

Оглавление

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

01.

Базовые заготовки

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

02.

Завтраки

10 МИНУТ

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

20 МИНУТ

Оладушки кефирные	74
Пшеничная каша	76

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

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

03.

Салаты и закуски

10 МИНУТ

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

20 МИНУТ

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

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

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

04.

Горячее

10 МИНУТ

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

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

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

05.

Супы

10 МИНУТ

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

20 МИНУТ

Суп из тыквы	196
Суп из батата	198

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

Суп из фенхеля	202
Бульон, сваренный из куриных костей	204

06.

Десерты

10 МИНУТ

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

20 МИНУТ

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

ВРЕМЯ НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

Пара слов об авторе и книге

«Еда должна быть вкусной и полезной! Нет – пустым калориям!» Пожалуй, такие очевидные правила каждый современный человек знает с детства. Но чтобы осознать их ценность и начать им следовать, нужен стимул, толчок, ведь многие не считают еду чем-то важным. Для меня таким толчком стало материнство: я готовилась стать мамой и почувствовала ответственность за новую жизнь, зародившуюся во мне.

С тех пор все, что попадало на стол нашей семьи, должно было пройти своеобразный тест на полезность. Мой папа даже говорил, что еда стала в доме культом. Я начала готовить с душой, изобретала новые комбинации и повторяла любимые. Мы не только наслаждались вкусной едой, но и получали от нее максимум пользы, все необходимые витамины и минералы.

Я перелопатила множество разных рецептов, отдавая предпочтение тем, где использовались овощи, фрукты, цельные зерна, специи, мед, — чем натуральнее ингредиенты и меньше обработаны, тем лучше.

Где бы ни путешествовала — а мне довелось побывать во многих уголках планеты, — всегда старалась поучиться у местных поваров: иногда — у именитых шефов, иногда — на кухне семейного ресторанчика. И, конечно, затем экспериментировала уже на своей кухне: доводила привезенные рецепты до идеала, заменяя вредные ингредиенты полезными. Даже сегодня, попробовав в ресторане какой-нибудь вкусный салат, я прямо на своей тарелке разбираю его на ингредиенты и делаю заметки, а дома повторяю, модифицируя так, чтобы он стал максимально полезным.

Интерес к еде привел к тому, что я открыла несколько ресторанов. Более того, получила образование нутрициолога и консультанта по питанию и начала делиться знаниями. Я составляла рационы для клиентов, меню для ресторанов и фитнес-клубов, проводила кулинарные мастер-классы — в своих заведениях, в школе Novikov School и онлайн.

За более чем 20 лет коллекция блюд, которые моя семья, друзья и клиенты полюбили больше всего, так разрослась, что мне захотелось поделиться с миром рецептами в этой книге. Все они не только полезные, но и вкусные: я верю, что даже самые здоровые блюда не пойдут впрок, если вы съедите их без удовольствия. Еда должна быть вкусной, поэтому своей книгой я постараюсь не просто помочь вам наладить правильное питание, но и наслаждаться им каждый день.

Книгу я решила назвать почти так же, как один из своих ресторанов — Organic. Там мы готовим только из чистых фермерских продуктов, которые выращиваются без пестицидов и синтетических удобрений, используем нетоксичную перерабатываемую упаковку и стараемся приобщить наших гостей к по-настоящему здоровому питанию.

Быть ближе к природе и питаться как можно более натуральными, живыми продуктами — значит быть здоровым человеком. В моих рецептах есть только органик-ингредиенты: без ГМО, пестицидов, антибиотиков и гормонов, так как они засоряют тело, приводят к болезням и лишним килограммам.

