вашем рационе, к тому же в них сравнительно мало калорий, жиров и холестерина. Вы можете добавить к нему свежие овощи и зелень и насладиться результатом!

Перец чили средней остроты (например, поблано) — 1 шт.;

луковица шалот, маленькая, измельченная — 2 шт.;

томаты черри — 4–5 шт., мелко нарезать;

яичные белки от 3–4 яиц или их заменитель — около 130 г.

Сбрызните небольшим количеством масла сковороду с антипригарным покрытием и разогрейте при температуре выше средней. Перец очистите от семечек и измельчите, обжаривайте его две минуты. Добавьте шалот и обжаривайте еще одну-две минуты, пока он не станет мягким. Добавьте в сковороду томаты и готовьте полученную смесь еще минуту, непрерывно помешивая, пока томаты не станут мягче. Переложите овощи в миску.

Снова поставьте сковороду на плиту. Вылейте яичные белки или заменитель на сковороду и готовьте одну минуту, пока масса слегка не загустеет. Распределите овощи по половине полученного белкового блинчика. Когда его поверхность начнет загустевать, сверните пополам так, чтобы овощи оказались внутри. Закройте сковороду крышкой и томите ее содержимое еще минуту или до тех пор, пока белок полностью не загустеет и омлет не станет пышным.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 82 ккал

Жиры: 3 г (4% ккал)

Белки: 14 г (68% ккал)

Углеводы (чистые): 5 г (28% ккал)

## ЯПОНСКИЙ ЗАВТРАК

### **КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1**

Будучи вкусным и полезным, японский завтрак имеет еще одно преимущество — его легко приготовить из остатков еды от вчерашнего ужина в японском стиле. Такая трапеза отличается практически идеальным распределением калорий между белками, углеводами и жирами и прекрасно подходит для утра.

Мисо-суп (вчерашний или свежий) — 200 мл;

рис паровой коричневый — 100 г;

нори — один лист, разрезанный на полоски;

натто (натто-бобы, приготовленные специальным образом) — 2 ст. л.;

лосось, томленный в зеленом чае, — 120 г;  
овощи, маринованные по-японски, — 5–10 шт.

Подогрейте мисо-суп в кастрюле на среднем огне. Внимательно следите, чтобы суп не вскипел: высокая температура уничтожает полезные микроорганизмы, которые содержатся в мисо. Налейте порцию в тарелку, на блюдо положите рис, нори, натто, лосося и подавайте.

#### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 412 ккал  
Жиры: 15 г (32% ккал)  
Белки: 37 г (34% ккал)  
Углеводы (чистые): 25 г (34% ккал)

## **ОМЛЕТ «НЕВИННОСТЬ» ИЗ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ**

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2**

Ароматным и пористым этот белковый омлет делают грибы — ценный источник селена, который способствует естественному процессу детоксикации организма.

Обезжиренное молоко — 60 мл (0,3 стакана);  
грибы небольшого размера, нарезанные — 10 шт.;  
маленькая луковица, мелко нарезанная — 1 шт.;  
маленькая картофелина, запеченная в духовке или микроволновке до готовности, нарезанная кубиками, — 1 шт.;  
прованские травы — 2 ч. л.;  
яичный белок — 8 шт.

В сотейнике вскипятите молоко. Всыпьте в него нарезанные грибы и лук. В процессе приготовления грибов объем жидкости в сотейнике увеличится. Слейте лишнюю жидкость, оставив всего три столовых ложки. Грибы потемнеют, но не так сильно, как при жарке на сливочном масле или жире.

Выложите в сотейник кубики картофеля и прованские травы, перемешайте содержимое и готовьте дальше на малом огне. Теперь оставшаяся жидкость впитается.

Разогрейте сковороду диаметром 25 см (если нет антипригарного покрытия, сбрызните растительным маслом) при температуре выше средней и выложите в нее яичные белки (по желанию можно заранее смешать их с куркумой или шафраном). Дно сковороды должно быть покрыто белками, чтобы получился плоский блинчик.

## 8 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

Выложите овощи в середину и заверните края блинчика внахлест. Подавайте сразу же после приготовления.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 222 ккал

Жиры: 1 г (3% ккал)

Белки: 19 г (32% ккал)

Углеводы (чистые): 34 г (65% ккал)

## ЯИЧНИЦА С ТОФУ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

В тофу содержится универсальный растительный белок, который впитывает вкусы большинства блюд. Благодаря своей текстуре мягкий тофу лучше всего подходит для приготовления этого блюда. Льняное семя — ценный источник полезных жиров омега-3. Для удобства, перед тем как влить белковую смесь в сковороду, в ней можно спассеровать измельченные лук, перец, помидоры или зеленый лук.

Яичный белок — 4 шт.;

мягкий тофу — 120 г;

тертый сыр — 2 ст. л.;

семя золотого льна — 1 ст. л. (по желанию).

Быстро взбейте яичные белки с тофу в блендере в режиме пульсации (не переусердствуйте, достаточно трех-пяти секунд).

Хорошо сбрызните растительным маслом сковороду с антипригарным покрытием и разогрейте на среднем огне. Вылейте смесь яичных белков с тофу на сковороду и готовьте пять минут. Посыпьте сыром и семенами льна.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 83 ккал

Жиры: 3 г (31% ккал)

Белки: 13 г (64% ккал)

Углеводы (чистые): 1 г (5% ккал)



# СУПЫ

## ОСЕННИЙ ТЫКВЕННЫЙ СУП

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8

Здоровое питание не означает, что вы должны отказаться от крем-супов. Соевое молоко и немного стевии реабилитируют и заново откроют для вас этого неизменного фаворита кухни, богатого тыквенным бета-каротином.

Оливковое масло — 1 ст. л.;  
овощной бульон — 1 л;  
большая луковица, нарезанная — 1 шт.;  
лук-порей (только белая и светло-зеленая части стебля) — 2 шт.;  
тыква мускатная нарезанная — 250 г;  
большая картофелина, очищенная и порезанная — 1 шт.;  
морковь средняя, мелконарезанная — 3 шт.;  
яблоко зеленое, очищенное от кожуры и семечек, нарезанное тонкими дольками, — 1 шт.;  
вино сухое белое — 75 мл (по желанию);  
молоко соевое несладкое — 125 мл;  
мускатный орех свежесмолотый — 0,25 ч. л.;  
стевия — 1 пакетик (1 г);  
морская соль и перец — по вкусу.

Влейте оливковое масло и 1,5 ст. л. бульона в большую кастрюлю и поставьте ее на средний огонь. Положите в кастрюлю репчатый лук и порей и тушите до полупрозрачности. Добавьте тыкву, картофель, морковь, яблоки и оставшийся бульон. Доведите до кипения, затем варите на медленном огне под крышкой до тех пор, пока овощи не станут мягкими (около 20 минут).

Взбейте суп в блендере или кухонном комбайне (если нужно, взбивайте частями) или погружным блендером прямо в кастрюле (осторожнее с брызгами), чтобы получилось пюре. Влейте в него вино и соевое молоко. Добавьте мускатный орех, приправьте

## 10 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

стевией, солью и перцем по вкусу. Варите на медленном огне от пяти минут до двух часов (чем дольше, тем вкуснее).

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 109 ккал

Жиры: 2 г (18% ккал)

Белки: 3 г (10% ккал)

Углеводы (чистые): 18 г (66% ккал)

## КУКУРУЗНЫЙ СУП

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Разнообразие — ключ к получению удовольствия от пищи, и, несмотря на то что в кукурузе много углеводов, этот нежирный крем-суп станет изюминкой пряной трапезы. Для более свежего вкуса на 150 мл воды возьмите 450 г замороженной кукурузы или свежих зерен, срезанных с початка. Чтобы суп получился насыщенным, треть кукурузы отложите и добавьте в суп после того, как взобьете все остальные ингредиенты.

Чеснок — 1 зубок;

сладкая луковица (фиолетовая) или перья зеленого лука — около 100 г;

кукуруза консервированная — 1 банка (450 г);

молоко обезжиренное — 75 мл;

молоко сухое обезжиренное — 1 ст. л.;

морская соль — по вкусу.

Измельчите чеснок и лук в кухонном комбайне в режиме пульсации (если используете зеленый лук, добавляйте его в конце приготовления). Не выключая комбайн, добавьте к чесночно-луковой смеси кукурузу вместе с жидкостью, молоко и сухое молоко.

Переложите смесь в кастрюлю и хорошо прогрейте на среднем огне. Всыпьте зеленый лук и перемешайте. Добавьте соль по вкусу.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 248 ккал

Жиры: 2 г (8% ккал)

Белки: 14 г (20% ккал)

Углеводы (чистые): 44 г (72% ккал)

## МИСО-СУП

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Этим супом можно наслаждаться в любое время дня. См. также раздел «Японский завтрак». Порошок даши продается в большинстве супермаркетов и магазинов натуральных продуктов. Мисо-суп нельзя кипятить, поскольку высокая температура уничтожает полезные бактерии, которые в нем содержатся.

Вода — 1 л;

порошок даши — 2 ч. л.;

мисо-паста красная, белая или коричневая — 3 ст. л.;

водоросли вакаме (хорошо растертые) — одна-две длинные полоски;

зеленый лук измельченный — один-два стебля;

тофу, порезанный мелкими кубиками, — 60–120 г.

Подогрейте воду в кастрюле примерно до 50 °С. Всыпьте порошок даши, перемешайте и доведите до кипения. Убавьте огонь до минимума и добавьте в кастрюлю мисо, вакаме, зеленый лук и тофу. Варите на медленном огне 10–15 минут, пока не появятся общий вкус и аромат.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 36 ккал

Жиры: 1 г (25% ккал)

Белки: 2 г (22% ккал)

Углеводы (чистые): 4 г (53% ккал)

## СУП ИЗ КАПУСТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 10

Употребление капусты ассоциируется со снижением риска развития некоторых видов рака. Присутствующий в помидорах фитохимический элемент ликопин — мощный антиоксидант, который также помогает снизить риск развития рака. Яблоки придают этому супу сладость.

Оливковое масло первого отжима — 4 ч. л.;

сельдерей нарезанный — 2 стебля;

луковица средняя, нарезанная — 1 шт.;

лук-порей, нарезанный тонкими кольцами, — 1 шт.;

## 12 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

бульон овощной малосоленый — 2 л;  
капуста нашинкованная — половина большого кочана (1 средний);  
яблоки кислые, очищенные и нарезанные — 2 шт.;  
томаты в собственном соку, консервированные — 1 банка (800 мл);  
томатный суп сгущенный, консервированный — 1 банка (300 мл);  
соль, перец, лимонный сок — по вкусу

Подогрейте оливковое масло в большой кастрюле при температуре выше средней. Добавьте сельдерей, репчатый лук и порей и пассеруйте 5–7 минут. Влейте бульон и варите на медленном огне 5–10 минут, пока репчатый лук не станет полупрозрачным. Добавьте в кастрюлю капусту, яблоки, томаты, томатный суп, а также 900 мл воды и перемешайте. Варите на медленном огне 1–1,5 часа. Перед подачей заправьте суп солью, перцем и лимонным соком по вкусу.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 129 ккал  
Жиры: 3 г (19% ккал)  
Белки: 5 г (12% ккал)  
Углеводы (чистые): 21 г (69% ккал)

## ЗЕЛЕНЫЙ ЧИЛИ ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Это питательное блюдо само по себе уже полноценная трапеза. Фасоль и бобовые в его составе — важные источники растительного белка и сложных углеводов.

