

The background consists of numerous overlapping circles and rings in two shades of yellow. The circles are solid, while the rings are hollow. They are arranged in a dense, layered pattern, creating a sense of depth and movement. The central circle is the largest and most prominent, containing the text.

ПРАВИЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ



Ингредиенты:

- 100 гр. фасоли
- 100 гр. гороха
- 100 гр. нута
- 100 гр. чечевица
- 1/2 луковицы
- 2 столовые ложки оливкового масла
- костный бульон (если есть)
- 50 гр. орехов (любые, кроме арахиса)
- 4 яйца
- по вкусу: зелень

Паштет из бобовых и легкодоступный белок из яиц

1. Смесь бобовых промываем и замачиваем на ночь.
2. Затем готовим на плите в течение 2х часов.
3. Лук измельчить, спассеровать.
4. Орех предварительно подготовить (промыть и при 130 градусах поджарить в духовке).
5. Смешать все ингредиенты и пробить блендером.
6. Подавать с яйцом получившийся паштет. Обязательно
7. добавить клетчатку для лучшего усвоения.

В качестве клетчатки подойдет любой зеленый салат (шпинат, руккола, огурец, салат Айсберг и авокадо).

Самое главное, что Вы готовите на костном бульоне, который является прекрасным источником аминокислот, кальция и многих витаминов и минералов, которые помогут восстановить красоту кожи, волос, ногтей и укрепят общее самочувствие, в том числе благотворно данный продукт сказывается на работе пищеварительного тракта.



Хумус



Ингредиенты:

- 300 гр. нута сухого
- 50-70 гр. орехов (кешью, кедровый, миндаль, грецкий). Любой, кроме арахиса
- сок половины лимона
- оливковое масло 3 ст. ложки
- по вкусу: чеснок, паприка, соль, перец.
- в классическом рецепте зира (но это не принципиально)
- 100 мл костного бульона

1. Для начала нут хорошо промыть несколько раз и замочить на 12 часов.
2. Слить воду и еще раз промыть.
3. Готовить нут (варить не меньше 2-х часов).
4. Предварительно орехи должны быть подготовлены, промыты и просушены.
5. Смешиваем в блендере все ингредиенты до однородной массы.

Хумус - прекрасное дополнение к завтраку в качестве самостоятельного блюда. Нужно только добавить зелень и хороший хлеб без сахара и глютена.





Ингредиенты:

- 500 г куриной печени (у нас - печень кролика)
- 1/2 луковицы
- 2 средние моркови
- 150 гр. шампиньонов
- по вкусу: соль, перец, приправы
- оливковое масло

Можете сказать, что проще купить паштет в магазине, ведь там такое разнообразие. Но я не соглашусь с этим высказыванием. Вы не знаете, на каком масле все приготовлено, сколько консервантов, усилителей вкуса и ароматизаторов туда добавлено. Если хочется качественный продукт - сделайте его своими руками.

Паштет из куриной печени

1. Разогреваем сковороду с топленным маслом и обжариваем сначала мелко нарезанный лук, затем добавляем натертую морковь и шампиньоны.
2. Следующим этапом добавляем хорошо промытую печень и все тушим на медленном огне.
3. После приготовления остужаем и добавляем приправы и соль по вкусу.
4. В блендере взбиваем все до нужной консистенции вместе с оливковым маслом.

Идеально было бы добавить костный бульон, который приготовлен заранее.

Паштет можно кушать с оладушками из кабачка, правильным хлебом, омлетом или зеленью. Приятного аппетита!



Урбеч из кешью

Это полезный продукт, который содержит большое количество питательных веществ. Вот несколько ключевых преимуществ:

1. **Источник полезных жиров:** Кешью богаты мононенасыщенными жирами, которые помогают поддерживать здоровье сердца, снижать уровень "плохого" холестерина и поддерживать уровень "хорошего" холестерина.
2. **Белки:** Урбеч из кешью — хороший источник растительного белка, который важен для поддержания мышечной массы и общего тонуса организма.
3. **Магний:** Кешью содержат магний, который помогает улучшать нервную систему, поддерживает работу сердца, участвует в регулировании уровня сахара в крови и помогает справляться с мышечными спазмами.
4. **Антиоксиданты:** В кешью содержатся антиоксиданты, такие как витамин E, которые защищают клетки от окислительного стресса и помогают замедлить процессы старения.
5. **Польза для костей и зубов:** Благодаря содержанию фосфора и кальция, урбеч из кешью помогает укреплять кости и зубы.
6. **Энергетическая ценность:** Урбеч из кешью содержит сложные углеводы, которые обеспечивают организм энергией на длительный срок, не вызывая резкого повышения сахара в крови.

Этот продукт отлично подходит для перекусов, добавления в каши, смузи, или намазывания на тосты, обеспечивая насыщение и пользу для здоровья.



Как готовить?

1. Берем сырые или слегка поджаренные орехи кешью, в зависимости от желаемого вкуса. Сырые кешью сохраняют больше полезных веществ, а поджаренные придают продукту более насыщенный вкус.
2. Орехи тщательно перемалываем до образования однородной пасты. В процессе измельчения выделяется масло, которое делает урбеч густым и кремообразным.

Иногда в урбеч добавляют небольшое количество соли, фиников или других ингредиентов, чтобы усилить вкус, но классический урбеч состоит исключительно из кешью без добавок.

Урбеч можно готовить из множества семян, орехов и даже некоторых злаков. Вот основные варианты:

Орехи:

- Грецкие орехи
- Кешью
- Миндаль
- Фундук
- Арахис
- Фисташки

Семена:

- Льняные семена (очень популярны благодаря высокому содержанию омега-3)
- Тыквенные семечки
- Подсолнечные семечки
- Конопляные семена
- Чиа

Косточки:

- Абрикосовые косточки

Злаки:

- Кунжут (чаще всего используют для приготовления тахини)
- Амарант (хотя менее распространён, также подходит для урбеча)

Каждый вид урбеча обладает своими уникальными свойствами и пользой. Например, урбеч из льна богат омега-3 жирными кислотами, урбеч из миндаля — витамином Е и магнием, а урбеч из кунжута (тахини) — кальцием и антиоксидантами.



ГАЛЧЕНКОВА ЮЛИЯ

Дипломированный специалист с успешной
практикой сопровождения клиентов

Представьте себе, что каждый день вы просыпаетесь, чувствуя себя полными сил и энергии. Вы легко справляетесь с делами на работе, вечером у вас есть силы поиграть с детьми, заняться спортом или посвятить время своим увлечениям.

Больше не нужно бороться с тягой ко сну после обеда, а ваши выходные не заканчиваются на диване, потому что вы наконец-то чувствуете себя бодрыми!

Вы точно хотите вернуться к жизни без постоянной усталости? Желаете каждый день чувствовать себя бодрым и полным сил, а не изможденным и раздраженным? Здоровое питание может стать вашим лучшим союзником на пути к этим целям!

Готовы сделать первый шаг к более энергичной жизни? Запишитесь на бесплатную консультацию, где я помогу вам разработать индивидуальный план питания, который наполнит вас энергией и вернёт удовольствие от жизни на моем сайте:

bebehealthy.ru

Мои контакты



YouTube

youtube.com/@bebeHealthy



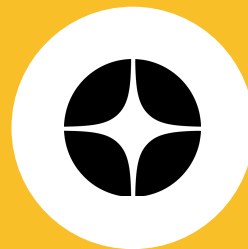
Telegram

t.me/bebeHealthy



VK

vk.com/behealthyworld



ДЗЕН

dzen.ru/bebehealthy