

145  
рецептов

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПО ЛУНЕ

*Меню на каждый лунный день!*



★★★★★ одобрено Луной!

© 2017



« Эта книга посвящена правильному питанию по Лунному Календарю. Как известно, у каждого дня лунного цикла есть своя энергетика и свои законы. Питаясь в соответствии с ними, Вы получите поддержку от Луны, хорошее самочувствие и настроение, дополнительные силы. »

145 рецептов блюд, которые Вы найдете далее, разбиты по дням таким образом, чтобы для каждого были как основные блюда, так и десерты, напитки. С книгой «Правильное питание по Луне» Вы всегда будете знать, что приготовить! И как задобрить прекрасную и своюенравную спутницу Земли ☺ »

- Анастасия Лунная

## Оглавление

1 лунный день.....	4
2 лунный день.....	7
3 лунный день.....	11
4 лунный день.....	14
5 лунный день.....	17
6 лунный день.....	20
7 лунный день.....	23
8 лунный день.....	26
9 лунный день.....	30
10 лунный день.....	33
11 лунный день.....	36
12 лунный день.....	40
13 лунный день.....	42
14 лунный день.....	46
15 лунный день.....	48
16 лунный день.....	51
17 лунный день.....	54
18 лунный день.....	58
19 лунный день.....	60
20 лунный день.....	63
21 лунный день.....	66
22 лунный день.....	69
23 лунный день.....	72
24 лунный день.....	74
25 лунный день.....	77
26 лунный день.....	80
27 лунный день.....	83
28 лунный день.....	86
29 лунный день.....	89
30 лунный день.....	92

## Питание в 1 лунный день

Правильное питание в **1 день лунного цикла** — это вегетарианские, легкие блюда. Организм еще не окреп после новолуния, поэтому стоит поберечь его от грубой и жирной пищи. Астрологи не рекомендуют употреблять мясо, алкоголь, крепкий чай и кофе. 1 лунный день — лучшее время для составления меню на грядущий цикл вперед.

### Рецепт №1. Вегетарианский суп с галушками

Ингредиенты:

- 1/4 стакана оливкового масла
- 4 стебля сельдерея
- 2 веточки пастернака
- 2 морковки
- 2 картофелины
- луковица
- 4 зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 2 ст. л. тимьяна
- 4 чашки овощного бульона
- 3 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- чашка зеленого горошка
- зелень
- соль, перец по вкусу



Для галушек:

- 2 стакана муки
- 1 ст. л. разрыхлителя
- 2 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу

Овощи нарезаем кубиками. Сельдерей, пастернак, лук и чеснок обжариваем на растительном масле пару минут. Добавляем морковь, полстакана воды и тушим 5 минут. В кастрюлю вливаем овощной бульон, добавляем картофель. Через 5 минут варки добавляем зажарку. В сотейнике растапливаем масло, добавляем муку и тушим 1 минуту, помешивая. Вливаляем этот соус в суп.

Для галушек смешиваем сухие ингредиенты, добавляем оливковое масло и перемешиваем. Формируем галушки, опускаем их в кипящий суп, когда картофель уже почти готов. Добавляем в него зеленый горошек, специи, зелень. Варим еще около 7 минут.

## Рецепт №2. Запеканка из кус-куса с брокколи



### Ингредиенты:

стакан кус-куса  
400 грамм брокколи  
2 картофелины  
морковь  
150 грамм твердого сыра  
30 грамм сливочного масла  
соль, специи по вкусу

Картофель и морковь отвариваем "в мундире", чистим и натираем на терке. Кус-кус заливаем кипятком на 5 минут, сливаем излишки жидкости. Брокколи измельчаем в блендере. Смешиваем кус-кус, картофель, морковь, брокколи, солим и перчим. Выкладываем массу в смазанную маслом форму для запекания, утрамбовывая ее. Сверху выкладываем нарезанное кусочками сливочное масло. Посыпаем тертым сыром. Запекаем 40 минут при 180 С.

## Рецепт №3. Воздушный салат с кукурузой



### Ингредиенты:

пучок листового салата  
5-6 ст. л. консерв. кукурузы  
1-2 свежих огурца  
оливковое масло  
сок лимона  
соль, перец по вкусу

Листовой салат рвем на небольшие кусочки, выкладываем на блюдо. Огурцы нарезаем соломкой, выкладываем на салат, добавляем кукурузу. Заправляем оливковым маслом, смешанным с соком лимона и солью.