Оливковое масло первого отжима — 1 ст. л.;  
луковица маленькая, нарезанная — 1 шт.;  
бульон овощной малосоленый — 380 мл;  
перец чили зеленый, нарезанный — 2 банки (120 г);  
чеснок в порошке — 1,5 ч. л.;  
зира молотая — 1 ч. л.;  
орегано сушеный — 1 ч. л.;  
кориандр сушеный — 1 ч. л.;  
перец красный молотый — 0,25 ч. л.;  
фасоль каннеллини (белая) — 1 банка (420 г);  
фасоль розовая — 1 банка (420 г).

Подогрейте оливковое масло в большой кастрюле с антипригарным покрытием на среднем огне. Всыпьте лук и готовьте пять минут, пока он не станет мягким. Добавьте овощной бульон, перец чили, чесночный порошок, зиру, орегано, кориандр и красный перец. Варите на медленном огне 15 минут, пока не появятся общий вкус и аромат. Выложите в кастрюлю фасоль вместе с жидкостью и варите, пока содержимое кастрюли полностью не прогреется.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 209 ккал

Жиры: 3 г (13% ккал)

Белки: 13 г (21% ккал)

Углеводы (чистые): 25 г (66% ккал)

## БЫСТРЫЙ СУП ВЕГЕТАКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8

Ширатаки — великолепный низкоуглеводный заменитель лапши, который изготавливается из водорастворимого растительного волокна под названием глюкоманнан. Это волокно добывается из корня конжака. Ширатаки вообще не содержит углеводов в чистом виде, и в нем очень мало калорий. Обычную лапшу ширатаки и лапшу с добавкой тофу можно купить в магазинах натуральных продуктов. Правда, некоторым не очень нравится сильный запах ширатаки. Чтобы ослабить его, увеличьте время промывания и/или отваривания лапши (попробуйте использовать для этого пароварку) до 10 минут по каждой операции.

Лапша ширатаки, крупно нарезанная — 1 упаковка (230 г);

оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;

сельдерей измельченный — 4 стебля;

луковица средняя, мелко нарезанная — 1 шт.;

листья кудрявой капусты без стеблей, крупно нарезанные — 1 вилок;

помидоры консервированные резаные — 1 банка (800 мл);

бульон овощной малосоленый — 1,5 л;

чеснок в порошке — 0,5 ч. л.;

базилик, орегано, соль и перец — по вкусу.

Промойте лапшу в холодной проточной воде в течение 5–10 минут, затем хорошенько обсушите.

Подогрейте оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Добавьте сельдерей и лук и готовьте три-четыре минуты, пока овощи не начнут размягчаться. Положите

кудрявую капусту и помидоры и доведите до кипения. Влейте бульон и всыпьте чесночный порошок, перемешайте, варите на среднем огне 20 минут, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой. Добавьте лапшу и варите еще пять минут, пока содержимое кастрюли полностью не прогреется. Посыпьте базиликом, орегано, солью и перцем.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 77 ккал

Жиры: 2 г (20% ккал)

Белки: 4 г (18% ккал)

Углеводы (чистые): 11 г (63% ккал)

## ВЕСЕННИЙ СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8

Сочетание красного мангольда и красной чечевицы придает сочный цвет этому богатому волокнами и белком супу, который идеально подходит для ранневесеннего меню.

Оливковое масло первого отжима — 1 ст. л.;

сельдерей измельченный — один-два стебля;

лук-порей измельченный (только белые части) — 2 ст. л. без верха;

лук белый репчатый измельченный — 2 ст. л. с горкой;

лук-шалот измельченный — 1,5 ст. л.;

чеснок давленный — 2 ч. л.;

бульон овощной малосоленый — 2 л.;

листья красного мангольда без стеблей, нарезанные — 200 г.;

чечевица красная — 200 г.

Разогрейте в кастрюле на среднем огне оливковое масло. Добавьте сельдерей, лук-порей, репчатый лук, шалот, чеснок и готовьте 5–10 минут, пока репчатый лук не станет полупрозрачным.

Добавьте овощной бульон, мангольд и чечевицу и доведите до кипения на таком же среднем огне. Далее варите на медленном огне еще 30 минут до готовности чечевицы (но она не должна быть мягкой — не переварите).

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 94 ккал

Жиры: 2 г (18% ккал)

Белки: 7 г (25% ккал)

Углеводы (чистые): 9 г (57% ккал)

## ПОЗОЛЕ С МОРЕПРОДУКТАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Это питательное, богатое белком традиционное мексиканское рагу чудесно оживят дольки лайма.

Оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;  
луковица маленькая, нарезанная тонкими кольцами, — 1 шт.;  
зира молотая — 2 ч. л.;  
кукурузные зерна без оболочек, промытые и обсушенные, — 1 банка (420 г);  
бульон овощной малосоленый или из морепродуктов — 750 мл;  
помидоры резаные консервированные в собственном соку — 1 банка (450 мл);  
перец чили зеленый, нарезанный — 1 банка (120 г);  
филе трески кусками — 350 г;  
лайм, разрезанный на 6 долек, — 1 шт.,  
сальса или соус из жгучего перца (по желанию).

Подогрейте масло в кастрюле. Выложите туда лук и томите, периодически помешивая, около пяти минут, пока не станет мягким. За минуту до готовности лука всыпьте зиру и перемешайте. Добавьте кукурузу, бульон, помидоры с соком и перцы чили. Накройте крышкой и доведите до кипения; далее варите на медленном огне пять минут.

Положите в бульон рыбу и продолжайте варить на медленном огне еще две-четыре минуты, периодически осторожно перемешивая, пока рыба полностью не потеряет прозрачность. Подавайте позоле в бульонных чашках, а лаймы, сальсу или соус из жгучего перца — по желанию, в отдельной посуде.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 165 ккал  
Жиры: 3 г (18% ккал)  
Белки: 17 г (42% ккал)  
Углеводы (чистые): 10 г (40% ккал)

# САЛАТЫ И ЗАПРАВКИ

## САЛАТ ИЗ ГРЕБЕШКОВ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Богатая витаминами и питательными веществами зелень шпината — отличная белковая основа для салата. Это блюдо из гребешков и голубого сыра поливается теплой и терпкой заправкой.

Свежий лимонный сок — 3 ст. л.;  
уксус белый винный — 3 ст. л.;  
оливковое масло первого отжима — 2 ст. л. и 2 ч. л. по отдельности;  
петрушка свежая нарезанная — 1–2 ст. л.;  
чеснок давленный — 2 ч. л.;  
горчица дижонская — 1 ст. л.;  
вода — 2 ст. л.;  
лук-шалот измельченный — 1 ст. л.;  
шпинат свежий — 200 г;  
сыр голубой кусочками — 120 г;  
морской гребешок — 450 г.

Выложите лимонный сок, уксус, две столовые ложки оливкового масла, петрушку, чеснок, горчицу, воду и лук-шалот в маленькую кастрюлю из нержавеющей стали и поставьте на средний огонь. Взбивайте венчиком, пока масса не станет однородной. Когда начнет закипать, убавьте огонь, чтобы заправка не кипела.

Разделите шпинат на четыре порции, выложите на тарелки и посыпьте сыром.

Промойте и слегка обсушите гребешки, крупные при необходимости разрежьте на две части по горизонтали. В большой сковороде на сильном огне разогрейте одну чайную ложку оливкового масла. В горячее масло выложите половину гребешков и обжаривайте, часто перемешивая, до тех пор, пока они не побелеют в середине, это займет одну-две минуты. Переложите из сковороды в другую посуду. Снова разогрейте масло и точно так же приготовьте оставшиеся гребешки. Разложите их поверх шпината и полейте теплой заправкой.



**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 328 ккал

Жиры: 19 г (51% ккал)

Белки: 34 г (41% ккал)

Углеводы (чистые): 4 г (8% ккал)

## САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4**

В этом освежающем салате весенний аромат укропа оттеняет свежий, прохладный вкус огурца. Заправка с соевым йогуртом уберезет вас от лишних калорий и добавит в это блюдо белка.

Средний огурец, очищенный от кожицы, семян и нарезанный тонкими кольцами. — 2 шт.,

соль — 0,5 ч. л.;

соевый йогурт без добавок — 80 мл;

лимонный сок — 2 ст. л.;

укроп свежий измельченный / укроп сушеный — 1 ст. л. / 1 ч. л.;

стевия, паприка (по желанию).

Разложите кольца огурцов в один слой на мелкой тарелке. Посыпьте солью и оставьте при комнатной температуре на 20 минут.

В это время в маленьком салатнике соедините йогурт с лимонным соком. Добавьте в эту смесь стевию по вкусу и перемешайте до однородности.

Осторожно отожмите огурцы, чтобы убрать излишки жидкости, затем промокните бумажным полотенцем. Выложите огурцы в йогуртовую смесь и перемешайте.

Накройте емкость с салатом и поставьте в холодильник на два часа. По желанию перед подачей посыпьте укропом и паприкой.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 56 ккал

Жиры: 1 г (20% ккал)

Белки: 3 г (19% ккал)

Углеводы (чистые): 7 г (61% ккал)

## ЭГЕЙСКИЙ САЛАТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Листовые овощи в вашем рационе не обязательно должны быть безвкусными и скучными. Руккола богата питательными веществами и добавит пряные нотки в зеленый салат.

Листья салата романо, порванные мелкими кусочками, — 1 вилок;  
руккола — 1 упаковка;  
огурец, очищенный и нарезанный, — 1 шт.;  
помидоры нарезанные — 2 шт.;  
перец болгарский нарезанный — 1 шт.;  
оливковое масло первого отжима — 3 ст. л.;  
цедра лимона — 0,5 ч. л.;  
лимонный сок — 3 ст. л.;  
мята — 6 веточек;  
чеснок — 2 зубка;  
оливки каламата (фиолетовые, крупные) — 16 шт.;  
сыр фета кусочками — 15–20 г.

В большой салатник выложить салат романо, рукколу, огурец, помидоры и болгарский перец. В блендере взбить оливковое масло, цедру лимона, лимонный сок, мяту и чеснок. Полить салат полученной смесью, сверху выложить оливки и сыр.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 132 ккал  
Жиры: 9 г (63% ккал)  
Белки: 4 г (8% ккал)  
Углеводы (чистые): 6 г (29% ккал)

## МОРКОВНЫЙ САЛАТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

В этом салате в качестве подсластителя к свежей моркови используется стевия — заменитель сахара, полезные свойства которого исследовались в различных экспериментах. Одно из таких свойств — способность стевии регулировать уровень сахара в крови. Красноочанная капуста помогает предотвратить некоторые виды рака и добавляет в это блюдо яркие краски и волокна.

