



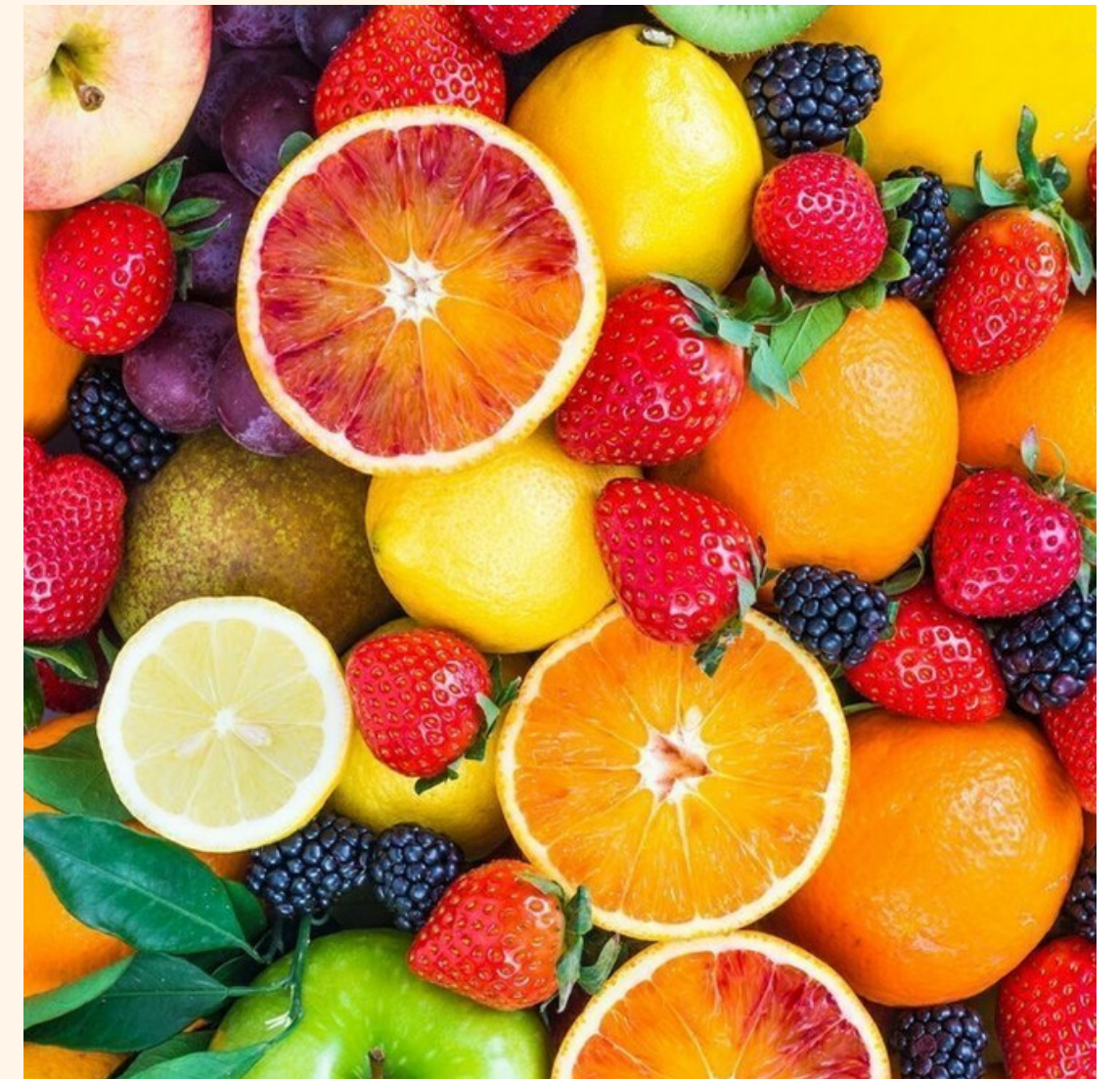
# ЗАВТРАКИ

Доктор Черкасов

# ФРУКТОВЫЙ ЗАВТРАК

Любые цельные фрукты. Можно произвольно нарезать, либо съесть целиком. По желанию, можно добавить любую листовую зелень вприкуску.

Сочетание глюкоза (фрукты) + зелень (минеральные соли) – идеальная комбинация завтрака.





