

«Питание для тела + духа»

Добро пожаловать!

Весеннее поддерживающее меню

Кулинарный класс с Аерин Александер



Весенняя энергия: Кулинария для здоровья и гармонии

- ✦ Новый начинания!
- ✦ Пробуждение утром, вместе с солнцем
- ✦ Важные органы: печень и желчный пузырь
- ✦ Легкая диета: свежая зелень, молодые растения и проростки.
- ✦ Легкие и полезные способы приготовления: быстрое обжаривание, бланширование, прессование
- ✦ Весенняя энергия в балансе: позитивный, терпеливый, беззаботный
- ✦ Весенняя энергия в дисбалансе: беспокойный, вспыльчивый. Жесткость и желание все контролировать.
- ✦ Чтобы восстановить Весеннюю энергию выбирайте продукты, поддерживающие печень и желчный пузырь





Весенняя энергия

Энергия: вверх

Время суток: утро

Цвет: зеленый

Органы: печень и желчный пузырь

Вкус: кислый ((горький также поддерживает печень)

Зерновые: ячмень, овес, пшеница, рожь, булгур, кускус, гречка, вермишель.

Зерновые без глютена: дикий рис, длиннозерный коричневый рис, басами, киноа

Фасоль и бобовые: нут, проросшие бобы, зеленый горошек, маш, чечевица, римская фасоль, тофу, темпе, эдамаме

Овощи: укроп, огурец, кабачок, цуккини, свекла, сельдерей, зеленый лук, горох, петрушка, зеленый лук, лук-порей, латук, раддичио, салатный цикорий, кресс, проростки, кале, листовая капуста, морковь, грибы, одуванчик, брокколи, зеленая фасоль, спаржа, артишоки.

Морские овощи: вакамэ

Фрукты: лимон, сливы, яблоки Грэнни Смит, черешня, виноград, мандарины, грейпфруты, ягоды годжи, авокадо



Ежедневный детокс тоник наэваля - весной

- ✦ Чистит печень, согревает внутри, заряжает энергией
- ✦ Пить утром после пробуждения



1/2 лимона, отжать сок
2 чашки кипяченной воды
Выдержать 5 минут



Суп из цуккини и горошка

Согревает и очищает!

✦ Легко сделать! Вместо горошка можно использовать кукурузу

1 луковица

1 стебель сельдерея

1 лук-порей

5 цуккини

2 чашки свежего или замороженного зеленого горошка

соль

оливковое масло





Салат из нута и укропа

Свежий источник белка и питательных веществ

1 чашка нута, замочить на ночь

1 маленький огурец

3 зубчика чеснока

1/4 ч.л. соли

2 ст. л. тахини

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. уксуса умебоши или по вкусу

сок 1/2 лимона

1/4 чашка укропа или петрушки, лука-шалот или базилика



Дикий рис с петрушкой и семенами

1 дикого риса, вымачивать 2-4 часа

2 чашки воды

соль

1 чашка петрушки, хорошо промыть и нарезать

1/4 чашка слегка поджаренных семян



Лимонный пудинг

2 чашки яблочного сока

2 чашки воды

1/3 хлопьев агар-агара

соль

2 ст. л. кудзу

1 ч. л. лимонной цедры



Тыквенные чипсы с вегетарианским мороженым

Сухие ингредиенты:

2 чашки овсяных хлопьев

1/2 миндальной муки (или то, что осталось от приготовления

ального молока!)

1/4 чашки семян конопли, семян чиа или

ника (на выбор)

1 ч.л. соды

1 ч.л. корицы

1/2 ч.л. соли

Влажные ингредиенты: 1/3 чашки кокосового масла (или любого другого)

1/3 чашки кленового сиропа или сиропа из коричневого риса или любой другой

1 ч.л. ванили

Начинка:

1 1/4 чашки тыквенного пюре

1/4 кленового сиропа

Вегетарианское морожение: 2 банки кокосового молока

1/4 кленового сиропа или сиропа из коричневого риса

1 ч.л. ванили