Стевия — 1 пакетик (1 г);  
 оливковое масло первого отжима — 2 ст. л.;  
 горчица дижонская — 0,5 ч. л.;  
 морковь большая шинкованная — 4 шт.;  
 сельдерей нарезанный — 2 стебля;  
 капуста краснокочанная шинкованная — 40 г;  
 лук зеленый измельченный — 4 стебля;  
 изюм — 25 г (1 ст. л.);  
 петрушка измельченная — 15 г;  
 мята измельченная — 2–4 веточки;  
 черная смородина — 15 г (по желанию).

В маленькой емкости взбейте оливковое масло, стевию и горчицу. В большой салатник выложите морковь, сельдерей, капусту, зеленый лук, изюм, петрушку и мяту. Полейте заправкой и перемешайте до однородности. Для большей сладости добавьте в салат смородину.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 80 ккал  
 Жиры: 5 г (52% ккал)  
 Белки: 1 г (4% ккал)  
 Углеводы (чистые): 8 г (44% ккал)

## ИЗРАИЛЬСКИЙ САЛАТ

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4**

В Израиле случаи ожирения очень редки, и в этом нет ничего необычного, поскольку основная часть каждой трапезы — свежие овощи и салаты. Этот салат израильтяне едят на завтрак, обед или ужин. Для разнообразия попробуйте добавить в него нарезанную веточку свежей мяты или 30 г феты кусочками.

Огурец мелконарезанный — 3 шт.;  
 помидоры мелконарезанные — 3 шт.;  
 перец болгарский зеленый мелконарезанный — 1 шт.;  
 лук зеленый измельченный — 3 стебля (по желанию);  
 оливковое масло первого отжима — 1 ст. л.;  
 сок лимонный свежий — 2 ст. л.;  
 соль морская, перец черный молотый.

В большую миску выложите огурцы, помидоры, болгарский перец и зеленый лук (если используете). Непосредственно перед подачей заправьте оливковым маслом и лимонным соком. Добавьте соль и перец по вкусу.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 79 ккал

Жиры: 4 г (43% ккал)

Белки: 2 г (9% ккал)

Углеводы (чистые): 8 г (48% ккал)

## ВЕСЕННИЙ САЛАТ

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6**

Одна из составляющих нашей диеты — ограниченное потребление молочных продуктов низкой жирности. Обезжиренные молочные продукты не приносят пользы, поскольку содержат сахар, а жиров, которые могли бы замедлить его всасывание, нет. Лучший вариант — зернистый творог с низким содержанием жира. Этот красочный салат можно подавать на чашевидном листе салата айсберг или бостон.

Огурец средний, очищенный и нарезанный — 2 шт.;

помидоры черри, разрезанные пополам, — 2 шт.;

лук зеленый нарезанный — 4 стебля;

редис нарезанный — 6 шт.;

творог нежирный зернистый (1%) — 340 г;

йогурт соевый без добавок — 340 г;

соль морская — 0,25 ч. л.;

перец черный свежемолотый.

В большую миску выложите огурцы, помидоры, зеленый лук, редис, творог, йогурт и соль. Добавьте перец по вкусу. Перемешайте и разделите на равные порции.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 99 ккал

Жиры: 2 г (19% ккал)

Белки: 10 г (42% ккал)

Углеводы (чистые): 8 г (39% ккал)

## ВАЛЬДОРФСКИЙ САЛАТ С ЛЕГКОЙ СЛИВОЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8

Для разнообразия попробуйте приготовить этот полезный вариант традиционного вальдорфского салата, и вы даже не вспомните о майонезе. Вкус фруктов будет в самый раз к завтраку.

Яблоки кислые нарезанные — 3 шт.;  
 сельдерей нарезанный — 1 стебель;  
 виноград без косточек, нарезанный половинками — 300 г;  
 смородина черная / изюм — 30/50 г (0,3 стакана / 2 ст. л.);  
 листья салата романо, порванные мелкими кусочками, — 1 вилок;  
 орехи грецкие, рубленые, жареные — 90 г (3–4 ст. л.).

Легкая сливочная заправка

Йогурт соевый без подсластителей и добавок — 125 мл;  
 сок лимонный свежий — 2 ст. л.;  
 чеснок давленный — 2 ч. л.;  
 лук-шалот измельченный — 1 ст. л.;  
 петрушка измельченная — 2 ч. л.;  
 цедра лимона — 0,5 ч. л.;  
 морская соль, стевия — по вкусу.

В большой миске взбейте йогурт, лимонный сок, чеснок, лук-шалот, петрушку и цедру лимона. Добавьте соль на кончике ножа и по вкусу приправьте стевией.

В миску с заправкой всыпьте яблоки, сельдерей, виноград и смородину (или изюм). Хорошо перемешайте.

Положите листья салата на большую тарелку. Непосредственно перед подачей выложите яблочную смесь на листья салата и посыпьте грецкими орехами.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 172 ккал  
 Жиры: 8 г (39% ккал)  
 Белки: 3 г (7% ккал)  
 Углеводы (чистые): 22 г (54% ккал)

## ИНДИЙСКИЙ САЛАТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Простые ингредиенты могут приобрести неповторимый вкус, если добавить к ним индийские пряности. Разумным выбором станет греческий йогурт с пониженным содержанием жира, который можно использовать вместо обычного йогурта в любом салате со сливочной заправкой. Он придает салатам особую кремовую текстуру, и в то же время за счет него снижается калорийность и увеличивается содержание белка.

Огурец, очищенный от кожицы, семян и мелконарезанный — 1 шт.;  
луковица нарезанная — 1 ч. л.;  
морская соль — 0,25 ч. л.;  
зира молотая — 2 ч. л.;  
кориандр молотый — 1 ч. л.;  
помидор небольшой, нарезанный — 2 шт.;  
перец болгарский нарезанный — 1 шт.;  
греческий йогурт нежирный (2%) — 200 мл;  
петрушка нарезанная — 15 г (1 веточка).

В маленькую миску выложите огурец, лук и соль и оставьте при комнатной температуре на 30 минут. Потом переложите смесь в дуршлаг и отожмите лишнюю жидкость. А пока смесь остывает, на маленькой сухой сковороде при температуре выше среднего поджаривайте зиру и кориандр до тех пор, пока не почувствуете их аромат. В большую миску выложите огуречную смесь, специи, помидоры, перец, йогурт и петрушку. Хорошо перемешайте.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 115 ккал  
Жиры: 3 г (21% ккал)  
Белки: 10 г (33% ккал)  
Углеводы (чистые): 11 г (46% ккал)

## САЛАТ ИЗ АВОКАДО

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

В авокадо много мононенасыщенных жиров, витаминов и волокон. Доказано, что употребление авокадо в пищу помогает нормализовать уровень холестерина, а содержащиеся в нем полезные жиры питают мозг, суставы и сердце. Противовоспалительная олеиновая

кислота, также присутствующая в авокадо, способствует сохранению эластичности артерий.

Смесь молодой салатной зелени — 1 упаковка (140 г);  
 авокадо, нарезанный дольками, — 1 шт.;  
 огурец очищенный и нарезанный — 1 шт.;  
 перец болгарский зеленый нарезанный — 1 шт.;  
 морковь нарезанная — 2 шт.;  
 помидоры нарезанные — 2 шт.;  
 чеддер тертый — 100 г (по желанию).

В большую миску выложите зелень, сверху — авокадо, огурец, перец, морковь, помидоры и сыр (по желанию).

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 84 ккал  
 Жиры: 5 г (53% ккал)  
 Белки: 3 г (12% ккал)  
 Углеводы (чистые): 4 г (35% ккал)

## ЮГО-ЗАПАДНЫЙ КУРИНЫЙ САЛАТ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8

Кинза — это природный хелатирующий агент, то есть он может связываться с некоторыми токсичными тяжелыми металлами, такими как свинец, ртуть и мышьяк, и выводить их из организма. Используйте майонез, в котором нет трансжиров. В майонезе некоторых производителей также содержатся фитостеролы, которые помогают нормализовать уровень холестерина.

Филе куриной грудки — 4 шт. (всего 650–700 г);  
 зелень кинзы нарезанная — 60 г (две-три веточки; по желанию стебли можно положить в воду, в которой будет вариться мясо);  
 греческий йогурт нежирный (2%) — 125 мл;  
 майонез легкий, без гидрогенизированных жиров, — 3 ст. л.;  
 сок лайма — 1 ст. л.;  
 перец чили молотый — 1 ч. л.;  
 зерно кукурузы — 100 г (замороженное предварительно разморозить);  
 черная фасоль, промытая и обсушенная — 1 банка (410 г);

## 24 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

листья салата романо, порванные мелкими кусочками, — 1 вилок;  
морская соль;  
перец черный молотый.

Выложите куриное филе в кастрюлю и залейте 1,5 л воды. По желанию добавьте в воду стебли кинзы. Доведите до кипения и варите на медленном огне еще 10 минут. Снимите с плиты, но оставьте курицу в кастрюле на 20 минут, чтобы она пропиталась бульоном. Затем выньте филе, остудите и порежьте кусочками, удаляя жесткие и жирные места.

В большой миске соедините йогурт, майонез, сок лайма и чили. Добавьте соль и перец по вкусу. Выложите в йогуртовую смесь кусочки курицы, кукурузу и фасоль и перемешайте. Подайте на листе латука.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 227 ккал

Жиры: 6 г (23% ккал)

Белки: 32 г (60% ккал)

Углеводы (чистые): 10 г (17% ккал)

## **СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ САЛАТ С ЛОСОСЕМ**

---

### **КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2**

Отдавайте предпочтение дикому лососю, а не выращенному на ферме, потому что он не содержит антибиотиков, пестицидов, красителей и других токсичных веществ. Для приготовления этого пикантного средиземноморского блюда удобно использовать консервированного лосося.

Лосось дикий консервированный, без жидкости — 1 банка (210 г);  
орегано или смесь итальянских трав — 1 ч. л.;  
оливки каламата без косточек, порезанные половинками, — 8 шт.;  
лук-шалот измельченный — 1 ст. л.;  
лимон — половина;  
оливковое масло первого отжима — 1,5 ч. л.;  
уксус винный красный — 2 ст. л.;  
сыр фета кусочками — 30 г;  
рисовые крекеры или цельнозерновой хлеб из пророщенного зерна (по желанию);  
перец свежемолотый.



В большой миске хорошо перемешайте лосось, орегано или итальянскую приправу, лук-шалот и перец по вкусу. Полейте смесь лимонным соком и добавьте оливки и уксус. Посыпьте сыром и подайте с рисовыми крекерами или цельнозерновым хлебом — по желанию.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 253 ккал

Жиры: 17 г (60% ккал)

Белки: 21 г (32% ккал)

Углеводы (чистые): 4 г (8% ккал)

## ЗАПРАВКА ИЗ БЕЛОГО ВИНА

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 16**

Когда вы готовите заправку для салата своими руками, можете быть уверены, что в ней не окажется ненужных консервантов и подсластителей, присутствующих в заправках из магазина. Как оливковое масло первого отжима, так и уксус очень полезны для здоровья. Но чтобы получить лучший результат, используйте высококачественные продукты.