Современный мир требует от нас быть стремительными. Собирая рецепты в книгу, я понимала, что у читателей далеко не всегда найдется время готовить сложные блюда. Поэтому отдала предпочтение быстрым и простым рецептам. Чтобы было удобнее найти подходящий, поделила их на несколько разделов: очень быстрые — они же 10-минутные, 20-минутные и те, что требуют

больше времени, — но, поверьте, результат того стоит! Вы найдете что-то подходящее в каждой главе: завтрак, салаты и закуски, основные блюда, супы и десерты. В рецептах этой книги вы не увидите ни белого сахара, ни глютена. Но ваши блюда все равно будут вкусными, особенно если вы добавите невидимый, но важный ингредиент — любовь.





*За пищевое поведение отвечает
наша биоиндивидуальность,
включающая в себя множество
факторов: группу крови,
метаболический тип, гены,
восприимчивость к стрессу,
переменам погоды и многое
другое.*

Питаемся осознанно

По-моему, здоровое питание – это осознанный подход к еде, подразумевающий среди прочего разнообразие рациона, когда вкусные блюда приготовлены из ингредиентов высокого качества, причем по большей части – растительных.

Мы все разные, и неудивительно, что каждому нужен свой набор продуктов и тип питания. Одни чувствуют себя прекрасно на веганской диете или сыроедении, а другим оно не идет впрок. Кому-то подходит пятиразовое питание, а кому-то достаточно есть всего два раза в сутки.

Как же тогда питаться правильно и что такое здоровое питание? Питаться правильно – значит питаться осознанно и рационально, учитывая свои корни, потребности, время года и даже психоэмоциональное состояние. Если к питанию подойти с учетом личных потребностей и интуитивного желания съесть тот или иной продукт, зная пользу и недостатки ингредиентов, быть внимательным к своему телу и к его сигналам о дисбалансе – это и будет осознанное здоровое питание.



Наше тело — это суперкомпьютер, полный четких и последовательных программ. Сердце никогда не пропускает удары, легкие всегда дышат, температура тела независимо от температуры воздуха остается на отметке 36–37°C. А женское тело знает чудо беременности и рождения.



Здоровое питание – это рацион:

- ✓ разнообразный;
 - ✓ на 80% состоящий из растительных продуктов;
 - ✓ умеренный – желудок должен быть наполнен на 80%;
 - ✓ в основном (на 80%) правильный и лишь на 20% – с отклонениями от правил;
 - ✓ основанный на потребностях вашего организма;
 - ✓ состоящий из экологически чистых фермерских продуктов;
 - ✓ с хорошо пережеванной едой (каждый кусочек следует жевать 20 раз);
 - ✓ требующий внимания: нужно сосредоточиться на еде, не отвлекаясь на телефон, телевизор или чтение.
-



