



# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	12
<b>ЗАВТРАКИ</b> . . . . .	15
<b>ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	19
<i>Вареный омлет</i> . . . . .	19
<i>Шакшука</i> . . . . .	20
<i>Азербайджанская яичница кюкю</i> . . . . .	22
<i>Овсянка с тунцом</i> . . . . .	23
<i>Ленивая овсянка</i> . . . . .	25
<i>Перепелиные яйца в авокадо</i> . . . . .	26
<i>Сырные вафли с творожным кремом     и рыбой</i> . . . . .	28
<i>Сырные кексы с красной рыбой</i> . . . . .	29
<i>Гречневая каша с ягодами</i> . . . . .	30
<i>Банановые блинчики</i> . . . . .	32
<i>Льняная каша с ягодами</i> . . . . .	33

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ . . . . .	35
<i>Сыроедческие «сырники»</i> . . . . .	35
<i>Вареные сырники</i> . . . . .	37
<i>«Каша чемпионов» из зеленой гречки</i> . . . . .	38
<i>Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами</i> . . . . .	39
<i>Оладьи из морковной ботвы</i> . . . . .	40
<i>Гороховая запеканка</i> . . . . .	41
<i>Гранола с арбузными семечками</i> . . . . .	43
<i>Каша из булгура в тыкве</i> . . . . .	44
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	47
<i>Яйца Орсини</i> . . . . .	47
<i>Омлет матушки Пуляр</i> . . . . .	48
<i>Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот</i> . . . . .	50
<i>Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой</i> . . . . .	51
<i>Рисовые оладьи с дайконом</i> . . . . .	53
<i>Амарантовая каша</i> . . . . .	54
<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b> . . . . .	56
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	60
<i>Чипсы из кейла</i> . . . . .	60
<i>Овощные чипсы</i> . . . . .	61
<i>Домашний попкорн</i> . . . . .	62
<i>Закуска с соевым сыром тофу</i> . . . . .	64

<i>Маринованные с медом кабачки</i> . . . . .	66
<i>Гуакамоле</i> . . . . .	68
<i>Салат из авокадо с клубникой</i> . . . . .	69
<i>Салат с креветками и перепелиными яйцами</i> . . . . .	71
<i>Овощной салат с орехами и проростками пшеницы</i> . . . . .	73
<i>Морковно-апельсиновый салат с мятой</i> . . . . .	74
<i>Летний салат с нектаринами и жареным сыром</i> . . . . .	75
<i>Марокканский огуречный салат</i> . . . . .	76
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ</b> . . . . .	78
<i>Салат с арбузом в арбузе</i> . . . . .	78
<i>Рулетики из индейки со шпинатом</i> . . . . .	79
<i>Салат с киноа и авокадо</i> . . . . .	81
<i>Салат с креветками и киноа</i> . . . . .	82
<i>Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли</i> . . . . .	84
<i>Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи</i> . . . . .	85
<i>Салат из запеченной свеклы, имбиря и сельдерея</i> . . . . .	87
<i>Овощной салат с полбой</i> . . . . .	88
<i>Салат с индейкой и грейпфрутом</i> . . . . .	89
<i>Теплый салат с жареным сыром</i> . . . . .	91
<i>Салат с киноа и голубикой в банке</i> . . . . .	92
<b>РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	95
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком</i> . . . . .	95

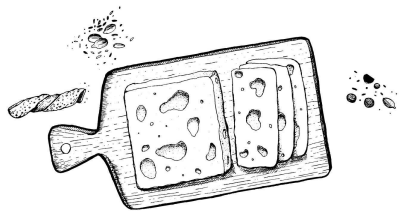
<i>Паштет из печени с клюквенным мармеладом . . . . .</i>	97
<i>Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой . . . . .</i>	98
<i>Салат из глазированной хурмы с запеченными овощами . . . . .</i>	100
<i>Салат с грушей, клубникой и сыром . . . . .</i>	102
<i>Салат с баклажановой пастой и черным чесноком . . . . .</i>	105
<i>Дыня с огурцами и сливочным сыром . . . . .</i>	107
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	109
<b>ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .</b>	113
<i>Куриные котлеты с творогом . . . . .</i>	113
<i>Рататуй . . . . .</i>	114
<i>Спагетти из кабачков с соусом песто . . . . .</i>	116
<i>Зеленая гречка с вешенками в сливочном соусе . . . . .</i>	118
<i>Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея . . . . .</i>	119
<i>Печень в вишневом соусе . . . . .</i>	121
<i>Котлеты из говяжьей печени с отрубями . . . . .</i>	122
<i>Курица с травами и специями . . . . .</i>	124
<i>Запеченная сельдь с гарниром из картофеля . . . . .</i>	125
<i>Треска в специях . . . . .</i>	126
<i>Фаршированный овощами кальмар . . . . .</i>	128