Оливковое масло первого отжима — 250 мл;

уксус из выдержанного белого вина — 200 мл;

петрушка итальянская (плосколистная) нарезанная — 2 ст. л.;

базилик сушеный — 1,5 ст. л.;

горчица дижонская — 1 ст. л.;

лук-шалот измельченный — 0,5 ст. л.;

чеснок давленный — 2 зубка.

В несколько приемов взбейте масло, уксус, петрушку, базилик, горчицу, лук-шалот и чеснок в кухонном комбайне в режиме пульсации. Выдержите смесь в плотно закрытой посуде около двух недель в холодильнике.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 124 ккал

Жиры: 14 г (97% ккал)

Белки: 0 г (0% ккал)

Углеводы (чистые): 1 г (3% ккал)

## ЗАПРАВКА «БЕЗГРЕШНОСТЬ» С ДОБАВЛЕНИЕМ СТЕВИИ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 16

В оливковом масле первого отжима содержатся жиры омега-3, и это единственное масло, которое следует использовать для приготовления заправок к салатам. В качестве натурального подсластителя добавьте немного стевии. Такие травы, как орегано, усиливают вкус и служат источниками антиоксидантов.

Уксус винный красный — 250 мл;  
оливковое масло первого отжима — 200 мл;  
стевия — 1 пакетик (1 г);  
лимонный сок — 2 ст. л.;  
травы — по вкусу.

В большой миске хорошенько смешайте все ингредиенты.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 93 ккал  
Жиры: 10 г (96% калорий)  
Белки: 0 г (0% калорий)  
Углеводы (чистые): 1 г (3% калорий)

# РЫБА

## ЛОСОСЬ, ТОМЛЕННЫЙ В ЗЕЛЕНОМ ЧАЕ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Приготовление курицы или рыбы в зеленом чае — это хороший способ придать мясу вкус без лишнего жира и калорий. Во время томления рыбный белок приобретает приятный вкус.

Филе дикого лосося без кожи — 2 шт. (общим весом примерно 200–250 г);

чеснок в порошке — 1 ч. л.;

чай зеленый органический — ½ ч. л.;

морская соль;

перец черный свежемолотый.

Посыпьте филе лосося чесночным порошком и приправьте солью и перцем по вкусу. Выложите в сковороду и залейте зеленым чаем. Доведите до кипения на среднем огне. Томите 7–9 минут или до момента, когда рыба утратит прозрачность.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 195 ккал

Жиры: 10 г (46% ккал)

Белки: 24 г (50% ккал)

Углеводы (чистые): 1 г (4% ккал)

## ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

В этом блюде, навеянном итальянской кухней, треска приобретает яркий вкус каперсов и оливок.

Филе трески — 4 шт. (общим весом 650–700 г);  
помидоры, консервированные по-итальянски, — 1 банка (410 мл);  
каперсы без жидкости — 1 ст. л.;  
оливки спелые черные (маслины), без косточек — 16 шт.;  
пармезан тертый — 2 ст. л.;  
прованские травы — 1 ч. л.

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Ополосните и обсушите треску. Смажьте оливковым маслом большой противень для запекания и разложите на нем рыбу, подгибая тонкие края, чтобы кусочки были одинаковой толщины.

Выложите на рыбу помидоры. Сверху положите каперсы и оливки, затем посыпьте сыром и травами.

Запекайте, не накрывая, в течение 20 минут (рыба должна легко протыкаться вилкой).

Для парового варианта готовьте треску всего пять минут в корзине на емкости с кипящей водой (или в пароварке). Затем выложите остальные ингредиенты поверх рыбы и готовьте на пару еще три-четыре минуты.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 239 ккал  
Жиры: 5 г (17% ккал)  
Белки: 40 г (71% ккал)  
Углеводы (чистые): 6 г (12% ккал)

## ЛУЦИАН НА ПАРУ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОУСОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Для этого блюда лучше всего подходит плотная твердая рыба — луциан, черный морской окунь или махи-махи (золотая макрель), в тканях которой содержится меньше загрязняющих веществ, чем у полосатого окуня. Благодаря цитрусовым ноткам нежное филе приобретает особый вкус и аромат.

Апельсиновый сок — 50–60 мл;  
уксус рисовый — 3 ст. л.;  
соевый соус легкий — 2 ст. л.;  
кунжутное масло — 1,5 ч. л.;  
имбирь тертый свежий — 0,75 ч. л.;  
цедра апельсина — 0,75 ч. л.;  
филе луциана — 4 шт. (общим весом 550–600 г);

шампиньоны мелкие — 450 г;  
 лук зеленый, нарезанный кусочками по 2,5 см, — 4 стебля;  
 стручковая фасоль зеленая или желтая, нарезанная по 2,5 см, — 230 г;  
 морковь крупная, шинкованная — 1 шт.

В маленькой миске соедините апельсиновый сок, уксус, соевый соус, масло, имбирь и цедру. Дайте настояться 30 минут — до объединения вкуса и аромата.

Ополосните и обсушите рыбу. Разложите на паровой тарелке и поставьте на кастрюлю с кипящей водой; высота воды должна быть 5–8 см. Накройте крышкой и готовьте на пару одну-две минуты.

Выложите овощи на рыбу и держите тарелку на пару до тех пор, пока рыба не потеряет прозрачность в середине, а овощи не дойдут до полуготовности (еще три-пять минут).

Разложите овощи и рыбу по тарелкам и полейте каждую порцию соусом.

#### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 309 ккал  
 Жиры: 6 г (17% ккал)  
 Белки: 39 г (51% ккал)  
 Углеводы (чистые): 22 г (32% ккал)

## ЛОСОСЬ С ОРЕХАМИ

#### **КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2**

Лосось богат полезными жирами омега-3 и белком. Благодаря миндалю это блюдо приобретает выраженную текстуру и дополнительное количество полезных жиров.

Филе дикого лосося без кожи — 2 шт. (примерно по 120 г каждое);  
 горчица пряная или дижонская — 1 ст. л.;  
 лимонный сок — 2 ст. л.;  
 миндаль измельченный или пекан — 2 ст. л.;  
 панировочные сухари — 1 ст. л.;  
 чеснок в порошке — 2 ч. л.;  
 петрушка свежая нарезанная — 1 ст. л.;  
 перец черный свежемолотый.

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Хорошо смажьте оливковым маслом форму для запекания (примерный размер — 30 × 20 см).

В маленькой емкости смешайте горчицу и лимонный сок; отдельно в тарелке смешайте орехи, панировочные сухари, чесночный порошок и петрушку.

Посыпьте рыбу перцем по вкусу и хорошо смажьте горчиной смесью, чтобы каждый кусок был полностью покрыт. Положите филе на тарелку и вдавите одной стороной в ореховую смесь; проделайте это с каждым куском рыбы.

Выложите филе в форму для запекания ореховой стороной вверх и запекайте в духовке 15–20 минут (рыба должна легко протыкаться вилкой).

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 273 ккал

Жиры: 16 г (50% ккал)

Белки: 26 г (38% ккал)

Углеводы (чистые): 6 г (12% ккал)

## БЫСТРАЯ ЧЕСНОЧНАЯ ТИЛАПИЯ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Невероятно простые в приготовлении и полезные для здоровья, блюда из тилапии — замечательный и относительно недорогой способ включить рыбный белок в свой рацион.

Филе тилапии — 2 шт. (примерно по 120 г каждое);

вино белое — 3 ст. л.;

чеснок рубленый — 1 ч. л.;

помидор сливка (плотный сорт) нарезанный — 1 шт.;

сок лайма — 1 ч. л.;

соевый соус — 1 ч. л.

Посыпьте тилапию солью и перцем по вкусу. В сковороде на среднем огне нагрейте вино и чеснок. Выложите туда тилапию и закройте крышкой. Готовьте восемь минут.

В маленькой миске смешайте помидоры, сок лайма и соевый соус и полейте этой заправкой рыбу. Готовьте еще две минуты, подавайте горячим. Постарайтесь не перегреть содержимое сковороды, чтобы помидоры не потеряли форму.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 176 ккал

Жиры: 3 г (16% ккал)

Белки: 30 г (67% ккал)

Углеводы (чистые): 5 г (8% ккал)

Алкоголь: (9% ккал)

## ФИЛЕ ЛОСОСЯ ПО-КАДЖУНСКИ\*

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

В болгарских перцах мало калорий и углеводов, что делает их отличным ингредиентом для множества рецептов. Особый способ запекания придает лососю вкус и аромат, отличающий блюда каджунской кухни.

- Филе дикого лосося без кожи — 4 шт. (примерно по 120 г каждое);
- вустерский соус — 2 ч. л.;
- лимонный сок — 1 ч. л.;
- приправа каджунская — 1 ч. л.;
- перец болгарский зеленый, маленький, очищенный от семян и нарезанный — 1 шт.;
- перец болгарский красный, маленький, очищенный от семян и нарезанный — 1 шт.

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Ополосните и обсушите филе.

Выложите рыбу в форму для запекания (примерно размером 33 × 23 см). Полейте верх каждого филе вустерским соусом и лимонным соком, а затем натрите каджунской приправой.

Разложите перец поверх рыбы и, не накрывая, запекайте в духовке 10–12 минут (рыба должна легко протыкаться вилкой).

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

- Калорийность: 206 ккал
- Жиры: 10 г (45% ккал)
- Белки: 25 г (47% ккал)
- Углеводы (чистые): 3 г (8% ккал)

## ГРЕБЕШКИ, ОБЖАРЕННЫЕ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ УКСУСОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Чтобы вкусно приготовить гребешки, понадобится лишь немного муки. А бальзамическая заправка придаст этому блюду пикантность и насыщенный аромат.

---

\* Каджунская кухня — одно из направлений североамериканской кухни, точнее кулинарии южных штатов: Луизианы и Миссисипи.

Уксус бальзамический — 60 мл;  
уксус винный красный — 60 мл;  
гребешок морской — 340 г;  
мука — 2 ст. л.;  
оливковое масло первого отжима — 1 ст. л.;  
шнитт-лук нарезанный — для украшения;  
соль и перец.

В небольшой емкости из нержавеющей стали смешайте бальзамический и красный винный уксус, поставьте на медленный огонь. Варите до тех пор, пока смесь не дойдет до консистенции сиропа. Дайте настояться.

Промойте и слегка обсушите гребешки, крупные при необходимости разрежьте на две части по горизонтали. Добавьте соль и перец по вкусу. Обваляйте гребешки в муке и стряхните излишки (панировка должна быть очень тонкой).

Подогрейте оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Разложите гребешки в один слой и обжарьте с двух сторон до золотисто-коричневого цвета.

