

Полезные рецепты

Здоровая еда

Экспериментируем с новыми рецептами и готовим дома! При создании долгосрочного режима питания необходимо получать удовольствие от потребляемых блюд. Ограничения в выборе продуктов и отсутствие замены привычной еды могут стать причиной несоблюдения полезной диеты. Чтобы избежать этого, стоит пробовать новые рецепты, добавлять разнообразие и экспериментировать с предпочтениями.

Научные исследования показывают, что чем больше люди готовят и питаются дома, тем выше качество потребляемых продуктов и меньше суммарный калораж, что снижает риски ожирения и других серьезных заболеваний:

- [https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F/S1368980014001943a.pdf/is_cooking_at_home_associated_with_better_diet_quality_or_weightloss_intention.pdf)

[core/content/view/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F/S1368980014001943a.pdf/is_cooking_at_home_associated_with_better_diet_quality_or_weightloss_intention.pdf](https://www.cambridge.org/core/content/view/B2C8C168FFA377DD2880A217DB6AF26F/S1368980014001943a.pdf/is_cooking_at_home_associated_with_better_diet_quality_or_weightloss_intention.pdf)

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28958671/>

Рекомендуем попробовать выполнить задания всем, кто хочет попробовать что-нибудь новое, ищет разнообразия и может позволить себе немного времени, чтобы приготовить вкусные и полезные блюда!

Рецепты по дням

Задание 1

Регулярный и насыщенный завтрак - одна из лучших и простых привычек для внедрения в свою продуктивную, здоровую рутину. В течение следующих дней вам нужно будет каждое утро принимать завтрак.

Предлагаем вам попробовать один или несколько вариантов из списка:

- Нутовый омлет <https://www.iamcook.ru/showrecipe/15966>

- Овощная запеканка аля рататуй <https://klopotenko.com/ru/ovoshhnaja-zapekanka-a-lja-ratatuj>

- Chia пуддинг (любой) <https://lifehacker.ru/recipes/dish-type chia-pudingi/>

- Ленивая овсянка (для ленивых) – вечером берете банку (небольшую), кладете в нее овсяные хлопья (долговарящиеся, 10-20 минут), заливаете молоком/водой/кефиром,

добавляете по желанию ягоды и ставите в холодильник на ночь; утром достаете банан и вилкой доводите его до состояния пюре, смешиваете с содержимым банки в тарелке - вуаля, по желанию - добавляете орехи, семечки, сухофрукты.

Задание 2

Обеспечив себе достойное начало дня, перейдем к следующему этапу. Основу вашего рациона должны составлять злаки и бобы - самые питательные, насыщенные витаминами и минералами продукты. Бобовые - особая категория, их не так просто ввести в свое питание из-за долгой готовки и непримечательного вкуса. Вместе с тем, бобы - самый настоящий суперфуд, который к тому же недорого стоит.

Предлагаем вам попробовать несколько несложных и интересных рецептов из списка ниже:

- Паста из консервированной фасоли <https://klopotenko.com/ru/recipe-pasty-iz-konservirovannoj-fasoli-legkaya-zakuska-za-15-minut/>
- Крем-суп из кинзы и чечевицы <https://klopotenko.com/ru/chechevichnyj-sup-s-kinzoi/>
- Мисо-суп с лапшой <https://lifehacker.ru/recipe/miso-sup-s-lapshoi/>
- Пхали из фасоли <https://lifehacker.ru/recipe/pxali-iz-fasoli/>
- Хумус (любой из списка) <https://lifehacker.ru/recipes/dish-type/xumusy/>

Напоминаем, что вы можете готовить по-своему любимому рецепту, главное, чтобы в нем были бобовые.

Задание 3

После полезного и насыщенного завтрака предлагаем вам разнообразить ваш рацион несложными и очень питательными салатами. Особые сочетания овощей и фруктов способны подарить не только дневную норму витаминов, минералов и клетчатки, но и изысканный, натуральный вкус.

Попробуйте приготовить несколько блюд из списка и убедитесь сами!

- Салат с сельдереем <https://klopotenko.com/ru/salat-s-seldereem/>
- Капустный салат с редисом и огурцами <https://lifehacker.ru/recipe/kapustnyj-salat-s-redisom-i-ogurcami/>
- Салат с фасолью и оливками <https://lifehacker.ru/recipe/salat-s-fasolyu-i-olivkami/>
- Салат с квашеной капустой и свеклой <https://lifehacker.ru/recipe/salat-s-kvashennoj-kapustoj-morkovyu-i-svyokloj/>
- Салат с кальмарами, огурцами и морковью по-корейски <https://lifehacker.ru/recipe/salat-s-kalmarami-morkovyu-po-korejski-i-ogurcami/>

Задание 4

Часто хочется перекусить чем-нибудь вкусным и сытным, однако здоровых вариантов не так много, а фрукты или орехи уже надоели.

Предлагаем вам в течение следующих нескольких дней попробовать один или несколько интересных рецептов из списка ниже.

- Запеченный нут - просушить нут, высыпав его на бумажное полотенце, застелить противень пергаментом. В емкость налить оливкового масла, добавить специи, перемешать, далее насыпать в емкость с маслом нут, хорошенько перемешать. Высыпать нут на противень в один слой, все горошины должны быть покрыты специями и маслом. После этого поставьте в духовку на 30-40 минут при 180 градусах, по готовности нут посыпьте солью и перцем по вкусу.

- Фалафель с кинзой и петрушкой <https://klopotenko.com/ru/falafel-s-kinzoi-i-petrushkoj/>

- Рулеты из баклажанов <https://www.oum.ru/literature/zdorovoe-pitanie-recepty/veganskie-recepty/veganskie-zakuski/rulety-iz-baklazhanov-s-orekhami-i-morkovyu-/>

- Снэки из брокколи и сыра - отваривайте брокколи в тёплой воде в течение минуты, потом достаньте и мелко нарежьте. Разогрейте духовку до 200 градусов. В миске смешайте все ингредиенты (одно яйцо, полчашки сухарей для панировки, столько же мелко нарезанного зеленого лука и сыра "Чеддер"), приправьте солью и перцем по вкусу. Скатайте маленькие кружочки или брусочки (из такого количества смеси получится 25 ломтиков) и поставьте в духовку на 15-20 минут, пока они не станут золотистого цвета.

- Смузи любой из списка: <https://lifehacker.ru/green-smoothies-recipes/>

Задание 5

Мы уже попробовали ввести несколько полезных блюд, содержащих бобовые, которые могут стать постоянной частью вашего рациона.

Напоследок предлагаем вам попробовать еще несколько простых рецептов, которые вы могли бы готовить на регулярной основе, делая ваше питание еще более разнообразным и нескучным.

- Тыквенный суп-пюре (рекомендуем делать без сахара)

<https://www.edimdoma.ru/retsepty/77229-tykvennyy-sup-pyure-s-karamelizovannoy-svekloy-i-zolotistym-lukom>

- Гаспачо <https://klopotenko.com/ru/sup-gaspacho-iz-zapechennyh-ovoshhej/>

- Ореховые пхали <https://www.howicook.ru/2018/08/walnut-phali-from-eggplants-beets-and-spinach.html?m=1>

- Спагетти с тофу и овощами <https://food.ru/recipes/53428-spagetti-s-syrom-tofu-i-ovoshchami>

- Овощная окрошка на кефире <https://lifehacker.ru/recipe/ovoshhnaya-okroshka-na-kefire/>

- Котлеты из гречки с овощами <https://lifehacker.ru/recipe/kotlety-iz-grechki-s-ovoshhami/>