## Рецепт №4. Яблочный мармелад

Ингредиенты:

- 2 кг яблок
- 500 грамм сахара
- корица по вкусу



Яблоки очищаем от кожуры и сердцевины, нарезаем кубиками. Отвариваем до мягкости, протираем через сито, добавляем 500 грамм сахара, корицу и варим, помешивая, до загустения. Выкладываем в форму, остужаем, разрезаем на кусочки и обсыпаем сахаром.

## Рецепт №5. Смородиновый морс



Ингредиенты:

- 200 грамм красной смородины
- 1 л воды
- сахар по вкусу

Ягоды укладываем в сито. Сито устанавливаем в глубокую тарелку и толкушкой все толчем. Должен получиться жмых красной смородины и ее выдавленный сок.

Жмых кладем в кастрюлю, добавляем сахар, наливаем воду и варим около 30 минут после закипания. Полученный компот процеживаем, даем ему остыть и вливаем сок красной смородины. Перемешиваем и отправляем охлаждаться в холодильник.

## Питание во 2 лунный день

Во **2 лунный день** — первый день лунного цикла, в который Луна поощряет активные действия и начало реализации новых планов, — астрологи советуют избегать грубой пищи, мясных блюд, полуфабрикатов. В этот период полезно употреблять в пищу орехи, сухофрукты, изюм, овощи, свежие фрукты. Очень важно начать лунный месяц правильно, задать нужное настроение и ритм на все последующие дни цикла.

### Рецепт №1. Овсяные хлопья с сухофруктами

Ингредиенты:

- овсяные хлопья
- кардамон
- корица
- анис
- сухофрукты
- сушеные ягоды
- мед



Овсяные хлопья выкладываем в форму для запекания. Присыпаем молотыми специями по вкусу (корица, кардамон, анис). Сверху выкладываем сухофрукты: изюм, курагу, сушеный ягоды. Поливаем небольшим количеством светлого жидкого меда. Запекаем при 140 градусах 45 минут, каждый 10 минут помешивая. Даем полностью остывть. Подаем с теплым молоком.

## Рецепт №2. Зеленый Смузи

Ингредиенты:

- зеленый виноград  
без косточек
- киви
- груша
- кубики льда
- вода



Фрукты смешиваем в блендере. По консистенции и вкусу добавляем немного воды. Добавляем несколько кубиков льда и снова смешиаем.

## Рецепт №3. Овощное рагу



Ингредиенты:

- картофель
- морковь
- кабачок
- брокколи
- замороженные зерна кукурузы
- зелень
- приправы по вкусу
- растительное масло
- вода

Режем картофель, кабачок и морковь кубиками; брокколи разбираем на небольшие соцветия. На растительном масле обжариваем подсоленный картофель, затем, продолжая обжаривать, добавляем к нему кабачок, брокколи, морковь. Заливаем водой и тушим около 15 минут. Добавляем кукурузные зерна, мелко порезанную зелень, приправы и тушим еще минут 10 до полной готовности.

---

## Рецепт №4. Конфеты из сухофруктов и орехов

Ингредиенты (на 15 штук):

изюм, курага, чернослив (300 грамм)  
орехи фундук и грецкие (100 грамм)  
какао-порошок/ стружка кокоса/  
кунжут для украшения



Обдаем вымытые сухофрукты кипятком, измельчаем их в блендере. Грецкие орехи тоже измельчаем, фундук не трогаем.

Все измельченное смешиваем и начинаем формировать конфеты: берем орешек фундука и формируем вокруг него шарик (диаметром в 2 см) из полученной смеси. Готовый шарик обваливаем в какао-порошке или кокосовой стружке.

---

## Рецепт №5. Фруктовый салат

Ингредиенты:

любые сезонные фрукты и ягоды (яблоки, бананы, виноград, ежевика, персики, арбузы, дыни и т.д.)  
светлый жидкий мед



Все ингредиенты режем, смешиаем и поливаем медом.

---

## Рецепт №6. Суп-пюре из картофеля и моркови

Ингредиенты:

- вода
- картофель
- морковь
- сливки
- чеснок
- соль, перец по вкусу
- зелень



Мелко нарезанные картофель и морковь варим около 15 минут до готовности, делаем однородное пюре. Добавляем сливки, мелко порезанную зелень, приправы, чеснок и все вместе взбиваем в блендере. Суп готов!

## Питание в 3 лунный день

Правильное питание **в 3 лунный день** включает в себя большое количество «горячих» специй: перец чили, имбирь, горчица, хрен, чеснок, базилик, гвоздика, корица и так далее. К тому же, Луна советует употреблять в пищу мясо «быстрых» животных — например, баранину, а «медленной» говядины лучше избегать.