Сбрызните тарелки бальзамическим сиропом. Выложите гребешки на сироп и посыпьте луком.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 310 ккал  
Жиры: 9 г (26% ккал)  
Белки: 40 г (52% ккал)  
Углеводы (чистые): 11 г (22% ккал)

## ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Треска — универсальная рыба, и в этом блюде благодаря эссенции эстрагона она приобретает новый вкус, а маринад позволяет сохранить влагу при запекании.

Филе трески — 4 шт. (примерно по 170 г каждое);  
уксус рисовый или белый винный — 2 ст. л.;  
оливковое масло первого отжима — 2 ст. л.;  
горчица дижонская — 1 ст. л.;  
эстрагон свежий нарезанный — 1 ч. л. (сушеный — 0,5 ч. л.);  
перец черный молотый — 0,12 ч. л.



Предварительно разогрейте духовку до 230 °С.

В большой миске взбейте уксус, оливковое масло, горчицу, эстрагон и перец. Ополосните и обсушите рыбу, выложите в горчичную смесь и хорошо обмакните каждый кусок. Поставьте в холодильник на 15 минут.

Внахлест разложите куски в неглубоком противне (чтобы слой получился одинаковой толщины) и сбрызните оставшимся маринадом. Запекайте, не накрывая, 7–10 минут в зависимости от толщины кусков (рыба должна легко протыкаться вилкой).

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 243 ккал

Жиры: 8 г (31% ккал)

Белки: 39 г (68% ккал)

Углеводы (чистые): 0,3 г (1% ккал)

# ДОМАШНЯЯ ПТИЦА

## ПАРОВАЯ КУРИЦА С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ В ДУХОВКЕ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Использование пакетов для приготовления пищи на пару сокращает время ее приготовления, помогает сохранять влагу, питательные вещества и вкусовые качества. Лучше заранее заготовить такие пакеты, тогда для быстрого приготовления полезного ужина вам останется упаковать продукт и положить в духовку.

Куриная грудка без кожи — 1 шт. (450 г);

горчица дижонская зернистая — 4 ч. л.;

лук-порей (только белая часть стебля), нарезанный полосками длиной примерно по 4–5 см, — два стебля;

морковь средняя, нарезанная так же, как лук-порей, — 2 шт.;

тимьян свежий (чабрец);

перец черный свежемолотый

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С.

Разрежьте половинки куриных грудок пополам, чтобы получилось четыре одинаковых куска. Возьмите лист алюминиевой фольги длиной 30 см и положите в центр один кусок курицы. Сверху положите 1 ч. л. горчицы и четвертую часть лука-порея и моркови. Посыпьте тимьяном и перцем. Упакуйте курицу в фольгу и положите в пакет, края пакета плотно соедините. Повторите то же самое с тремя остальными кусками филе.

Разложите пакеты на противне и поставьте его в разогретую духовку на 12 минут или до тех пор, пока термометр, вставленный в самую толстую порцию, не покажет 74 °С.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 205 ккал

Жиры: 4 г (17% ккал)

Белки: 33 г (69% ккал)

Углеводы (чистые): 6 г (14% ккал)

## ОСТРЫЙ ТАЙСКИЙ СТИР-ФРАЙ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Для приготовления этого блюда одинаково хорошо подходят и курица, и тофу. Используйте натуральное арахисовое масло, чтобы избежать примесей других масел. Кокосовое молоко с низким содержанием жира и нарезанный лемонграсс можно купить в большинстве отделов с экзотическими продуктами.

- Филе куриной грудки без кожи или тофу ломтиками — 230 г;
- арахисовое масло натуральное — 100 мл;
- молоко кокосовое нежирное — 150–160 мл;
- бульон овощной малосоленый — 120 мл;
- карри — 2 ч. л.;
- перец красный хлопьями — 1 ч. л.;
- соевый соус — 1 ст. л.;
- оливковое масло первого отжима — 1 ст. л.;
- соль и перец;
- стручковая фасоль свежая зеленая, нарезанная по 5 см, бланшированная — 450 г;
- соцветия брокколи кусочками — 100 г;
- перец болгарский красный большой, нарезанный полосками, — 2 шт.;
- морковь нашинкованная — 100–200 г;
- имбирь свежий мелконарезанный — 2 ст. л.;
- чеснок давленный — 4–5 зубков;
- лемонграсс нарезанный — 20–30 г (один стебель);
- лук зеленый нарезанный — 1 стебель;
- кокосовая стружка — 3 ст. л.

Взбейте в отдельной емкости арахисовое масло, кокосовое молоко, овощной бульон, карри, хлопья перца и соевый соус. Дайте смеси постоять.

Прогрейте вок или большую сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне в течение одной минуты, затем влейте оливковое масло. Когда прогреется, выложите в него курицу или тофу. Готовьте, часто помешивая, одну минуту или до тех пор, пока курица не начнет подрумяниваться. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте фасоль, брокколи, болгарский перец, морковь, имбирь и чеснок. Жарьте еще три-пять минут, или пока перец не размякнется. Положите туда же смесь с арахисовым маслом, лемонграсс, лук и кокосовую стружку. Готовьте, пока содержимое не прогреется.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

- Калорийность: 378 ккал
- Жиры: 23 г (52% ккал)
- Белки: 31 г (33% ккал)
- Углеводы (чистые): 11 г (15% ккал)

## ГАМБУРГЕРЫ С ИНДЕЙКОЙ И ИМБИРЕМ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Свежий имбирь придает этому блюду определенную изюминку, поскольку в процессе приготовления из корня выделяются приятные по вкусу масла. Благодаря грибам фарш из индейки приобретает более выраженную текстуру, а котлета становится более пышной. При подаче с лапшой ширатаки или зеленой шпината эти гамбургеры становятся настоящим низкоуглеводным деликатесом.

Фарш из постной индейки — 550–600 г;  
луковица средняя, мелко нарезанная, — половина;  
грибы шиитаке мелконарезанные — 80–100 г;  
имбирь очищенный и мелконарезанный — кусочек длиной 5 см;  
чеснок давленный — 1 ст. л.;  
соевый соус малосоленый — 2 ч. л.

В большой миске смешайте фарш, лук, грибы, имбирь, чеснок и соевый соус. Аккуратно перемешайте содержимое миски до однородности, сформируйте шесть котлет.

Прогрейте сковороду для гриля с антипригарным покрытием. Обжаривайте котлеты по пять минут с каждой стороны или до тех пор, пока термометр, вставленный в центр каждой котлеты, не покажет 74 °С.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 236 ккал  
Жиры: 12 г (47% ккал)  
Белки: 26 г (47% ккал)  
Углеводы (чистые): 4 г (6% ккал)

## ТАЙСКИЕ КУРИНЫЕ РОЛЛЫ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8

В этом блюде приготовленные до полуготовности овощи сохраняют свои полезные свойства и свежий вкус, а охлаждающий вкус мяты компенсирует остроту.

Филе куриной грудки без кожи, нарезанное тонкими полосками, — 340 г;  
нарезка для салата из сырой капусты, моркови и лука — 1 упаковка (340 г);  
брокколини (побеги брокколи) мелконарезанные — 1 пучок;  
луковица красная средняя, нарезанная тонкими полосками, — 1 шт.;  
перец болгарский красный средний, нарезанный тонкими полосками, — 1 шт.;

имбирь свежий мелконарезанный — 2 ч. л.;  
 тортiglia (лепешка из кукурузной муки) диаметром 25–30 см — 8 шт.;  
 арахисовое масло натуральное, взбитое, — 160–170 мл;  
 соевый соус малосоленый — 4 ст. л.;  
 вода — 4 ст. л.;  
 оливковое масло первого отжима — 2 порции по 1 ст. л.;  
 чеснок давленный — 3 порции по 1 ч. л.;  
 стевия — 1 пакетик (1 г);  
 морская соль — 0,5 ч. л.;  
 перец — 0,5 ч. л.;  
 мята.

Прогрейте в кастрюле на среднем огне арахисовое масло, соевый соус, воду, одну столовую ложку оливкового масла, две чайные ложки чеснока и стевию. Варите, часто помешивая, пока масса не станет однородной. Не давайте кипеть.

Подогрейте оставшееся оливковое масло в большой сковороде, выложите курицу и остатки чеснока и готовьте, часто помешивая, две-четыре минуты, пока курица не прожарится. Добавьте соль и перец, перемешайте и выложите курицу в миску.

Верните сковороду на плиту и выложите туда капустную нарезку, брокколини, лук, перец и имбирь. Готовьте, часто помешивая, до полуготовности овощей.

Чтобы свернуть роллы, смажьте каждую тортiglia одной столовой ложкой арахисового соуса. Поверх соуса положите восьмую часть курицы и овощей, сверните тортiglia наподобие буррито. Подавайте с веточками свежей мяты и оставшимся арахисовым соусом в отдельной посуде.

#### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 393 ккал  
 Жиры: 15 г (34% ккал)  
 Белки: 26 г (26% ккал)  
 Углеводы (чистые): 17 г (40% ккал)

## **КУРИЦА С СОУСОМ ХОЙСИН**

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8**

Для приготовления этого блюда достаточно небольшого количества потрясающего маринада. С ним вы получите богатый вкус, но не лишние калории. Иногда для разнообразия можно использовать курицу с косточками (без кожи, чтобы избежать ненужных жиров): соус придаст блюду максимально обогащенный вкус.

Филе куриной грудки и ножки без кожи — 1,5 кг;  
чеснок измельченный — 2 зубка;  
соевый соус малосоленый — 2 ст. л.;  
херес — 2 ст. л.;  
соус хойсин — 1,5 ст. л.;  
соус из жгучего перца — 0,25 ч. л.;  
соль — 0,5 ч. л.

В стеклянном контейнере смешайте курицу, чеснок, соевый соус, херес, соус хойсин, острый перец и соль. Поставьте в холодильник на несколько часов или на ночь.

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Выложите кусочки курицы и маринад на большой противень и закройте алюминиевой фольгой. Запекайте 60 минут или до тех пор, пока термометр, вставленный в самую толстую порцию, не покажет 74 °С.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 323 ккал  
Жиры: 11 г (32% ккал)  
Белки: 50 г (66% ккал)  
Углеводы (чистые): 2 г (2% ккал)

## КУРИЦА ПО-ПРОВАНСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Нежные котлеты из отбитых куриных грудок быстро прожариваются. Помните, что потемнение пищи при температурной обработке сопровождается выделением акриламида, обладающего сильным канцерогенным действием, поэтому старайтесь не пережаривать продукты.

Филе куриной грудки без кожи — 450 г;  
оливковое масло первого отжима — 2 ст. л.;  
чеснок давленный — 4 зубка;  
помидоры нарезанные — 5 шт.;  
шампиньоны — 120 г (4 средние шт.);  
петрушка свежая нарезанная — 15 г (одна-две веточки);  
тимьян свежий — 2 ст. л.;  
вино белое — 80 мл.

Отбейте куриные грудки между двумя кусками вощеной бумаги до половины их первоначальной толщины.