# СМУЗИ ОТ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ



## **Обязательный ингредиенты:**

- 200-250 гр дикой черники или 2 ст. ложки порошка дикой черники
- до 100 гр свежей кинзы
- 1 ч. л. спирулины
- 1 ч. л. порошка сока ячменя
- 1 ст. л. атлантических водорослей далс

## **Дополнительные ингредиенты:**

- 2 банана
- свежавыжатый сок 1 апельсина
- вода по желанию

**Первые 5 ингредиентов смузи являются обязательными, но если нет всех 5ти, то будет достаточно и 3 из этого списка, чтобы смузи выполнял свою работу.**

# Оладушки с грушей и корицей



## Приготовление:

Груши нужно взбить в блендере, добавить воду, кленовый сироп, добавить муку и специи.

Тесто должно по консистенции быть, как густая сметана.

По муке нужно смотреть , можно добавить чуть больше, если тесто жидкое (это зависит от сочности груш)

## Понадобится:

- 2 спелые груши , взбить в блендере (4 ст. ложки пюре з груш, если найдете с чистым составом)
- 1/2 ст. воды
- 3 ст.л. кленового сиропа (можно и без)
- 1/2 ст. овсяная мука #безглютена
- 1/2 ст. мука из пшена
- 1/2 ст. мука из нута
- 3 ст.л. крахмал тапиоки
- 1/2 ч.л. соды (погасить лимонным соком)
- 1/4 ч.л. корица
- 1/4 ч. л. мускатного ореха