### Рецепт №1. Каре ягненка с горчичным соусом



#### Ингредиенты:

1.5 кг стейка ягненка  
растительное масло  
соль, перец по вкусу  
2 средних луковицы  
70 мл сухого белого вина  
70 мл куриного бульона  
1 столовая ложка цельного зерна горчицы

2 чайные ложки дижонской горчицы

2 чайные ложки тимьяна

Мясо натираем солью и перцем и обжариваем на растительном масле около 5 минут. Затем запекаем в духовке (разогретой до 180°) около 20 минут, выключаем духовку и еще на минут 10 оставляем постоять. Затем, вытаскиваем и тушиим, добавляя вино, около 3 минут. Добавляем бульон и доводим до кипения. После чего снимаем сковороду с огня, добавляем горчичные зерна, дижонскую горчицу и тимьян. Солим и перчим соус. Нарезаем мясо на порции, подаем с ложкой соуса на каждой.

## Рецепт №2. Греческий салат

Ингредиенты:

- фета
- помидоры черри
- красный болгарский перец
- оливковое масло
- черные оливки без косточек
- соль, перец по вкусу
- свежий базилик



Как обычно с салатами — все нарезаем и смешиваем в пропорциях, которые соответствуют нашим предпочтениям 😊

## Рецепт №3. Томатный суп с перцем чили

Ингредиенты:

- 1 луковица
- 1 столовая ложка чили
- 700 грамм свежих помидоров + банка консервированных
- 450 мл овощного бульона
- 2 столовые ложки свежего измельченного базилика
- соль по вкусу
- сметана



Луковицу режем и обжариваем вместе с измельченным чили до мягкости. Добавляем очищенные и нарезанные помидоры, консервированные помидоры, вливаляем бульон, добавляем базилик, соль по вкусу. Доводим до кипения и варим 15-20 минут. Затем, охлаждаем, пюрируем в блендере (или протираем через сито). Подаем горячим, со сметаной.

## Рецепт №4. Имбирный лимонад



### Ингредиенты:

- 50 грамм имбиря
- 4 лимона
- 2л воды
- 50 грамм тростникового сахара

Имбирь натираем на терке. Сахар растворяем в стакане воды на небольшом огне. В воду добавляем имбирь и доводим до кипения. На 10 минут оставляем полученный сироп настояться. Далее, добавляем в него сок лимонов и оставшуюся воду и перемешиваем. Подаем со льдом!

## Рецепт №5. Имбирное печенье



### Ингредиенты:

- 2 стакана муки
- 1 стакан сахара
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 5—6 гвоздик
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 100 грамм сливочного масла
- 1 яйцо
- 2 небольших корня имбиря

Разогреваем духовку до 180°. Имбирь натираем на мелкой терке, гвоздику измельчаем в ступке. Смешиваем муку с разрыхлителем, имбирем, гвоздикой и корицей. Размягченное масло взбиваем с сахаром, добавляем яйцо. Все смешиваем, замешиваем в тесто. Прячем в холодильник на минут 15. Затем, раскатываем тесто, формируем печенья, присыпаем их сахаром и отправляем в духовку. Выпекаем 25-30 минут.

## Питание в 4 лунный день

Правильное питание в **4 лунный день** — это термически обработанные овощи, тушеные или запеченные; салаты, блюда из знакомых нам, привычных продуктов.

Кроме того, очень полезны в этот период чаи с седативными травами — мелиссой, ромашкой, мяты.

### Рецепт №1. Рататуй

#### Ингредиенты:

- 2 баклажана
- 2 кабачка
- 5 помидоров
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- петрушка

#### Для соуса:

- 4 помидора
- 1 луковица
- 1 перец болгарский
- 1 ст. л. оливкового масла
- 0.5 чайной ложки сахара
- соль, перец по вкусу



Баклажаны, кабачки и помидоры нарезаем кружками. Кружки баклажана присыпаем солью. Готовим соус: мелко режем лук, болгарский перец, помидоры чистим и нарезаем кубиками. Лук солим и обжариваем до мягкости, добавляем перец и помидоры. Солим, перчим, сахарим, перемешиваем и тушим на слабом огне около 15 минут.

На дно формы для запекания выкладываем половину готового соуса, а на него — кружки овощей, чередуя их. Измельчаем чеснок и петрушку, посыпаем ими овощи, солим, сбрызгиваем маслом. Накрываем форму пергаментом и запекаем при 200 градусах около часа. Подаем с оставшимся соусом.

