

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> .....	<b>5</b>
<b>Что такое пища?</b> .....	<b>6</b>
Правила питания.....	7
Правила готовки и хранения пищи.....	9
Состав тарелки.....	10
Распорядок дня.....	12
Признаки хорошего пищеварения.....	14
Как регулировать микробиом с помощью питания.....	14
<b>Немного о выборе продуктов</b> .....	<b>16</b>
Цельные, сезонные и экологически чистые продукты.....	18
Почему следует выбирать органические продукты питания.....	18
Важно разнообразие.....	20
Принципы употребления растительной пищи.....	20
Принципы сезонности питания.....	22
Продукты, богатые антиоксидантами.....	22
Включайте в меню продукты, богатые фитонутриентами.....	24
Дикоросы.....	24
Масло гхи, или «жидкое золото».....	26
<b>ВЕСНА</b> .....	<b>28</b>
<b>Завтраки</b> .....	<b>30</b>
Досы чечевичные со свеклой и авокадо.....	30
Печеночные оладьи с бататом.....	32
Овощной киш.....	34
Безглютеновые блины с красной икрой.....	36
<b>Салаты и закуски</b> .....	<b>38</b>
Табуле.....	38
Паштет из красной фасоли.....	40
Салат «Овощной натюрморт».....	42
<b>Супы</b> .....	<b>44</b>
Суп из дикоросов.....	44
Крем-суп из кореньев.....	46
Мисо-суп с тофу.....	48
Гороховый суп.....	50
<b>Основные блюда</b> .....	<b>52</b>
Тыквенный карри.....	52
Филе трески с оливками.....	54
Томленый кролик с овощами и зеленой гречкой.....	56
<b>Десерты</b> .....	<b>58</b>
Брауни из батата.....	58
Печенье из конопли.....	60
Кедровая халва.....	62
<b>Напитки</b> .....	<b>64</b>
Сок с дикоросами.....	64
Крапивный квас.....	66
<b>ЛЕТО</b> .....	<b>68</b>
<b>Завтраки</b> .....	<b>70</b>
Зеленые блинчики.....	70
Оладьи из батата с голубикой.....	72
<b>Салаты и закуски</b> .....	<b>74</b>
Салат из крапивы и земляники.....	74
Пхали из дикоросов.....	76
Легкий овощной салат.....	78
<b>Супы</b> .....	<b>80</b>
Суп «Ботвинник».....	80
Гаспачо.....	82
<b>Основные блюда</b> .....	<b>84</b>
Зеленые голубцы.....	84
Чечевичные котлеты.....	86
Карри из нута.....	88
Зеленый маш с овощами.....	90

<b>Десерты</b> .....	<b>92</b>	<b>Напитки</b> .....	<b>140</b>
Тарт с голубикой.....	92	Осенний ягодный чай.....	140
Сорбет из черной смородины.....	94	Клюквенный морс для иммунитета.....	142
Чиа-пудинг.....	96	Яблочный квас.....	144
Ягодное мороженое.....	98		
<b>Напитки</b> .....	<b>100</b>	<b>ЗИМА</b> .....	<b>146</b>
Домашний лимонад.....	100	<b>Завтраки</b> .....	<b>148</b>
Домашнее миндальное молоко.....	102	Цампа с томленой хурмой.....	148
<b>ОСЕНЬ</b> .....	<b>104</b>	Яркий сытный боул.....	150
<b>Завтраки</b> .....	<b>106</b>	Пряная каша из киноа с изюмом и яблоком.....	152
Шакшука с овощами.....	106	<b>Салаты и закуски</b> .....	<b>154</b>
Ячневая каша со сливой, фундуком и специями.....	108	Салат с креветками.....	154
Пшенная каша с тыквой, грушей и пряностями.....	110	Паштет с брусничным соусом.....	156
<b>Салаты и закуски</b> .....	<b>112</b>	Фалафель из нута.....	158
Салат «Гранатовый закат».....	112	<b>Супы</b> .....	<b>160</b>
Винегрет с квашеной капустой.....	114	Солянка.....	160
Лобio.....	116	Чечевичный суп.....	162
Хумус.....	118	Щи из квашеной капусты с бататом.....	164
<b>Супы</b> .....	<b>120</b>	<b>Основные блюда</b> .....	<b>166</b>
Грибной суп.....	120	Утка праздничная, фаршированная айвой.....	166
Минестроне с фасолью.....	122	Люля-кебаб из индейки с брусничным соусом.....	168
Морковный крем-суп с кокосовым молоком.....	124	Кичари.....	170
Тыквенный суп-карри с имбирем.....	126	Запеченный барашек в черносливе.....	172
<b>Основные блюда</b> .....	<b>128</b>	Горшочки с репой.....	174
Кавардак.....	128	<b>Десерты</b> .....	<b>176</b>
Фаршированные перцы.....	130	Цитрусовый пряный пирог.....	176
Сабджи.....	132	Имбирное печенье.....	178
<b>Десерты</b> .....	<b>134</b>	Печенье с пажитником.....	180
Сливовый пирог.....	134	Мамины орешки с кокосовой сгущенкой.....	182
Шарлотка.....	136	<b>Напитки</b> .....	<b>184</b>
Таежный десерт.....	138	Куркума-латте, или «золотое молоко».....	184
		Сурица.....	186
		Узвар.....	188
		<b>Благодарность</b> .....	<b>191</b>



### Я ПОСВЯЩАЮ ЭТУ КНИГУ ВАМ

В ваших руках инструмент, который поможет вам обрести и укрепить здоровье. Внедряйте в свою жизнь мои советы по питанию, готовьте по этим рецептам для себя и своих близких, и положительные изменения не заставят себя ждать!

