

24-4627-5

НА ДОМ НЕ ВЫДАЕТСЯ

ЖАННА ТИХАНЫЧЕВА

нутрициолог & health-коуч

24-04627

ЖИЗНЬ СО ВКУСОМ



ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОТ НУТРИЦИОЛОГА

ЖАННА ТИХАНЫЧЕВА

нутрициолог & health-коуч

ЖИЗНЬ СО ВКУСОМ

ИСКУССТВО ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ОТ НУТРИЦИОЛОГА

МОСКВА
2024



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
Что такое пища?	6
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
Немного о выборе продуктов	16
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
ВЕСНА	28
Завтраки	30
Досы чечевичные со свеклой и авокадо.....	30
Печеночные оладьи с бататом.....	32
Овощной киш.....	34
Безглютеновые блины с красной икрой.....	36
Салаты и закуски	38
Табуле.....	38
Паштет из красной фасоли.....	40
Салат «Овощной натюрморт».....	42
Супы	44
Суп из дикоросов.....	44
Крем-суп из кореньев.....	46
Мисо-суп с тофу.....	48
Гороховый суп.....	50
Основные блюда	52
Тыквенный карри.....	52
Филе трески с оливками.....	54
Томленый кролик с овощами и зеленой гречкой.....	56
Десерты	58
Брауни из батата.....	58
Печенье из конопли.....	60
Кедровая халва.....	62
Напитки	64
Сок с дикоросами.....	64
Крапивный квас.....	66
Завтраки	70
Зеленые блинчики.....	70
Оладьи из батата с голубикой.....	72
Салаты и закуски	74
Салат из крапивы и земляники.....	74
Пхали из дикоросов.....	76
Легкий овощной салат.....	78
Супы	80
Суп «Ботвинник».....	80
Гаспачо.....	82
Основные блюда	84
Зеленые голубцы.....	84
Чечевичные котлеты.....	86
Карри из нута.....	88
Зеленый маш с овощами.....	90

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