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ . . . . .	131
<i>Котлеты из булгура . . . . .</i>	131
<i>Фалафель . . . . .</i>	133
<i>Гречотто . . . . .</i>	135
<i>Феттучини с грецкими орехами. . . . .</i>	136
<i>Баранья лопатка, запеченная с овощами . . . . .</i>	138
<i>Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса . . . . .</i>	140
<i>Котлеты из кролика с гороховым пюре . . . . .</i>	142
<i>Гороховый кисель . . . . .</i>	144
<i>Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом . . . . .</i>	145
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	148
<i>Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами . . . . .</i>	148
<i>Тайский суп «Том Кха» . . . . .</i>	150
<i>Рисовая лапша «Пад Тай» с яйцом и креветками . . . . .</i>	152
<i>Томленая нерка с чипсами из шпината . . . . .</i>	154
<i>Барабулька в фундучной панировке с овощами. . . . .</i>	156
<i>Паэлья с бурым рисом . . . . .</i>	158
<i>Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой и яблоком . . . . .</i>	159
<i>Запеченная индейка с клюквенно-имбирным чатни . . . . .</i>	161
<i>Морской окунь с томлеными томатами и овощным гарниром . . . . .</i>	163
<i>Филе фазана в смородиновом маринаде . . . . .</i>	165

<b>ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ</b> . . . . .	168
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	173
<i>Домашнее мороженое</i> . . . . .	173
<i>Облепиховое желе</i> . . . . .	176
<i>Конфеты из льна</i> . . . . .	177
<i>Кунжутная халва</i> . . . . .	178
<i>Банановые капкейки</i> . . . . .	180
<i>Запеченное в микроволновке яблоко</i> . . . . .	181
<i>Миндальное печенье с шоколадом</i> . . . . .	183
<i>Творожные вафли с ягодами</i> . . . . .	185
<i>Смузи из репы</i> . . . . .	186
<i>Смузи с киви и шпинатом</i> . . . . .	188
<i>Трехслойное смузи</i> . . . . .	189
<i>Овощной фреш из тыквы и моркови</i> . . . . .	190
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ . . . . .	192
<i>Гречневые блины</i> . . . . .	192
<i>Панна-котта с гречневым попкорном</i> . . . . .	193
<i>Грильяж из зеленой гречки</i> . . . . .	194
<i>Медовый цимес</i> . . . . .	196
<i>Хурма с мятным песто</i> . . . . .	198
<i>Овсяное печенье по-домашнему</i> . . . . .	198
<i>Пирог из авокадо</i> . . . . .	201
<i>Свекольные цукаты</i> . . . . .	203

РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	204
<i>Черемуховый пирог</i> . . . . .	204
<i>Чизкейк «Экзотик»</i> . . . . .	205
<i>Гурьевская каша</i> . . . . .	207
<i>Десерт из черной редьки</i> . . . . .	209
<i>Айвово-тыквенное суфле со сливочным соусом</i> . . . . .	211
<i>Дыня в мятном соусе</i> . . . . .	212
<i>Домашний зефир</i> . . . . .	214
<i>Мексиканская рисовая орчата</i> . . . . .	216
<i>Пирожные в шоколадных чашах</i> . . . . .	217
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>219</b>





## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

**К**ак же надоела заумность диетологов! Все эти подсчеты калорий, страсти по белкам, жирам, углеводам, страдания о глютене и гликемическом индексе — хочется конкретных рецептов и советов, правда? Так, чтобы точно знать, что есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше! Вы согласны? Тогда эта книга для вас. Я, Сергей Малоземов, врач по образованию, журналист и телеведущий, уже много лет подряд по субботам в 11 утра в эфире программы НТВ «Живая еда» рассказываю о новейших открытиях в области науки о еде. Ученые всего мира в последнее время открыли много неожиданного и интересного о том, как влияют на нас разные продукты, и во все это стоит погрузиться, если вам дороги здоровье и фигура. Причем для меня важна именно научность — с самого начала я твердо решил, что буду рассказывать лишь о том, что доказано наукой в ходе конкретных экспериментов и исследований, — никаких мифов, страшилок и дутых сенсаций, создаваемых жуликами и самозваными гуру. В поисках правды я объехал полмира, пообщался с десятками авторитетнейших ученых, изучил тысячи исследований. И вывел для себя пять основных принципов здорового питания, о которых написал целую одноименную книгу. Повторю их вкратце: «меньше калорий», «меньше мяса», «меньше соли и сахара», «больше овощей и фруктов», «боль-

ше разнообразия». За этим всем стоит наука, и неудивительно, что мне постоянно поступают письма и сообщения от читателей и зрителей о том, как благотворно следование этим принципам отражается на их самочувствии и стройности. Я очень рад! И сам поступаю так, как советую, тем более что это ведь не диета. Питаться правильно вовсе не значит отказываться от всего любимого и вкусного!