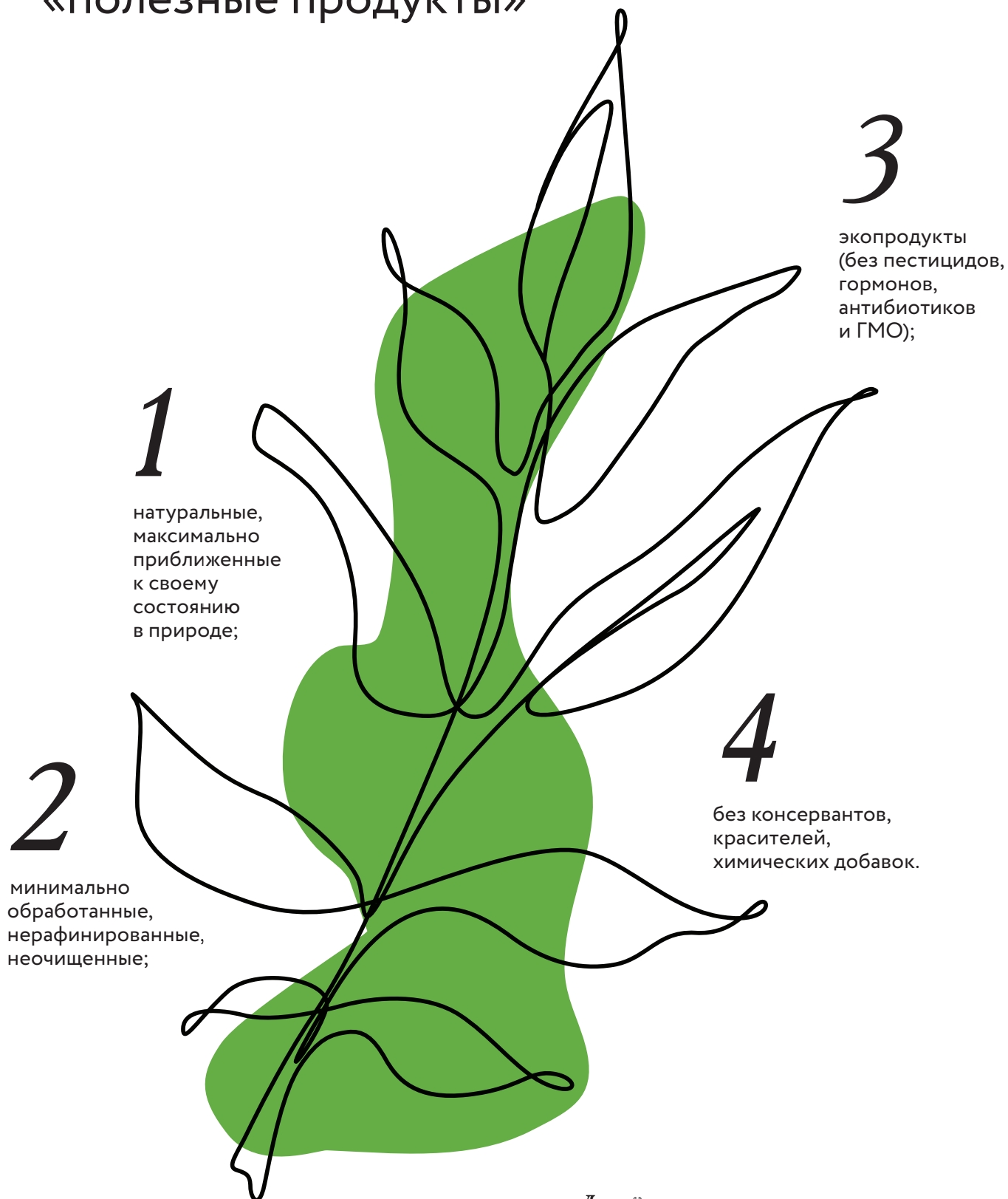
Привычки, которые ведут к крепкому здоровью:

- ✓ здоровое питание;
 - ✓ употребление достаточного количества воды (формула суточной нормы – 30 мл на 1 кг веса);
 - ✓ полноценный семичасовой ночной сон;
 - ✓ физическая активность: выберите подходящие вам виды спорта и интенсивность занятий – важно, чтобы они вам нравились и были регулярными;
 - ✓ контроль уровня стресса и восстановление за счет дыхания и расслабления.
-

Для того чтобы питаться осознанно, нужно набраться знаний о пользе продуктов и научиться балансировать, доверяя своему телу и его потребностям. К примеру, если вам хочется съесть шоколад, не бейте себя по рукам: возможно, вам не хватает железа или магния, ну или просто удовольствия. Предложите организму качественный продукт – сыроедческий шоколад с натуральными подсластителями и с высоким содержанием какао. Если вы будете внимательнее к внутреннему голосу и привыкнете выбирать качественные продукты, то не придется сидеть на диетах и ограничивать себя в желаниях.

Задача книги, которую вы держите сейчас в руках, – вдохновить вас готовить новые полезные блюда, используя новые для вас продукты или уже знакомые – в новых сочетаниях. А еще – привить привычку прислушиваться к своему телу: как оно откликается на эти продукты, сочетания, вкусы. Разобраться в том, что для вас значит здоровое питание, что именно дает вам энергию, хорошее самочувствие, красоту, здоровье и помогает сохранить молодость.