## Рецепт №2. Салат с запеченными овощами



### Ингредиенты:

- 3 болгарских перца
- 1 баклажан
- 200 грамм сыра фета
- пучок кинзы
- 1 столовая ложка кедровых орешков
- 1 зубчик чеснока
- 0.5 стакана оливкового масла
- листья салата
- соль по вкусу

Запекаем перцы и баклажаны в духовке, даем им остить и чистим, нарезаем, складываем в миску. Для соуса: измельчаем в блендере кинзу, кедровые орешки и чеснок. Добавляем оливковое масло, солим и перемешиваем — не до однородности, немного. Нарезаем фету, добавляем ее к овощам, поливаем все полученным соусом, перемешиваем. Подаем на листьях салата, дав немного настояться перед подачей.

## Рецепт №3. Морковный пирог

### Ингредиенты:

- 2 стакана муки
- 1 стакан тертой моркови
- 4 яйца
- 1 стакан сахара
- 1.25 стакана растительного масла
- 2 чайных ложки разрыхлителя
- 1.5 чайных ложки молотой корицы
- 1 чайная ложка ванильного сахара
- соль



Взбиваем яйца с обычным и ванильным сахаром. К яйцам добавляем растительное масло, морковь, корицу, щепотку соли. Муку смешиваем с разрыхлителем и тоже добавляем к полученной смеси. Размешиваем до консистенции густого теста. Вливаем тесто в застеленную пергаментом форму и выпекаем около 50 минут при температуре 180 градусов. Перед подачей посыпаем сахарной пудрой.

## Рецепт №4. Травяной чай



### Ингредиенты:

- 2 чайных ложки зеленого чая
- 1 чайная ложка мяты
- 1 чайная ложка зверобоя
- 1 чайная ложка липы
- 1 чайная ложка ромашки

Все смешиваем и заливаем 0.5 литра кипятка. Настаиваем не меньше 10 минут.

## Рецепт №5. Лобио с овощами



### Ингредиенты:

- 250 грамм стручковой фасоли
- 2 сладких болгарских перца
- 2 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 1 морковь
- 4 помидора
- пучок петрушки и укропа
- 0.5 стакана растительного масла
- соль, перец по вкусу

Фасоль отвариваем. Режем лук, морковь, сладкий перец кубиками, помидоры чистим от кожицы и тоже режем. Зелень измельчаем и смешиваем с предварительно растолченным чесноком. Обжариваем лук с морковью, солим и перчим. К ним добавляем помидоры и тушим около 10 минут под крышкой. Затем, добавляем зелень с чесноком, тушим еще 5 минут. Затем, добавляем сладкий перец, все вместе тушим еще около 10 минут. В самом конце добавляем отваренную фасоль.

## Питание в 5 лунный день

Питание в **5 лунный день** можно считать правильным, если в Вашем рационе будет много молока, творога, сыра, овощей и ягод. Астрологи советуют избегать мясных блюд в 5 лунные стуки, а также призывают отказаться от голодания. Дело в том, что в начале Растущей Луны людям нужны силы и энергия для больших свершений!

### Рецепт №1. Творожный пудинг с ягодами

#### Ингредиенты:

- 500 грамм творога
- 4 яйца
- 50 грамм сливочного масла
- 0.5 стакана сахара
- 2 ст. л. манной крупы
- 100 грамм ягод
- цедра 1 апельсина
- панировочные сухари
- соль



Смешиваем творог, яичные желтки, сахар, измельченную цедру, манную крупу, солим и взбиваем массу. Отдельно взбиваем в пену яичные белки, затем добавляем в массу. Форму для запекания смазываем маслом, посыпаем сухарями, равномерно вливаем массу. Разравниваем ее; немного вдавлия, размещаем сверху ягоды. Выпекаем около 30 минут при температуре 250 градусов, после чего оставляем постоять в духовке на 10 минут.

## Рецепт №2. Сырный суп с грибами



### Ингредиенты:

1 луковица  
500 грамм шампиньонов  
30 грамм сливочного масла  
200 грамм плавленного сыра  
1.5 л воды  
50 мл растительного масла  
петрушка  
сухарики  
соль, перец по вкусу

Обжариваем мелко нарезанный лук на растительном масле. Добавляем нарезанные соломкой шампиньоны, обжариваем минут 15, солим, перчим. Воду в кастрюле доводим до кипения и, постоянно помешивая, растворяем в ней сыр. Когда сыр растворится, помещаем в кастрюлю шампиньоны и варим еще около 3 минут. Добавляем сливочное масло, перемешиваем и снимаем с огня. Подаем с измельченной зеленью и сухариками.