***Уменьшить размер порций — вот что нужно сделать в первую очередь. Ученые выяснили, что, если есть на 20–30% меньше, можно повысить качество своей жизни на 15–20%, снизить риск заболеть диабетом на 50% и раком — на 70%.***

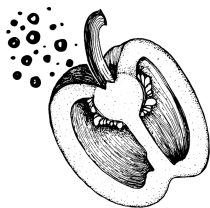
Все это подтверждает опыт долгожителей. Пообщавшись с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, я убедился — все они очень умеренны в еде. А еще в их рационе мало мяса и много овощей и фруктов. Наука подтверждает — злоупотребление мясом, в особенности промышленно переработанным, повышает шансы заболеть раком так же, как курение. Но в разумных количествах и вместе с овощами, которые являются антиканцерогенами, оно вреда не несет. Фрукты же содержат множество витаминов, минералов и антиоксидантов, а сахар в них связан с клетчаткой и потому усваивается легче. В отличие от сахара добавленного. Он, как и соль, не только вызывает зависимость, сравнимую с наркотической, но и является верным спутником сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, инсульта и даже рака. А ведь эти белые крупинки добавляют практически везде — даже в хлеб и кетчуп. «Что же тогда есть, если все так вредно?» — спросите вы. Ответ однозначен: есть можно все, если понемногу и с упором на полезное. Именно так, между прочим, поступают представители двух самых здоровых наций мира — японцы и французы. Их главный секрет — разнообразие. Разумеется, в дополнение

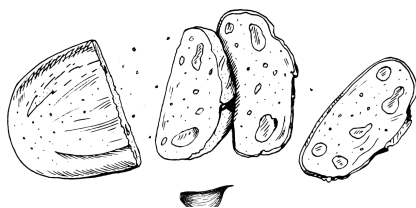
к умеренности. Они едят много блюд маленькими порциями, а это позволяет наесться меньшим количеством и нравится микроорганизмам, живущим в кишечнике и поддерживающим иммунитет.

Такова теория, ну а теперь давайте попрактикуемся!

*У меня накопилось огромное количество рецептов, которые позволяют сохранить радость за столом и в то же время поддержать здоровье. Они все опробованы (или лично, или коллегами по программе, или знакомыми шефами), пропорции выверены, вкус оценен высшим баллом.*

Многие из этих блюд буквально изменили мою жизнь — главное, они заставили по-новому взглянуть на овощи, зелень, семена и орехи, которые вполне могут и насыщать, и радовать, и укреплять организм. Именно такие рецепты я выбрал для этой книги. А для удобства разделил их на категории: простые в приготовлении, посложнее и те, что чаще можно встретить в ресторанах. Иногда ведь хочется освоить и что-то новое! Хорошего вам чтения и приятного аппетита! Ну и конечно, подписывайтесь на «Инстаграм» [@eda.show](https://www.instagram.com/eda.show), где мы постоянно публикуем новые рецепты. И целую копилку их вы найдете на сайте [www.eda.show](http://www.eda.show) в разделе «Рецепты». Именно туда будут вести и QR-коды на страницах этой книги — если что-то заинтересовало, наводите камеру смартфона и смотрите видео с процессом приготовления, ингредиентами и конечным результатом!





## ЗАВТРАКИ

---

Завтракать или нет? Казалось бы, ответ очевиден: большинство диетологов рекомендуют не пренебрегать первым приемом пищи и основную часть калорий переносить именно на утро — плотный завтрак дает нужную нам для продуктивного дня энергию, позволяет меньше съедать позже и оставаться стройными. Не зря же говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Но подтверждает ли это наука? И почему у одной из самых стройных наций мира — французов — обычно все наоборот: на завтрак — круассан с кофе, на обед — булка с сыром, а вся плотная еда — вечером?

Сразу скажу, противники завтраков в научном бою давно проиграли, и взять реванш им не удастся. Вывод огромного количества исследований, посвященных пользе и вреду утренней трапезы, один: завтрак — это хорошо и для здоровья, и для фигуры. Например, ученые из Гарварда в течение 16 лет наблюдали за 30 тысячами мужчин и их привычками и обнаружили, что регулярный пропуск завтрака на 27% повышает риск инфаркта. А в ходе другого, израильского исследования выяснилось, что женщины с лишним весом, налегающие на завтрак, а не на ужин, худеют в два раза быстрее. Причем, как утверждает профессор медицины Тель-Авивского университета Даниэла