Вот что входит в категорию «полезные продукты»



*Давайте жить и питаться осознанно!
Будьте здоровы!*

Детокс

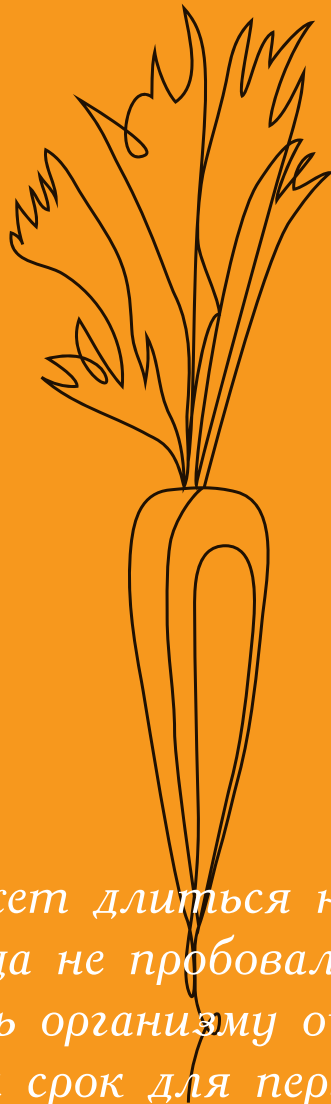
У многих это слово ассоциируется с лечебным голоданием или модными клиниками. На самом деле детокс (сокращенно от «детоксикация») – это встроенная в нас функция очищения от токсинов клеток, органов и всего организма в целом. И она происходит в нашем теле ежедневно. Но из-за стресса, неправильного питания, переизбытка и некачественного сна у тела элементарно нет энергии и времени на очищение. Поэтому стоит устраивать специальные дни детокса.



Детокс (сокращенно от «детоксикация») – это встроенная в нас функция очищения от токсинов клеток, органов и всего организма в целом.

Вход в детокс и выход из него должны быть плавными. Нужно по возможности уменьшить, а лучше – полностью исключить за несколько дней до детокса и на несколько дней после него животные белки, кофе, алкоголь, а также все, что не входит в категорию полезных продуктов. Это позволит добиться желаемого результата быстрее и легче.

Чтобы помочь телу пройти детокс, то есть очиститься от шлаков и токсинов, нужно высвободить время, энергию и дать необходимые витамины и минералы. Когда мы едим, энергия уходит на пищеварение – это очень энергозатратный процесс. А значит, нужно сделать паузу в питании. Для ежедневной очистки организма подойдет, например, даже промежуток между последним приемом пищи в шесть вечера и первым завтраком в десять утра. Такой промежуток в 16 часов даст клеткам возможность самоочиститься.



*Детокс может длиться несколько дней.
Если вы никогда не пробовали таким образом
помогать организму очиститься,
то оптимальный срок для первого раза — неделя.*

*Впрочем, можно начинать и с малого:
с трех дней или даже всего лишь одних суток.
Даже это будет прекрасной поддержкой
для организма, он обязательно это оценит.*

Не процедуры, не капельницы, а именно энергия тела, потраченная на самоочищение. В это время нужно поддержать организм очищающими помощниками – водой, лимоном, имбирем, куркумой, зелеными овощными соками.

Если вы хорошо себя чувствуете только на воде – прекрасно: идите по этому пути детокса. Здесь тоже надо следовать принципам осознанности – прислушиваться к себе. Если ощутите, что воды все-таки недостаточно, перейдите к соку. Главное – много пить.

Детокс часто приводит к избавлению от лишнего веса по одной простой причине – и вовсе не из-за ограничений. Наше тело хранит токсины в жировых клетках подальше от жизненно важных органов, от пупка и ниже.