## Рецепт №3. Диетический салат с творогом



### Ингредиенты:

2 красных болгарских перца  
2 огурца  
1 помидор  
250 грамм зернистого творога  
1 ст. л. натурального йогурта  
зелень по вкусу  
соль, перец по вкусу

Нарезаем перец, огурцы, помидор, поливаем йогуртом, добавляем творог, присыпаем измельченной зеленью, солим и перчим.

## Рецепт №4. Молочный коктейль с малиной

Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 250 грамм пломбира
- 2 столовые ложки меда
- 1 стакан малины (свежих или замороженных ягод)



Мед растворяем в подогретом молоке и охлаждаем полученную смесь. Затем, взбиваем ее в блендере вместе с мороженым. Добавляем малину и снова взбиваем. Процеживаем коктейль и разливаем по стаканам.

## Рецепт №5. Вареники с творогом

Ингредиенты:

- 2.5 стакана муки
- 3 яйца
- 2 столовых ложки сахара
- 250 грамм творога
- 0.5 стакана воды
- соль по вкусу



Готовим тесто: вымешиваем муку, 1 ложку сахара, соль, воду и 1 яйцо. Отправляем его в холодильник, а пока готовим начинку. Для нее к творогу добавляем 2 яйца, 1 ложку сахара и соль, перемешиваем. Тесто раскатываем, вырезаем кружки, в каждый кладем начинку и формируем вареник. Варятся вареники около 5-7 минут. Подаем со сметаной или сливочным маслом.

## Питание в 6 лунный день

Питание в **6 лунный день**, в отличие от предыдущего дня лунного цикла, предполагает ограничение в употребление жидкостей (воды, пива, молока) и молочных продуктов.

Такие рекомендации астрологов связаны с тем, что почки в этот период ослаблены. Однако, и голодать в 6 лунный день не стоит. Какие же блюда приготовить для семьи в 6 лунный день и чем заменить любимые молочные продукты?

### Рецепт №1. Гречка с грибами и базиликом



#### Ингредиенты:

- 320 грамм гречки
- 300 грамм грибов
- 2 луковицы
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сушеного базилика
- 1 ч. л. сушеної зелени
- соль, перец по вкусу
- 2 стакана воды

Лук нарезаем полукольцами, грибы — соломкой. Обжариваем лук на растительном масле, добавляем грибы и обжариваем еще около 10 минут. Добавляем промытую гречку, зелень, базилик, соль, перец по вкусу, заливаем водой и варим под крышкой до готовности. После, даем настояться минут 10.

### Рецепт №2. Вишневое желе

#### Ингредиенты:

- 300 грамм ягод вишни
- 600 мл воды
- 150 грамм сахара
- 20 грамм желатина



Желатин замачиваем в 100 мл воды. В кастрюлю наливаем 500 мл воды, добавляем сахар, доводим до кипения. Вишни моем и очищаем от косточек, добавляем в кипящий сироп и варим на слабом огне около 10 минут. Выключаем, добавляем набухший желатин, перемешиваем. Даём остуть, разливаем по формам, остужаем в холодильнике около 4 часов.

### Рецепт №3. Запеченная рыба с перцем

#### Ингредиенты:

- 2 стейка лосося
- 0.5 чайной ложки тимьяна
- 0.5 лимона
- 1 луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 зеленый болгарский перец
- 1 ст. л. рубленого укропа
- соль, перец по вкусу



Обмываем, просушиваем филе лосося, посыпаем тимьяном, перчим. Лимон, лук и перец нарезаем кольцами. На противень выкладываем фольгу, смазываем ее маслом. Выкладываем кольца лимона, лук, рыбу, солим, сверху выкладываем кольца перца. Заворачиваем фольгу и выпекаем около получаса при 180 градусах. Подаем без лимона и лука, посыпая укропом.

## Рецепт №4. Паста без сыра

### Ингредиенты:

- 1 стакан тыквенного пюре
- 2 ст. л. кешью
- 1 ст. л. свежего базилика
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1/2 дольки чеснока
- 1/4 чашки овощного бульона
- 3 помидора Черри
- 1/2 ч. л. лимонного сока
- спагетти
- соль и перец по вкусу



Многие любят пасту, и почти всегда ее готовят с добавлением сыра. Питание в 6 лунный день исключает употребление сыра, но это не значит, что стоит отказываться от любимого блюда! Как же приготовить пасту с сыром БЕЗ сыра? 😊

Отвариваем тыкву до полной готовности, добавляем кешью, базилик, масло, бульон, чеснок, помидоры и смешиаем всё в блендере до однородного пюре. Добавляем лимонный сок. Отвариваем спагетти, после чего смешившем их с тыквенным соусом. Солим, перчим по вкусу.