Подогрейте оливковое масло в большой сковороде. Выложите в масло чеснок и пассеруйте его одну минуту, пока он не даст запах. Выложите в сковороду курицу и обжаривайте по одной минуте с каждой стороны. Добавьте помидоры, грибы, петрушку, тимьян и вино и готовьте еще 10 минут или до полной готовности курицы.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 313 ккал

Жиры: 11 г (32% ккал)

Белки: 37 г (49% ккал)

Углеводы (чистые): 10 г (14% ккал)

## КУРИЦА В КАСТРЮЛЕ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Слоу-кукер (медленноварка) позволяет легко и без использования дополнительного жира готовить блюда, не требующие смены посуды во время приготовления. В этом рецепте присутствует куркума — очень полезная специя, входящая в состав карри. Ее противовоспалительные и противораковые свойства подтверждены исследованиями.

- Филе куриной грудки без кожи, порезанное кубиками, — 1,5 кг;
- брюссельская капуста — пол-литровая банка;
- мини-морковь кольцами — 16 шт. (большая морковь кольцами — 4 шт.);
- репа, нарезанная кубиками, — 150–200 г;
- пастернак, нарезанный кубиками, — 150–200 г;
- лук-порей (только белые части стеблей) нарезанный — 150–200 г;
- белая луковица-мини очищенная — 12 шт.;
- тимьян свежий — 2 веточки (сушеный — 0,5 ч. л.);
- лавровый лист — 1 шт.;
- имбирь свежий тертый — 1 ст. л.;
- куркума — 1 ч. л.;
- чеснок — 2 зубка;
- бульон куриный нежирный или вода — 0,5 л;
- вино белое — 120 мл;
- вустерский соус — 2 ст. л.

## 40 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

Выложите все ингредиенты, за исключением вустерского соуса, в медленноварку, перемешайте. Готовьте четыре часа в быстром режиме или восемь часов в медленном.

Добавьте вустерский соус. Готово!

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 448 ккал

Жиры: 7 г (15% ккал)

Белки: 67 г (63% ккал)

Углеводы (чистые): 15 г (16% ккал)



# ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЕНЮ

## ЛАПША ШИРАТАКИ С ОБЖАРЕННЫМИ ОВОЩАМИ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Без ширатаки невозможно было бы приготовить столь низкокалорийное блюдо. В этом рецепте практически все углеводы приходятся на долю овощей и имеют низкую гликемическую нагрузку. Оливковое масло первого отжима содержит полезные жиры, и здесь их довольно много. Это блюдо прекрасно подходит для диеты с ограниченным потреблением калорий.

Лапша ширатаки — 1 упаковка (230 г);  
спаржа нарезанная — полпучка;  
оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;  
лук-шалот, нарезанный кольцами — 4 ст. л.;  
чеснок давленный — 2 зубка;  
помидор большой, нарезанный — 1 шт.;  
орегано свежий нарезанный — 1 ст. л.;  
перец черный молотый.

Промывайте лапшу ширатаки под холодной проточной водой 5–10 минут. Доведите 2,5–3 л воды до кипения. Всыпьте ширатаки и варите три минуты, помешивая. Слейте воду, дайте лапше постоять.

Готовьте спаржу на пару две минуты, пока она слегка не размягчится. Подогрейте оливковое масло в большой сковороде с антипригарным покрытием. Выложите лук-шалот и чеснок и тушите две минуты, пока не появится запах.

Добавьте помидоры, спаржу и орегано. Приправьте черным перцем по вкусу. Готовьте еще две-три минуты, периодически помешивая, пока помидоры не начнут размягчаться. Снимите сковороду с плиты. Выложите в нее лапшу и хорошо перемешайте.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 115 ккал

Жиры: 5 г (42% ккал)

Белки: 5 г (11% ккал)

Углеводы (чистые): 10 г (47% ккал)

## ТОФУ, МАРИНОВАННЫЙ ЛОМТИКАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 10 (каждая — около 30 г)

Для вегетарианцев тофу — хорошо сбалансированный источник белка, потому что соя содержит все восемь незаменимых аминокислот. Каждые 30 г тофу содержат около 8 мг изофлавонов сои. Считается, что эти вещества помогают предотвращать сердечные заболевания и снижают уровень холестерина.

Тофу, очень твердый, легкий, разрезанный на 10 ломтиков, — 1 упаковка (300 г);  
соевый соус — 2 ст. л.;  
бульон овощной — 2 ст. л.;  
лук зеленый нарезанный (без белой части стебля) — 0,5 ст. л.;  
лемонграсс измельченный — 1 ч. л.;  
чеснок давленный — 1 ч. л.;  
оливковое масло первого отжима — 0,5 ст. л.;  
перец черный свежесмолотый — 1 щепотка;  
стевия — 1 пакетик (1 г).

В неглубоком блюде соедините соевый соус, бульон, лук, лимонграсс, чеснок и масло. Приправьте черным перцем и стевией по вкусу. Замаринуйте ломтики тофу в получившейся смеси. Накройте блюдо и поставьте на ночь в холодильник. В качестве соуса к готовым ломтикам можно подавать этот же маринад.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 20 ккал  
Жиры: 1 г (40% ккал)  
Белки: 2 г (45% ккал)  
Углеводы (чистые): 1 г (15% ккал)

## ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПО-ВЕГЕТАРИАНСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Ценный источник ликопина и витаминов, помидоры, фаршированные полезными злаками или бобовыми, становятся еще и питательным гарниром. Ликопин растворим в жире и поэтому легче всасывается с жирными продуктами, такими как оливковое масло и сыр.

Помидор большой спелый — 4 шт.;  
 жареный плов из киноа — полпорции (см. рецепт на следующей странице);  
 оливковое масло первого отжима — 2 ст. л.;  
 сыр пекорино тертый — 2 ст. л.

Предварительно разогрейте духовку до 190 °С. Удалите из помидоров сердцевину с семечками. Начините каждый пловом из киноа.

Смажьте металлический противень одной столовой ложкой масла. Разместите помидоры на противне и сбрызните их оставшимся маслом. Посыпьте сыром. Запекайте 20–25 минут, пока помидоры не подрумянятся.

#### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 250 ккал  
 Жиры: 14 г (48% ккал)  
 Белки: 9 г (12% ккал)  
 Углеводы (чистые): 20 г (40% ккал)

## **ЖАРЕНый ПЛОВ ИЗ КИНОА**

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 8 (каждая — около 150 г)

Киноа — это древняя цельнозерновая культура, которая не содержит глютена. Она полезна для вегетарианцев, поскольку ее полноценный белок содержит все восемь незаменимых аминокислот. Киноа имеет приятный ореховый вкус и служит ценным источником магния, помогающим расслабить стенки кровеносных сосудов и минимизирующим головные боли, а также способствующим укреплению сердца.

Крупа киноа промытая — 180 г;  
 оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;  
 чеснок — 2 зубка;  
 перец болгарский красный мелконарезанный — 1 шт.;  
 капуста пак-чой молодая нарезанная — 2 шт.;  
 миндаль с кожицей рубленый — 50 г;  
 лук зеленый измельченный — 1 пучок;  
 морская соль;  
 перец черный молотый.

В кастрюле вскипятите 0,5 л воды. Выложите киноа в воду, закройте крышкой и варите на медленном огне 15–20 минут, пока вода не впитается.

#### 44 РЕЦЕПТЫ ПРОГРАММЫ «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

Подогрейте оливковое масло в воке или большой сковороде. Прежде чем класть чеснок в масло, на разделочной доске раздавите зубки ножом. Положите в сковороду болгарский перец и обжаривайте две-три минуты, непрерывно помешивая, пока не начнет размягчаться. Добавьте пак-чой и миндаль. Готовьте еще минуту или пока капуста не приобретет более яркий цвет. Добавьте киноа и хорошо перемешайте. Посыпьте солью и перцем по вкусу и прямо перед подачей украсьте плов зеленым луком.

##### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 147 ккал

Жиры: 6 г (35% ккал)

Белки: 6 г (15% ккал)

Углеводы (чистые): 15 г (50% ккал)

# ГАРНИРЫ И ЗАКУСКИ

## БРЮССЕЛЬСКОЕ СОТЕ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Брюссельская капуста относится к крестоцветным овощам, так же как и другие виды капусты. В ней высокое содержание витаминов А и С, а также бета-каротина. И, что еще замечательнее, исследования указывают, что брюссельская капуста в рационе способствует профилактике рака толстой кишки. Летом можно попробовать приготовить на пару летние сорта тыквы вместо зимних.

Тыква большая желтая, нарезанная ломтиками примерно по 1,5 см, — 1 шт.;

брюссельская капуста свежая (половинки листьев) — 250 г;

помидор большой нарезанный — 1 шт.;

оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;

чеснок давленный — 4 зубка.

Подогрейте оливковое масло в большой сковороде с антипригарным покрытием. Выложите в масло чеснок и пассеруйте его минуту, пока он не даст запах. Добавьте листья брюссельской капусты и готовьте две-три минуты, пока они не начнут размягчаться. Выложите туда же тыкву и готовьте еще две-три минуты. Добавьте помидоры и тушите одну-две минуты или до тех пор, пока капуста и тыква не станут совсем мягкими, а помидоры — слегка мягкими.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 72 ккал

Жиры: 3 г (41% ккал)

Белки: 3 г (10% ккал)

Углеводы (чистые): 7 г (49% ккал)

## МОРКОВЬ С ЛИМОНОМ И ТМИНОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Хотя в этом рецепте немного ингредиентов, его насыщенный вкус вас удивит. Лимонная кислинка гармонирует с натуральной сладостью моркови и тмина.

Мини-морковь — около 350 г;  
семена тмина — 1 ст. л.;  
сок одного лимона — 1–2 ст. л.;  
цедра лимона — 1 ч. л.

Положите морковь в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она покрывала корнеплоды. Добавьте семена тмина и готовьте 10 минут (морковь должна быть аль денте).

Переложите морковь в дуршлаг и дайте воде стечь, верните в кастрюлю (некоторые семена останутся на моркови, но вы можете переложить из дуршлага в кастрюлю столько тмина, сколько вам нужно). Добавьте лимонный сок и цедру и хорошо перемешайте.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 32 ккал  
Жиры: 1 г (3% ккал)  
Белки: 1 г (5% ккал)  
Углеводы (чистые): 6 г (92% ккал)

## КУДРЯВАЯ КАПУСТА С ЧЕСНОКОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Кудрявая капуста богата витамином К, который помогает защитить организм от рака. Если вы принимаете антикоагулянты, важно стараться получать одинаковые количества витамина К, поскольку от того, сколько его вы потребляете, зависит доза лекарства. Лимон добавляет пикантности к земляному вкусу кудрявой капусты и естественным образом помогает минимизировать окисление ее листьев.

Листья кудрявой капусты без стеблей, крупно нарезанные, — 1 вилок;  
оливковое масло первого отжима — 2 ст. л.;  
чеснок давленный — 3–4 зубка;  
сок 1 лимона;  
вода — 60 мл.

Подогрейте оливковое масло в большой сковороде с антипригарным покрытием. Выложите в масло чеснок и пассеруйте его минуту, или пока он не даст запах. Выложите в сковороду капусту и обжаривайте, непрерывно помешивая, в течение двух минут. Добавьте лимонный сок и перемешайте. Влейте воду и накройте сковороду крышкой. Готовьте еще две-три минуты, пока капуста не станет мягкой. Не пережаривайте (капуста должна остаться темно-зеленой).