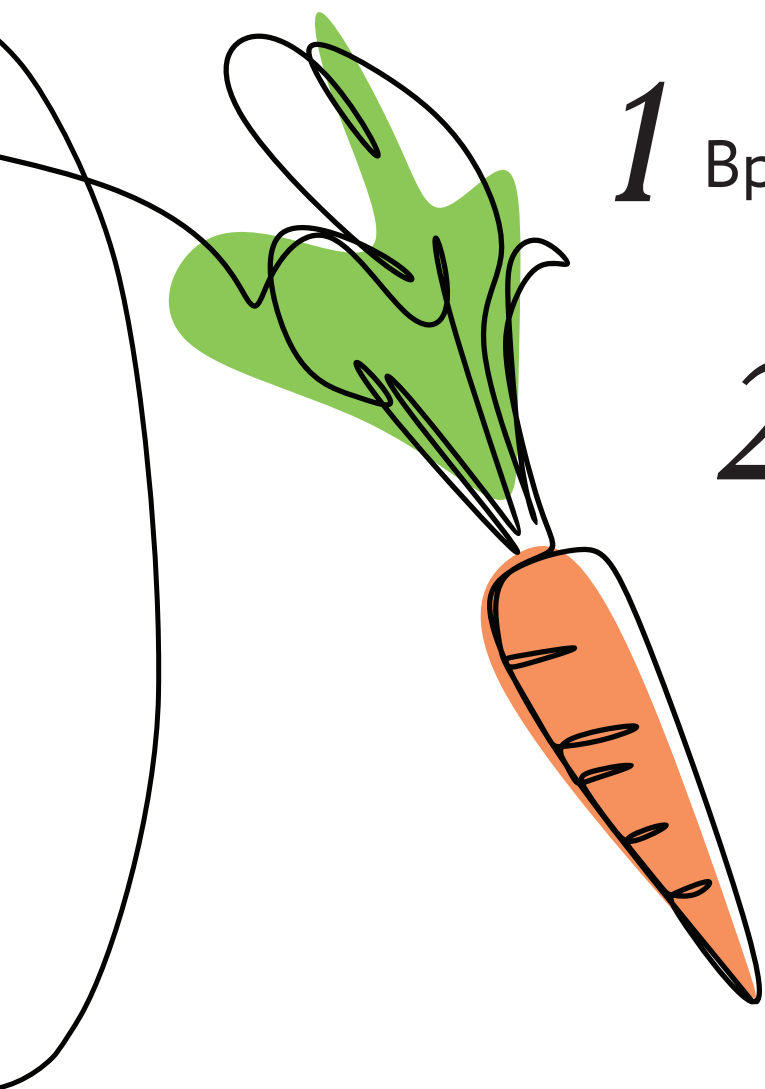
«От легкого
к тяжелому»

вода,
овощной сок,
смузи,
суп



Когда токсины за счет детокса покидают тело, оно избавляется от ненужных больше жировых клеток – и лишний вес уходит.

Для прохождения детокса
необходимы три составляющие:



1 Время

2 Энергия

3 Правильные
микроэлементы
и витамины

Именно поэтому детокс — это не голодовка, а правильно спланированный период, когда вы пьете много воды, соков и, возможно, даже едите, но легкие для пищеварения, богатые минералами и витаминами блюда.

Дни детокса, или разгрузочные дни, были во всех культурах наших предков. Я рекомендую устраивать такие дни раз в неделю. Важно руководствоваться чувством голода. Например, утром натощак выпить пару стаканов теплой воды, можно с лимонным соком. На завтрак, если проголодаетесь, выпить маленькими глотками сок. Позже перейти к следующему шагу и выпить смузи, в следующий раз — съесть салат. Ну и вечером можно за два-три часа до сна съесть суп. В этой книге немало подходящих рецептов таких напитков и блюд. Если же чувство голода не посетит вас, то пейте воду и наслаждайтесь легкостью в теле!