## Рецепт №5. Веганские шоколадные конфеты



### Ингредиенты:

- 200 грамм фиников
- 4 ст. л. овсяных хлопьев
- 3 ст. л. какао-порошка (+ 2 ст. л. для обваливания)
- 3 ст. л. кокосовой стружки
- щепотка соли
- 40 грамм горького шоколада

Финики обдаем кипятком, вынимаем косточки. Кокосовую стружку чуть-чуть (!) обжариваем. Овсяные хлопья перемалываем в блендере до получения муки. К этой муке добавляем финики, кокосовую стружку, какао-порошок, соль. Смешиваем все до однородного состояния, добавив 1 столовую ложку воды. В самом конце добавляем к смеси мелко порубленный черный шоколад. Формируем шарики, обваливаем в какао-порошке, затем охлаждаем. Хранить такие конфеты лучше всего в холодильнике или морозилке в герметичной посуде.

## Питание в 7 лунный день

Правильное питание в 7 лунный день — это фрукты и ягоды (яблоки, финики, груши, клубника, абрикосы и так далее), а также вино! 🍷 При этом, астрологи советуют исключить из рациона мясо и яйца.

### Рецепт №1. Плов с сухофруктами и орехами

#### Ингредиенты:

- 250 грамм риса
- 100 грамм кураги
- 100 грамм чернослива
- 5 фиников
- 5 грецких орехов
- 1 столовая ложка меда
- соль по вкусу



Все сухофрукты обдаем кипятком. Финики очищаем от косточек и режем соломкой. Курагу и чернослив нарезаем кубиками, орехи разделяем на четвертинки. Рис варим до состояния полуготовности, затем добавляем сухофрукты и орехи и довариваем. В готовое блюдо добавляем мед.

## Рецепт №2. Шарлотка без яиц



### Ингредиенты:

- 1 кг яблок
- 1 стакан кефира
- 250 грамм муки
- 1 стакан манки
- 0.5 стакана сахара
- 0.5 стакана растительного масла
- пакетик ванильного сахара
- 1 чайная ложка гашеной соды
- соль по вкусу

Как известно, питание в 7 лунный день исключает употребление яиц, но поощряет поглощение яблок. Как же приготовить любимый яблочный пирог без яиц?

Яблоки промываем и тонко режем на дольки. Кефир, манку, масло, муку, соль, сахар и ванильный сахар смешиваем. Тесто должно получится такой консистенции, как густая сметана. Соду гасим и вливаляем в тесто. Добавляем яблоки, перемешиваем. Форму смазываем маслом и посыпаем манной крупой. Тесто вливаем в форму и выпекаем около 40 минут при температуре 180 градусов. Готовность проверяем зубочисткой — если при втыкании на ней не остается теста, шарлотка готова.

## Рецепт №3. Винные груши с сыром



### Ингредиенты:

- 2 груши
- сок половинки лимона
- 125 грамм твердого сыра
- 50 грамм грецких орехов
- 125 грамм сливочного сыра
- 1 столовая ложка коньяка
- десертное вино
- сливочное масло
- зелень, тмин, перец

Груши разрезаем на половинки, удаляем сердцевину, подготовленные половинки поливаем лимонным соком. Поливаем вином и оставляем настояться под крышкой на 10 минут. Тем временем, твердый сыр натираем на терке, добавляем к нему мягкий сыр, смешиваем. Добавляем сюда измельченные орехи, немного зелени, тмина, красного перца и влияем коньяк. Массу перемешиваем и «фаршируем» ею груши. Запекаем груши при 220 градусах около 15 минут. Подаем блюдо горячим.

## Рецепт №4. Мидии с овощами в белом вине

### Ингредиенты:

- 2 кг мидий
- 1 луковица
- 2 морковки
- 1 л белого сухого вина
- 2 зубчика чеснока
- петрушка
- помидоры
- сельдерей
- лук-порей
- оливковое масло



Мелко нарезаем чеснок, лук, морковь, сельдерей и лук-порей. Помидоры очищаем от кожуры и тоже мелко режем. Обжариваем чеснок на оливковом масле, затем добавляем все остальные овощи. Через 2-3 минуты добавляем мидии, перемешиваем, обжариваем все еще 10 минут. Затем, вливаляем вино, накрываем крышкой и тушим минут 5. Под конец добавляем измельченную петрушку.

