

25-2012-5

ДАРЬЯ  
САВЕЛЬЕВА

Nice&Easy  
более 360 тыс. подписчиков  
в Дзен

ДАРЬЯ  
ТРЕТЬЯКОВА

@Wellness\_hedonism  
более 11 тыс. подписчиков  
в Телеграм

РЕЦЕПТЫ ЧИСТОГО ПИТАНИЯ

25-02012



# ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ

ИЗБРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРАКТИКОВ

*Дарья Савельева*  
*Дарья Третьякова*

# ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ

*Избранные рецепты практиков*



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ  
Москва

УДК 641.55  
ББК 36.997  
С12

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Савельева, Дарья Дмитриевна.**

С12 Чистое питание: избранные рецепты практиков / Д.Д. Савельева, Д.А. Третьякова. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. — 128 с. — (Код питания (подарочное)).

ISBN 978-5-17-163700-2

В новой книге Дарья Савельева и Дарья Третьякова собрали лучшие рецепты чистого питания из доступных ингредиентов — универсальные и комфортные блюда, которые понравятся всей семье. Вы не поверите, но в книге есть даже домашний «фаст-фуд» — здоровая альтернатива привычным бургерам, шаурме и пицце! Это рецепты, полюбившиеся многим: вкусные, сытные, а главное — по-настоящему полезные!

Внутри вы найдете разнообразные блюда на каждый день — от супов и салатов до альтернативных несладких вафель и десертов без сахара. Каждый раздел сопровождается важной теоретической информацией о роли каждой составляющей рациона и самых богатых источниках тех или иных нутриентов, витаминов и минералов. А благодаря специальным значкам-навигаторам можно с легкостью найти блюда без глютена или молочных продуктов, низкоуглеводные или с низким содержанием жира, а также блюда, которые удобно брать с собой и вкусно есть даже холодными.

Ваше здоровье — в ваших руках тарелках!

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

© Савельева Д.Д., текст, 2024  
© Третьякова Д.А., текст, фотографии, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

ISBN 978-5-17-163700-2



# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	4
<b>СУПЫ</b>	<b>7</b>
<i>Суп-пюре из сладкого перца</i>	9
<i>Постный суп с картофелем и нуттом</i>	10
<i>Суп-пюре с горошком и кабачком</i>	12
<i>Гаспачо с креветками</i>	14
<i>Борщ с фасолью</i>	16
<b>САЛАТЫ И ОВОЩНЫЕ БЛЮДА</b>	<b>19</b>
<i>Перцы тоннато</i>	21
<i>Ленивые вареники с овощами</i>	22
<i>Салат из сезонных овощей</i>	24
<i>Салат Уолдорф</i>	26
<i>Хумус</i>	28
<b>МЯСО И ПТИЦА</b>	<b>31</b>
<i>Паштет с авокадо</i>	33
<i>Рубленые котлеты с гарниром из картофеля и шпината</i>	34
<i>Самая мягкая куриная грудка на сковороде</i>	36
<i>Пегень индейки с овощами</i>	38
<i>Товядина с грибами и рис из цветной капусты</i>	40
<i>Рулет из индейки</i>	42
<i>Бизус с куриными сердечками</i>	44
<i>Ленивые голубцы</i>	46
<i>Тeftели с пегенью и грибами</i>	48
<i>Фаршированные перцы</i>	50
<i>Фаршированные кабачки</i>	52
<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ</b>	<b>55</b>
<i>Пирог с рыбой на сковороде</i>	58
<i>Нежные котлеты из лосося с брокколи</i>	59
<i>Форель с кольраби, цветной капустой и апельсиновым соусом</i>	60

Спагетти из цуккини с креветками	62
Кальмар с фетой	64
Треска с рисом в духовке	66
Белая рыба в соусе	68
<b>УДОБНАЯ ЕДА</b>	<b>71</b>
Овсяноблин с творогом, морковью и ягодами	73
Запеканка из пшена с овощами	74
Творожные булочки с начинкой из тунца	76
Запеканка с фаршем, кабачком и грибами	78
Фарината с луком и томатами	80
Кабачковые вафли	82
Пегеночные вафли	84
Кабачковые блины	86
Запеканка с тыквой и фетой	88
Запеканка с тыквой и яблоками	90
Скарпагга	92
Трегневые оладьи с грибами	94
<b>ДОМАШНИЙ «ФАСТ-ФУД»</b>	<b>97</b>
ПП-пиццы	99
ПП-бургеры	100
Полезный сэндвич	102
Спринг-роллы	104
ПП-шаурма	106
Лепешка с мясом	108
<b>ДЕСЕРТЫ</b>	<b>111</b>
Банановые вафли	113
Конфеты из нута	114
Мягкое тыквенное печенье	116
Миндально-яблочный пирог-суфле	118
Кранг с нектаринами	120
Сырники с маком и лимонным кремом	122
Брауни из фасоли	124
Заключение	125