**Жарим оладушки на среднем огне без масла.  
Подавать с ягодками, медом или кленовым сиропом.**



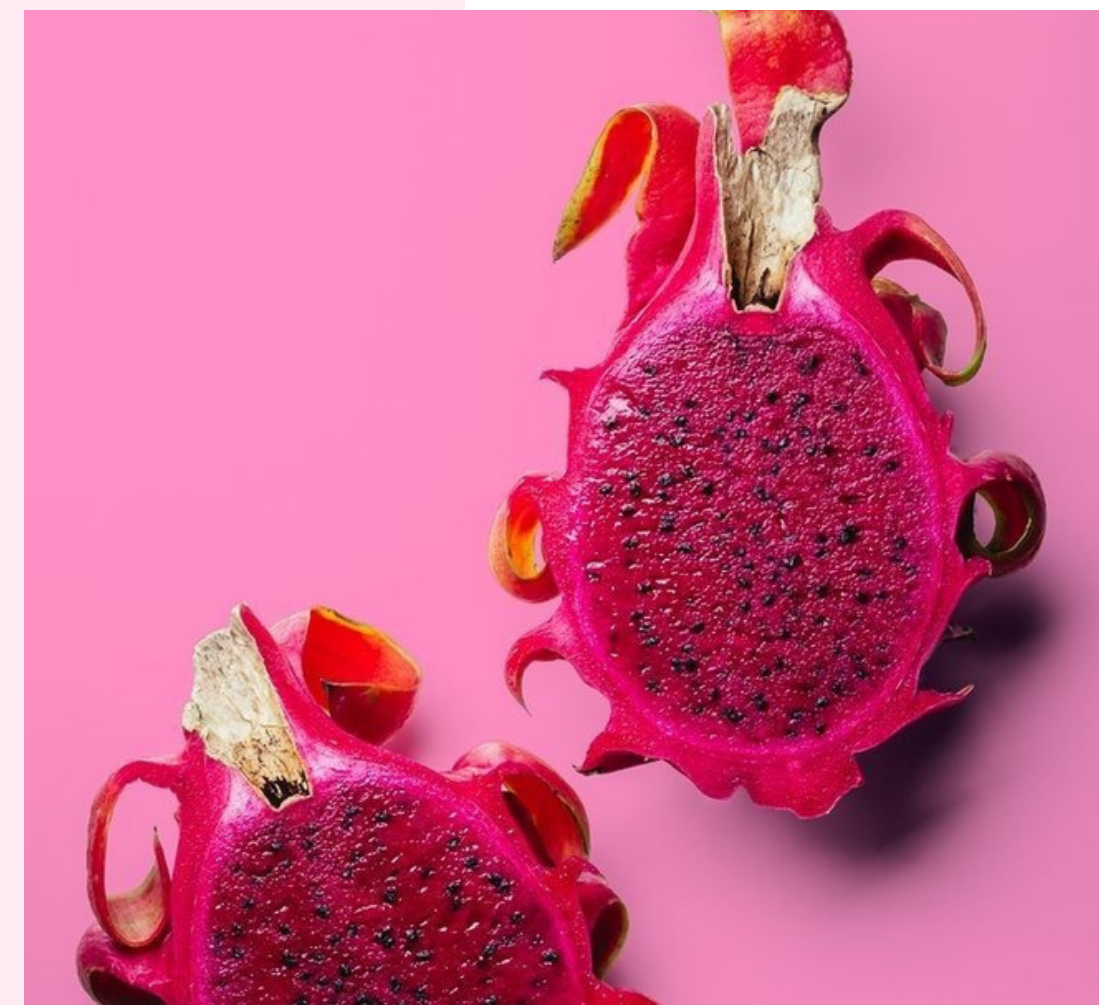
# СМУЗИ СПАСЕНИЕ ПЕЧЕНИ

## Вариант 1

- банан или папайя
- свежая или замороженная красная питахайя (можно белую если нет красной)
- свежая или замороженная дикая черника
- вода или свежавыжатый сок апельсина по желанию

## Вариант 2

- банан или папайя
- манго
- свежая или замороженная красная питахайя (можно белую если нет красной)
- стебель сельдерея
- брюссельская капуста
- половинка лайма
- вода или свежавыжатый сок апельсина по желанию



Если нет фрукта дракона, его можно заменить вишней, ежевикой или шелковицей.  
Также важно, чтобы 1 ингредиент был замороженным.

Доктор Черкасов

# ЯБЛОЧНЫЙ СКРАМБЛ

Доктор Черкасов



## Ингредиенты:

- Любимые яблоки (плотные!) 2-4 шт
- Овсяные хлопья б/г 80-150 гр
- Сироп топинамбура или кленовый сироп 2-3 ст.л
- Корица - 1/2 ч.л

## Приготовление:

- Яблоки моем, чистим, нарезаем на небольшие кусочки.
- Разогреваем сковороду выше среднего, выкладываем яблоки. Поливаем сиропом, добавляем корицу, тщательно перемешиваем и накрываем крышкой. Доводим яблоки до мягкости, в промежутках помешивая и добавляя немного воды, чтоб не пригорали.
- Как только яблоки будут готовы, добавляем овсянку, перемешиваем. Томим еще 3-5 минут под крышкой до мягкости овсянки, также добавляя немного воды по необходимости



# НУТОВЫЙ ОМЛЕТ

## ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- 4 ст. л. нутовой муки
- 8-10 ст. л. растительного молока или воды
- специи:
- куркума для цвета
- черная соль (у нее ярко выраженный запах яйца, можно заменить на морскую)
- чёрный перец, сушеный чеснок или любые другие специи по вашему вкусу
- также можно добавить разные сочетания овощей и зелени



**Смешиваем все ингредиенты, готовим на хорошо разогретой антипригарной сковороде без масла.**

# ПШЕНКА С ТЫКВОЙ



## ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- пшено 1 стакан
- тыква 100 гр
- мёд

Тыкву предварительно запечь или приготовить на пару.

Пшено хорошенько промыть, сварить. Готовое пшено соединяем с тыквой, добавляем мёд по вкусу



## КАРТОФЕЛЬ / ТЫКВА / БАТАТ

Запечь либо приготовить на пару.  
Кушать вместе с любыми любимыми  
овощами, зеленью.

Соль/специи по вкусу.





## ОВСЯНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОКОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 стакан овсяные хлопья без глютена
- несколько сочных яблок
- банан/любите ягоды
- мёд, корица

Овсянку заливаем яблочным свежавыжатым соком, доводим до кипения и варим на маленьком огне 10- 15 минут.

Сервируем, добавляем банан/ягоды, мёд по вкусу и корицу.



# КИНОА САЛАТ

100 - 200 г варёной киноа + любые овощи (огурец, помидоры, перец, брокколи, цветная капуста, лук и т.д), любая ароматная либо листовая зелень.

Соль, перец + любые любимые специи по вкусу. Заправить салат можно лимонным / лаймовым / апельсиновым соком.