## Рецепт №5. Цитрусовая сангрия с клубникой

### Ингредиенты:

- апельсин, мандарин
- лимон, лайм
- 200 грамм клубники
- 150 грамм коричневого сахара
- 300 мл светлого рома
- 500 мл тоника
- 750 мл красного сухого вина



Ягоды клубники разрезаем на половинки, лайм, лимон, мандарин и апельсин режем на дольки. Все фрукты складываем в большой кувшин, добавляем туда ром и сахар. Оставляем фрукты в холодильнике на 2-3 часа, до полного растворения сахара. При подаче, фрукты раскладываем на дно стаканов. По очереди наливаем в стакан 60 мл рома, 130 мл вина и 80 мл тоника. Добавляем лед, украшаем долькой лимона.

## Питание в 8 лунный день

Правильное питание в **8 лунный день** обязательно включает в себя сложносоставные вегетарианские блюда из множества ингредиентов.

### Рецепт №1. Вегетарианский борщ



#### Ингредиенты:

- 1 свекла
- 2 картофелины
- луковица
- 1 морковь
- 300 грамм капусты
- 1 ст. л. томатной пасты
- 20 грамм сливочного масла
- 1.5 л воды
- соль по вкусу
- зелень
- сметана

Свеклу чистим и варим в кипящей воде почти до готовности. Вынимаем свеклу, остужаем и трем на крупной терке. Картофель режем кубиками, капусту шинкуем. Луковицу и морковь мелко нарезаем и тушим на сливочном масле. В кипящий свекольный отвар добавляем картофель, через 10 минут — капусту, еще через 10 — зажарку из лука и моркови. Затем добавляем тертую свеклу, доводим до кипения и соли, вводим томатную пасту. Подаем со сметаной и зеленью.

## Рецепт №2. Овощная лазанья по-средиземноморски

Ингредиенты:

- 1 баклажан
- 2 кабачка
- 450 грамм помидоров Черри
- болгарский красный перец
- 9 листов лазаньи
- луковица
- 2 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки базилика
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 50 грамм маслин без косточек
- 1 столовая ложка каперсов
- 75 грамм моцареллы
- 35 грамм муки
- 40 грамм сливочного масла
- 750 мл молока
- 1 лавровый лист
- 4 столовые ложки тертого пармезана
- соль, перец, мускатный орех по вкусу



Если гармоничное питание в 8 лунный день — это сложносоставные блюда, то лучше средиземноморской лазаньи не подходит ничего 😊

Нарезаем кабачки и баклажан кубиками. Солим, кладем в дуршлаг под груз и оставляем стекать на час. После этого, отжимаем оставшуюся жидкость, обсушиваем полотенцем. Помидоры чистим, перец и лук режем кубиками. Выкладываем помидоры, баклажан, кабачки, перец и лук на противень, посыпаем измельченным чесноком, базиликом, сбрызгиваем оливковым маслом. Все перемешиваем, солим, перчим и запекаем минут 40 на 240 градусах. Готовые овощи посыпаем каперсами и нарезанными маслинами.

Затем, готовим соус. Для этого смешиваем муку, сливочное масло, молоко, лавровый лист, мускатный орех; солим и перчим. Варим, постоянно помешивая, до закипания и загустения. После этого еще 2 минуты варим на слабом огне. Вмешиваем пармезан.

Далее, в форму вливаем четверть готового соуса и выкладываем треть овощной смеси. Посыпаем тертой моцареллой и накрываем листьями лазаньи. Повторяем процедуру. Сверху посыпаем пармезаном. Запекаем около 30 минут при 180 градусах до золотистой корочки.

## Рецепт №3. Овощи по-керальски

Ингредиенты:

- баклажан
- 225 грамм цуккини
- 100 грамм стручковой фасоли
- 450 грамм помидоров
- 8 стеблей зеленого лука
- 1.5 стакана овощного бульона
- 50 грамм сливочного масла
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. молотого кoriандра
- 0.5 чайной ложки зиры
- 2 чайные ложки куркумы
- петрушка
- соль по вкусу



Нарезаем картофель и баклажан кубиками, цуккини и помидоры — кружочками, фасоль — кусочками по 2.5 см. Мелко рубим чеснок и зеленый лук, обжариваем их. Добавляем кoriандр, зиру, куркуму и тушим 5 минут. Вводим картофель, баклажан, фасоль, цуккини, тушим еще 10 минут. Затем, вводим помидоры, вливаляем бульон, солим. Перемешиваем, накрываем крышкой и тушим около 30 минут. Подаем, присыпав петрушкой.