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 207 ккал

Жиры: 15 г (62% ккал)

Белки: 5 г (6% ккал)

Углеводы (чистые): 14 г (32% ккал)

## ОВОЩИ, МАРИНОВАННЫЕ ПО-ЯПОНСКИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Маринование — простой способ сохранения сырых продуктов, а уксус — полезная добавка к вашему питанию. Исследования показывают, что уксус серьезным образом снижает уровни сахара и инсулина в крови после еды. И мы рекомендуем употреблять в пищу маринованные овощи, чтобы воспользоваться этим полезным свойством уксуса. Способ, который мы предлагаем, поможет без проблем мариновать различные твердые овощи, такие как огурцы, капуста и сельдерей. Для большей насыщенности вкуса добавьте в маринад немного мисо.

Дайкон, нарезанный кольцами толщиной 1,3 см, — 1 шт.;  
 морковь средняя шинкованная — половина;  
 имбирь очищенный и нарезанный — кусочек длиной 5 см;  
 соль мелкая поваренная — 0,5 ч. л.;  
 уксус рисовый — 60 мл;  
 соевый соус — 1 ч. л.;  
 стевия — по вкусу;  
 соль для консервирования (без йода) — 0,25 ч. л.

Посыпьте дайкон, морковь и имбирь поваренной солью и оставьте на 20 минут. Слейте выделившийся сок.

В миске хорошо перемешайте уксус, соевый соус, стевию и соль для консервирования. Всыпьте овощи и снова хорошо перемешайте. Накройте миску и поставьте в холодильник минимум на восемь часов.

В плотно закрытом контейнере эти соленья могут храниться одну-две недели.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 48 ккал

Жиры: 0 г (4% ккал)

Белки: 1 г (9% ккал)

Углеводы (чистые): 7 г (87% ккал)

## ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТИМЬЯНОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Мускусный аромат тимьяна и мускатного ореха дополняет эти чудесные запеченные овощи. Для разнообразия можно брать различные сорта тыквы, а для особой остроты добавлять немного халапеньо. Эти овощи также можно жарить на шампурах и гриле.

Тыква мускатная нарезанная — 250 г;  
оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;  
уксус яблочный — 2 ст. л.;  
лимонный сок — 2 ст. л.;  
тимьян сушеный — 1 ч. л.;  
чеснок в порошке — 1 ч. л.;  
перец черный молотый — 0,5 ч. л.;  
мускатный орех молотый — 0,12 ч. л.;  
помидор сливка большой нарезанный — 4 шт.;  
перец болгарский нарезанный — 2 шт.;  
луковица большая нарезанная — 1 шт.;  
соль крупная поваренная.

Предварительно разогрейте духовку до 200 °С.

Поместите ломтики тыквы в миску для микроволновой печи и влейте одну-две чайные ложки воды. Накройте и готовьте в микроволновой печи две-три минуты или до тех пор, пока тыква не начнет слегка размягчаться.

Пока варится тыква, в большой миске смешайте масло, уксус, лимонный сок, тимьян, чесночный порошок, черный перец, мускатный орех, посолите смесь по вкусу. Добавьте тыкву, помидоры, болгарские перцы и лук. Осторожно перемешайте и дайте постоять минимум 10 минут.



Выложите овощную смесь в металлический сотейник и запекайте в нижней части духовки 10–15 минут или до золотистого цвета и мягкости.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 77 ккал

Жиры: 3 г (29% ккал)

Белки: 2 г (6% ккал)

Углеводы (чистые): 12 г (65% ккал)

## ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ИНДИЙСКИМИ СПЕЦИЯМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 6

Благодаря куркуме и другим ароматным индийским специям цветная капуста — полезный низкокалорийный овощ — приобретает особый вкус. Куркумин, важная составляющая этой специи, обладает мощным противовоспалительным действием, которое используется для борьбы с раком, болезнью Альцгеймера и другими заболеваниями.

Головка цветной капусты, разобранный на соцветия, — 1 шт.;

оливковое масло первого отжима — 2 порции по 1 ст. л.;

перчик халапеньо маленький, измельченный (удалите семена, если хотите, чтобы блюдо было менее острым) — 1 шт.;

имбирь очищенный и мелко нарезанный — кусочек длиной 5 см;

зира молотая — 2 ч. л.;

кориандр молотый — 2 ч. л.;

куркума молотая — 0,5 ч. л.;

морская соль — 0,5 ч. л.;

картофель маленький, нарезанный брусочками толщиной 2 см, — 2 шт.;

вода — 200 мл или больше;

горошек замороженный — около 80 г (чуть меньше, чем 0,5 стакана).

Подогрейте столовую ложку масла в большой сковороде с антипригарным покрытием. Добавьте перец, имбирь, зиру и кориандр. Готовьте 15–30 минут на маленьком огне, часто помешивая, пока не почувствуете аромат. Добавьте куркуму, соль, картофель и цветную капусту. Хорошо перемешайте. Влейте воду, накройте сковороду крышкой и тушите на медленном огне 15–20 минут, пока овощи не станут мягкими. (Добавьте еще немного воды, если она начнет выкипать.)

Снимите крышку и тушите на среднем огне. Добавьте горошек и оставшееся масло. Готовьте, пока вся жидкость не испарится, а овощи слегка не поджарятся.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 126 ккал

Жиры: 5 г (38% ккал)

Белки: 4 г (9% ккал)

Углеводы (чистые): 13 г (53% ккал)

## ЦУКИНИ С ТРАВАМИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 2

Варка на пару — оптимальный метод приготовления овощей. При паровой обработке овощи сохраняют свою форму и структуру, а также питательные вещества. Из всех трав больше всего антиоксидантов содержит орегано — в столовой ложке свежего орегано столько же антиоксидантов, сколько в целом яблоке!

Цукини средний, нарезанный кольцами толщиной 1,3 см, — 2 шт.;

орегано свежий нарезанный — 1 ст. л.;

оливковое масло первого отжима — 2 ч. л.;

чеснок в порошке — 0,5 ч. л.;

перец черный свежемолотый;

морская соль — 1 щепотка.

В кастрюлю с плотно закрывающейся крышкой налейте воды на высоту 2,5–5 см. Вскипятите воду. Выложите цукини в паровую корзину и поставьте на кастрюлю. Варите под крышкой на пару три-пять минут, пока не станут мягкими. (Не переварите!)

Пока варятся цукини, в большой миске смешайте орегано, масло, чесночный порошок, перец по вкусу и соль. Переложите овощи в миску и хорошо перемешайте.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 72 ккал

Жиры: 5 г (57% ккал)

Белки: 1 г (4% ккал)

Углеводы (чистые): 5 г (39% ккал)

## ХУМУС С КРАСНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 12

Для хумуса перец нужно запечь, хотя можно купить уже готовые нарезанные печеные перцы в стеклянных банках (предпочтение лучше отдавать консервации с водой, а не с маслом). Нут (горох гарбанзо, или турецкий) богат волокнами и содержит молибден, способствующий детоксикации.

Нут консервированный — 2 банки (по 450 г);  
жидкость из-под нута — 60 мл;  
перец красный печеный — 150–200 г;  
тахини (кунжутная паста) — 1,5 ст. л.;  
чеснок — 2 зубка;  
соль морская мелкая — 0,5 ч. л.;  
оливковое масло первого отжима — 2 ст. л.;  
сок половины лимона.

В блендер или кухонный комбайн выложите все ингредиенты, кроме жидкости из-под нута. Взбивайте в режиме пульсации до однородности, для получения желаемой консистенции добавляйте жидкость порциями через трубу подачи.

Готовый хумус подавайте с любимыми сырыми овощами.

### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:

Калорийность: 123 ккал  
Жиры: 4 г (28% ккал)  
Белки: 4 г (12% ккал)  
Углеводы (чистые): 14 г (60% ккал)

# ДЕСЕРТЫ

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Банан придает этому обезжиренному десерту сладость и кремовую текстуру. Украсьте его замороженным виноградом, ягодами или кусочками ананаса, чтобы придать законченный вид. Для разнообразия вместо ананаса попробуйте добавить 100–150 мл фруктового сока (например, яблочного) или обезжиренного молока.

Большой банан, очищенный и нарезанный ломтиками, — 1 шт.;

малина — 100 г;

свежая мята — полпучка;

ломтики ананаса — 200 г.

Положите ломтики банана и малину в морозильную камеру минимум на шесть часов. Затем взбейте блендером замороженные бананы и малину с листьями мяты и холодными (не замороженными) ломтиками ананасов до однородности.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 65 ккал

Жиры: 0 г (5% ккал)

Белки: 1 г (5% ккал)

Углеводы (чистые): 13 г (90% ккал)

## САЛАТ ИЗ ОХЛАЖДЕННОЙ ДЫНИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Июминкой этого прохладного и освежающего десерта можно считать лайм, который помогает фруктам оставаться свежими. Но его можно заменить лимонным или апельсиновым соком. Подавайте этот десерт с небольшим количеством соевого йогурта без добавок — это придаст ему кремовую текстуру.

Дыня «медовая роса», зеленая, небольшая, нарезанная кусочками, — четверть;  
 дыня канталупа, желтая, небольшая, нарезанная кусочками, — четверть;  
 арбуз, нарезанный кубиками, — 100–200 г;  
 сок 1 лайма;  
 цедра лимона — 0,25 ч. л.;  
 листья мяты.

Смешайте в миске кусочки дыни обоих сортов и кубики арбуза. Добавьте лимонный сок, цедру и хорошо перемешайте. Украсьте листьями мяты.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 52 ккал  
 Жиры: 0,5 г (4% ккал)  
 Белки: 1 г (7% ккал)  
 Углеводы (чистые): 13 г (89% ккал)

## МУСС ИЗ КЛУБНИКИ И БАНАНОВ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 4

Это легкий кремовый мусс, но он быстро опадает, поэтому его следует подавать сразу после приготовления. Попробуйте приготовить его из других фруктов. Если не используете фрукты с высоким содержанием воды (такие, как клубника), добавьте немного жидкости (воды, фруктового сока или обезжиренного молока).

Банан, нарезанный ломтиками, — 1 шт.;  
 клубника свежая без плодоножек — 200–250 г;  
 дробленые кубики льда — 4 шт.;  
 молоко сухое обезжиренное — 4 ст. л.;  
 какао-порошок — 2 ч. л. (по желанию).

Взбивайте блендером банан, клубнику, лед, сухое молоко и какао (если используете) в течение нескольких минут, пока смесь не станет однородной. Подавайте сразу после приготовления.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 72 ккал  
 Жиры: 0 г (5% ккал)  
 Белки: 4 г (19% ккал)  
 Углеводы (чистые): 13 г (76% ккал)

# НАПИТКИ

Советы по приготовлению любых смузи:

- Добавляйте экстракт пырея или других трав.
- Попробуйте использовать замороженные фрукты, чтобы напиток получался более холодным и содержал кусочки.
- Используйте лед, если нужно приготовить замороженный смузи.
- Добавляйте свои любимые фрукты или жареные орехи, чтобы создать собственный рецепт.