Меня зовут Жанна Тиханычева. Я нутрициолог и health-коуч, специалист по немедикаментозному оздоровлению и аюрведе, вдохновляю людей вести осознанный образ жизни.

Я мама двух замечательных детей, ради которых я научилась готовить вкусно, быстро, полезно, а также разнообразно, чтобы им всегда было интересно приходить на кухню. Детям должно быть вкусно и красочно, а мне важно знать, что я напитываю их пользой и закладываю фундамент крепкого здоровья. Считаю, что благодаря рецептам в этой книге я нашла этот баланс.

Я пришла к такому образу жизни несколько лет назад, когда у меня были диагностированы хронический тонзиллит, синдром раздраженного кишечника и инсулинорезистентность — так называемый преддиабет. Врачи и таблетки не помогали, и мне пришлось искать альтернативные способы выздоровления.

Моя жизнь разделилась на до и после благодаря коррекции питания и образа жизни: ушли недомогание, постоянные боли в горле и кишечнике, низкий уровень энергии, вечное желание что-то съесть. Я на собственном опыте убедилась, насколько целебной может быть пища. Все советы, которые я даю в данной книге, — это не просто теория, это моя личная многолетняя и ежедневная практика. Я внедрила их в свою рутину и могу назвать это своим образом жизни.

В работе со своими клиентами я столкнулась с тем, что люди хотят менять свой образ жизни и рацион питания, но не знают, как и с чего начинать. Поэтому я решила создать эту книгу рецептов — энциклопедию вкусов, разнообразия сезонных продуктов и основных знаний о питании.

Некоторые рецепты я создала сама, а некоторые блюда позаимствовала из разных кухонь мира — индийской, восточной, азиатской, грузинской, славянской — и адаптировала, собрав для вас все самое ценное.

Хочу, чтобы вам было так же вкусно и полезно, как мне и моей семье!

*С заботой о вас, Жанна Тиханычева*

## СОСТАВ ТАРЕЛКИ

Я рекомендую питаться не чаще трех раз в день для контроля уровня сахара в крови, если у вас нет медицинских показаний для дробного питания. Выдерживайте чистые промежутки между приемами пищи без перекусов. Во время интервалов допустимо пить воду или травяной чай.

Старайтесь питаться разнообразно, съесть до 10 порций растительной

пищи в день и соблюдать правило радуги на тарелке: на ней должны присутствовать овощи, фрукты, ягоды и зелень разного цвета.

**1 порция овощей = 1 стакан =  
80 граммов сырых овощей  
или ½ стакана вареных овощей**

**ФРУКТЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ КАК ОТДЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ. ЗАПЕЧЕННЫЕ ФРУКТЫ УСВАИВАЮТСЯ ЛУЧШЕ СВЕЖИХ, ПОЭТОМУ ИХ ДОПУСТИМО ВКЛЮЧИТЬ В ЗАВТРАК ВМЕСТЕ С КАШАМИ, НАПРИМЕР ИЗ ПШЕНА, КИНОА ИЛИ АМАРАНТА.**

Соблюдайте принцип сбалансированной тарелки на завтрак, обед и ужин: растительные или животные белки, полезные жиры, сложные углеводы и клетчатка. Начинайте прием пищи с низкоуглеводных продуктов питания:

- ▶ белок: яйца, рыба, птица, мясо, бобовые;
- ▶ клетчатка: листья салата, микрозелень, проростки, овощи;
- ▶ полезные жиры: авокадо, масла.

И только после этого, если вы не наелись, съедайте углеводную часть, например из круп и псевдозлаков. Такая последовательность блюд дает гликемический контроль и долгое чувство насыщения.





**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО УСВАИВАЛИСЬ ЖИРЫ, ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В СОСТАВЕ ТЕПЛОЙ ПИЩИ В СОЧЕТАНИИ СО СПЕЦИЯМИ И КИСЛЫМ ВКУСОМ, НАПРИМЕР С ЛИМОННЫМ СОКОМ. ЖИРЫ НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С ХОЛОДНЫМИ ПРОДУКТАМИ И НАПИТКАМИ.**

Завершайте прием пищи продуктами горького, жгучего, вяжущего вкуса. Они самые легкие и стимулируют дополни-

тельную секрецию желудочного сока и выброс желчи, хорошо утоляют чувство голода.