## ГРАНАТОВО-ГРЕЙПФРУТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Гранаты чрезвычайно богаты антиоксидантами и значительно увеличивают питательную ценность этого коктейля. Помните, что людям, которые принимают статины, грейпфрут есть нельзя.

Вода — 250 мл;

грейпфрут без кожуры, белых мембран и косточек, нарезанный дольками, — половина;

гранатовый сок — 2 ст. л.;

смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Berry Nutritional Shake Mix — 1 пакетик.

Взбейте в блендере воду, грейпфрут и гранатовый сок. Добавьте смесь для коктейлей и доведите напиток до желаемой консистенции.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 189 ккал

Жиры: 3 г (15% ккал)

Белки: 23 г (48% ккал)

Углеводы (чистые): 16 г (37% ккал)

## КОКТЕЙЛЬ ИЗ ТРЕХ ЯГОД

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Ягоды — это отличный выбор, поскольку они отличаются низкой калорийностью, а также высоким содержанием питательных веществ и антиоксидантов.

Молоко соевое несладкое — 230 мл;

смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Berry Nutritional Shake Mix — 1 пакетик;

лед — 1 стакан;

черника (голубика) свежая — 0,5 стакана;

клубника свежая — 0,5 стакана;

малина свежая — 0,5 стакана.

Вылейте в блендер соевое молоко, смесь для коктейлей, добавьте лед. Смешивайте в режиме пульсации до измельчения льда. Добавьте ягоды и взбивайте до желаемой консистенции.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 319 ккал

Жиры: 9 г (25% ккал)

Белки: 33 г (41% ккал)

Углеводы (чистые): 21 г (34% ккал)

## КОКТЕЙЛЬ ИЗ АВОКАДО С ШОКОЛАДОМ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Если использовать вместо воды несладкое соевое молоко, вкус этого густого коктейля с кремовой текстурой станет еще насыщеннее.

Вода — 230 мл;

авокадо — половина;

грецкие орехи — 2 ст. л.;

смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Chocolate Nutritional Shake Mix — 1 пакетик.

Начните смешивать в блендере воду, авокадо и грецкие орехи. Пока взбиваете, добавьте смесь для коктейлей. В процессе смешивания может понадобиться влить еще воды — этот шейк способен быть очень густым.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 330 ккал

Жиры: 24 г (63% ккал)

Белки: 22 г (25% ккал)

Углеводы (чистые): 5 г (12% ккал)

## ВЗРЫВ АНТИОКСИДАНТОВ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Черника содержит питательные фитохимические вещества под названием антоцианидины. Эти вещества обладают мощными антиоксидантными свойствами и благотворно влияют на здоровье вен и капилляров. Они также помогают предотвратить некоторые виды рака, сохранить зрение и здоровье мозга.

Молоко соевое несладкое — 230 мл;

смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Chocolate Nutritional Shake Mix — 1 пакетик;

лед — 1 стакан;

черника свежая — 1 стакан.

Вылейте в блендер соевое молоко, выложите смесь для коктейлей и лед. Смешивайте в режиме пульсации до измельчения льда. Добавьте ягоды и смешивайте до желаемой консистенции.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 291 ккал

Жиры: 9 г (29% ккал)

Белки: 28 г (38% ккал)

Углеводы (чистые): 21 г (33% ккал)

## ПАТРИОТИЧЕСКИЙ СМУЗИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Используйте только несладкое соевое молоко, поскольку в обычном может содержаться много сахара. Для сладости добавьте немного стевии.



Молоко соевое несладкое — 230 мл;  
 смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Vanilla Nutritional Shake Mix — 1 пакетик;  
 малина свежая — 0,5 стакана;  
 черника (голубика) свежая — 0,5 стакана.

Налейте в блендер соевое молоко, добавьте смесь для коктейлей и слегка взбейте. Всыпьте фрукты и взбивайте до появления пены и желаемой консистенции фруктов. Вылейте коктейль в высокий стакан, украсьте фруктами и наслаждайтесь!

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 293 ккал  
 Жиры: 9 г (26% ккал)  
 Белки: 32 г (44% ккал)  
 Углеводы (чистые): 16 г (30% ккал)

## ШОКОЛАДНО-МЯТНЫЙ ФРОСТИ

**КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1**

Великолепная альтернатива батончику мятного шоколада, этот освежающий напиток можно подавать на завтрак или использовать в качестве десерта. Чтобы любой из коктейлей получился особенно холодным, при смешивании просто добавьте лед.

Смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Chocolate Nutritional Shake Mix Handful of fresh mint leaves — 1 пакетик;  
 молоко соевое несладкое — 230 мл;  
 лед — 0,5 стакана.

Смешайте в блендере все ингредиенты до появления пены и измельчения льда.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 217 ккал  
 Жиры: 9 г (37% ккал)  
 Белки: 28 г (51% ккал)  
 Углеводы (чистые): 4 г (12% ккал)

## НЕЖНЫЙ ФРУКТОВЫЙ СМУЗИ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Бананы — настоящая кладовая калия, они помогают поддерживать оптимальный уровень артериального давления и придают этому смузи кремовую текстуру.

Молоко соевое несладкое — 230 мл;  
банан — половина;  
свежая черника (голубика) — 0,5 стакана;  
смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Berry Nutritional Shake Mix — 1 пакетик;  
лед — 1 стакан.

Вылейте в блендер соевое молоко, высыпьте смесь для коктейлей и лед. Слегка перемешайте, чтобы измельчить лед. Добавьте фрукты и взбивайте до получения пены и желаемой консистенции фруктов.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 316 ккал  
Жиры: 8 г (24% ккал)  
Белки: 32 г (41% ккал)  
Углеводы (чистые): 25 г (35% ккал)

## СМУЗИ «ПЕРСИКОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Выращиваемые в промышленных масштабах косточковые фрукты, такие как персики и сливы, могут содержать немало токсинов. Для приготовления этого простого летнего коктейля используйте только органические фрукты.

Молоко соевое несладкое — 230 мл;  
смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Vanilla Nutritional Shake Mix — 1 пакетик;  
персик органический с кожицей, без косточки, нарезанный — 1 шт.

Налейте в блендер соевое молоко, добавьте смесь для коктейлей и слегка взбейте. Высыпьте в блендер кусочки персика и взбейте до желаемой консистенции.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 278 ккал  
Жиры: 8 г (27% ккал)  
Белки: 32 г (46% ккал)  
Углеводы (чистые): 17 г (27% ккал)

## СМУЗИ «ШОКОЛАДНАЯ ВИШНЯ»

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Побалуйте себя белковым коктейлем, не менее вкусным, чем целая миска вишни в шоколаде.

Смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Chocolate Nutritional Shake Mix — 1 пакетик;  
вишня свежая без косточек — 1 стакан;  
молоко соевое несладкое — 230 мл.

Смешайте в блендере все ингредиенты до желаемой консистенции.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 304 ккал  
Жиры: 9 г (28% ккал)  
Белки: 29 г (37% ккал)  
Углеводы (чистые): 26 г (35% ккал)

## КОКТЕЙЛЬ «ПИНА КОЛАДА»

---

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Эта разновидность полезного напитка порадует ваши вкусовые рецепторы и никак не отразится на талии.

Вода — 250 мл;  
ломтики свежего ананаса — 0,5 стакана;  
кусочек банана — 2,5 см (или попробуйте добавить 30 г кокосового сока);  
смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Vanilla Nutritional Shake Mix — 1 пакетик.

Взбейте в блендере воду, ананас и банан (или кокосовый сок). В процессе добавьте в блендер смесь для коктейлей.

Все ингредиенты должны быть свежими. Если вы возьмете кокосовый сок непосредственно из свежего кокоса, добьетесь лучшего вкуса.

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 184 ккал  
Жиры: 3 г (15% ккал)  
Белки: 23 г (49% ккал)  
Углеводы (чистые): 15 г (36% ккал)

## ХОЛОДНЫЙ ОГУРЕЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ: 1

Огурец хорошо сочетается с мятой и в этом ледяном коктейле приобретает очень приятный вкус.

Холодная вода — 200 мл;

огурец, очищенный от кожицы, — половина;

мята свежая — полпучка;

смесь для коктейлей Ray & Terry's™ Supreme Vanilla Nutritional Shake Mix — 1 пакетик.

Взбейте в блендере воду, огурец и мяту. Пока взбиваете, добавьте смесь для коктейлей. Для лучшего результата используйте ледяную воду и взбивайте очень интенсивно.

### **ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ОДНОЙ ПОРЦИИ:**

Калорийность: 161 ккал

Жиры: 3 г (20% ккал)

Белки: 24 г (58% ккал)

Углеводы (чистые): 5 г (22% ккал)

# РЕСУРСЫ И КОНТАКТЫ

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОНЛАЙН-РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Мы разработали онлайн-программу с индивидуальным подходом, которая очень близка к программе «Преодоление». Предлагаем потратить несколько минут на интерактивный опрос и мгновенно получить набор индивидуальных рекомендаций в отношении питания и детоксикации, управления стрессом и приема БАДов, снижения веса и др.: [rayandterry.com/personalprogram](http://rayandterry.com/personalprogram).

## ВЕЛНЕС-ЦЕНТР ГРОССМАНА

Пациенты приезжают в клинику Терри, Велнес-центр Гроссмана, в Денвере, со всего мира и из всех уголков США, чтобы получить комплексную оценку состояния здоровья на основе программы «Преодоление», [grossmanwellness.com](http://grossmanwellness.com), 303-233-4247 или 877-548-4387.

## KURZWEILAI.NET

Мы постарались сделать эту книгу как можно более современной, но каждый день в медицине и технологиях происходят все новые изменения. На [KurzweilAI.net](http://KurzweilAI.net) можно подписаться на ежедневную бесплатную рассылку новостей от Рэя. Это один из лучших способов узнавать о новейших прорывах в медицине, био-, нано- и информационных технологиях, искусственном интеллекте и т. д.

## ВЕБ-САЙТ КНИГИ

Заходите на веб-сайт нашей книги, [rayandterry.com/transcend](http://rayandterry.com/transcend) «Преодоление».

Мы провели тщательный отбор дополнительной информации, включая рекомендации по продуктам, вопросы читателя и ответы, глоссарий,

информацию о лабораторных исследованиях, ресурсы здравоохранения, исследования и новости в области здравоохранения, цитаты, информацию из СМИ и многое другое.

## **СВЯЗЬ С АВТОРАМИ**

Авторы неизменно преданы делу распространения идеи благополучия и здоровья программы «Преодоление». С Рэем можно связаться по адресу [ray@rayandterry.com](mailto:ray@rayandterry.com), а с Терри — по адресу [terry@rayandterry.com](mailto:terry@rayandterry.com). Контакты Рэя2023, Терри2023, Рэя2034 и Терри2034 станут доступны в будущем.