# ДОСЫ ЧЕЧЕВИЧНЫЕ СО СВЕКЛОЙ И АВОКАДО

Доса — это тонкий хрустящий блинчик из чечевичной и рисовой муки, национальное блюдо Индии. Печется на круглой чугунной сковороде, а затем подается вместо хлеба на завтрак или обед.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ▶ 100 г чечевичной муки
- ▶ 100 г рисовой муки
- ▶ 200 мл воды
- ▶ 60 г микса зелени: зеленого лука, укропа, петрушки, зеленого базилика, черемши
- ▶ 1 ст. л. масла гхи
- ▶ 1 ч. л. сушеного чеснока
- ▶ 1 ч. л. лимонного сока
- ▶ ½ ч. л. разрыхлителя или винного камня
- ▶ по ½ ч. л. молотого кориандра и куркумы
- ▶ по ¼ ч. л. молотой зиры и карри
- ▶ соль и перец по вкусу

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ НАЧИНКИ:

- ▶ 1 спелое авокадо
- ▶ 2 свеклы
- ▶ 60 г руколы
- ▶ 2 зубчика чеснока
- ▶ 40 г зелени: укропа, петрушки, зеленого базилика
- ▶ 3 ст. л. оливкового масла
- ▶ сок ½ лимона
- ▶ соль и перец по вкусу



4 порции



1 час 20 мин

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Запеките свеклу в духовке до готовности.
2. Смешайте муку и специи для теста, добавьте воду и тщательно перемешайте массу с помощью венчика. Важно вливать воду в муку, а не наоборот, чтобы в тесте не образовывались комочки.
3. Добавьте в тесто масло гхи и мелко нарубленный микс из зелени и оставьте отдохнуть на 20–25 минут. Перед приготовлением добавьте в тесто лимонный сок и перемешайте.
4. На сухую горячую блинную сковороду выливайте густое чечевичное тесто и раскручивайте столовой ложкой по всей поверхности сковороды движениями по спирали — от центра к краям сковородки.
5. Как только доса запечется с одной стороны, переверните ее и прожарьте с другой.
6. Приготовьте начинку: промойте и крупно нарежьте руколу и смешайте с миксом зелени и нарезанной небольшим кубиком свеклой.
7. Для гуакамоле авокадо разомните вилкой в ступке или в пиале, добавьте соль, мелко рубленый чеснок, лимонный сок, оливковое масло и черный перец — и перемешайте.
8. На готовую лепешку выложите гуакамоле, сверху — свеклу с зеленью и закрутите ролл.
9. Подавайте на стол к завтраку сразу: чечевичные досы могут терять форму и размокать при длительном хранении, поэтому не откладывайте удовольствие.



# ГАСПАЧО

Помидоры богаты ликопином, который обладает антиоксидантным, противовоспалительным, противораковым действием, снижает перекисное окисление и предотвращает заболевания глаз. Ликопин снижает концентрацию в организме бактерии *Helicobacter pylori*, которую связывают с такими заболеваниями, как язва и рак желудка.

## ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СУПА:

- ▶ 4–5 больших спелых помидоров
- ▶ 2 зубчика чеснока
- ▶ пучок свежего базилика
- ▶ 20 мл лимонного сока
- ▶ морская соль **по вкусу**
- ▶ 1 ст. л. оливкового масла
- ▶ микрозелень, авокадо, сельдерей, красный лук для украшения



3 порции



20 мин

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Помидоры ошпарьте кипятком, затем снимите с них кожуру.
2. Нарежьте помидоры и чеснок пополам, листья базилика снимите с веточек. Сложите все в чашу блендера и пробейте до однородной консистенции.
3. Приправьте суп лимонным соком, солью и оливковым маслом.
4. Разлейте гаспачо по тарелкам, подавайте с микрозеленью и кусочками авокадо, сельдерей или красного лука.



# ДОМАШНИЙ ЛИМОНАД

Малина содержит салициловую кислоту, которая обладает антибактериальным и жаропонижающим действием. Малина полезна при ангине и болезнях легких, она помогает снизить уровень глюкозы в крови и укрепить сосуды.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ▶ 50 г мяты
- ▶ 200 г клубники и/или малины
- ▶ 1 лимон
- ▶ чистая питьевая вода (по объему графина)



4 порции



5 мин

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промойте ягоды, лимон и мяту.
2. Ягоды разрежьте пополам, лимон — слайсами.
3. Выложите в графин слоями мяту, ягоды и лимон.
4. Залейте чистой питьевой водой комнатной температуры и дайте лимонаду настояться 15–20 минут.



# ТАЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Брусника богата витамином С. Я рекомендую включать ее в рацион в осенне-зимний период как для профилактики ОРВИ, так и в качестве жаропонижающего средства. Ягода помогает повышать кислотность желудочного сока. Является венотоником — повышает тонус вен, улучшает микроциркуляцию и нормализует кровоток.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ▶ 100 г кедрового ореха
- ▶ 200 г свежей или замороженной брусники
- ▶ 3 ч. л. меда



3 порции



5 мин

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Выложите на дно креманки бруснику. Замороженные ягоды заранее разморозьте.
2. Сверху посыпьте кедровым орехом.
3. Полейте сверху каждую порцию чайной ложкой меда.