## Рецепт №4. Томатный коктейль для похудения



Ингредиенты:

- половина грейпфрута
- стакан томатного фрэша
- пучок петрушки
- 1 стакан воды
- 1 столовая ложка паприки

Измельчаем в блендере грейпфрут с зеленью. Смешиваем с томатным соком, добавляем перец. Все тщательно перемешиваем. NB!! Пьем коктейль медленно, совмещая с приемом пищи.

## Рецепт №5. Японские пирожные «МОТИ»

Ингредиенты:

300 грамм рисовой муки  
90 грамм сахарной пудры  
350 мл воды  
50 мл сока шпината  
50 мл морковного сока  
100 грамм яблок  
крахмал (50 грамм)  
галетное печенье (50 грамм)  
арахисовая паста (50 грамм)  
курага (50 грамм)



Смешиваем рисовую муку с сахарной пудрой, после чего разделяем смесь на 3 части. В одну добавляем воду, во вторую — морковный сок, в третью — сок шпината (соки нужно заранее разбавить водой). Накрываем пищевой пленкой и ставим на 2 минуты в микроволновку или на 10 минут на водяную баню, постоянно помешиваем. Тесто готово.

Выкладываем его на присыпанную крахмалом поверхность. Раскатываем, разрезаем на равные части. Для начинок: курагу измельчаем в блендере и смешиваем с арахисовой пастой, яблоки карамелизуем и смешиваем с измельченным печеньем. Выкладываем начинку в середину каждого кусочка теста, формируем шар (швом вниз). Моти нужно немного приплюснуть и обвалять в крахмале.

## Питание в 9 лунный день

Гармоничное питание в **9 лунный день** очень важно, ведь это первый тяжелый день лунного цикла. Основные настроения дня — напряженность, хаотичность, преодоление страха. Лунный календарь советует употреблять в пищу крупы, каши, простые блюда из привычных Вашему организму продуктов. А от мяса, грибов и экзотических нововведений в рацион в эти сутки лучше отказаться.

### Рецепт №1. Манник на кефире



#### Ингредиенты:

- 190 грамм манки
- 200 грамм сахара
- 150 грамм муки
- 2 яйца
- 100 грамм сливочного масла
- 250 мл кефира
- щепотка соли
- 1.5 чайной разрыхлителя

Манку заливаем кефиром, перемешиваем и оставляем размокать на 30 минут. Размягченное сливочное масло взбиваем с сахаром до однородной массы. Добавляем к ней яйца, перемешиваем. Затем, добавляем манку и муку, предварительно смешанную с солью и разрыхлителем. Все вымешиваем до однородной консистенции.

Перекладываем тесто в смазанную маслом форму и отправляем в духовку на 40 минут при 180 градусах. Готовый пирог можно смазать его сгущенкой или вареньем.

### Рецепт №2. Коктейль с овсянкой

#### Ингредиенты:

- стакан молока
- банан
- овсяные хлопья
- мед



Правильное питание в 9 лунный день подразумевает употребление круп и каш, и овсяные хлопья тоже в почете! Все ингредиенты измельчаем в блендере и пьем 😊

## Рецепт №3. Овощное ризotto

### Ингредиенты:

- 0.5 стакана риса
- 200 грамм тыквы
- 100 грамм зеленого горошка
- морковь
- луковица
- половина болгарского перца
- лавровый лист
- 1.2 л овощного бульона
- 4 зубчика чеснока



Рис промываем и обжариваем около минуты, после чего заливаем горячим овощным бульоном, добавляем надрезанные зубчики чеснока и перемешиваем. По мере того, как бульон впитывается, подливаем его снова и снова, каждый раз перемешивая. Таким образом рис доходит до полной готовности через 20-30 минут.

Нарезаем лук, тыкву, морковь, болгарский перец кубиками и тушим все это, под конец добавляем горошек. Готовые овощи соединяем с рисом, перемешиваем и даем настояться около 10 минут.

## Рецепт №4. Морковный суп



### Ингредиенты:

500 грамм моркови  
2 ч. л. растительного масла  
2 чайные ложки чеснока  
1 стакан лука  
0.5 стакана овощного бульона  
3/4 стакана молока  
4 ст. л. укропа и зеленого лука

Морковь нарезаем и варим до готовности. Измельчаем лук и чеснок, обжариваем их около 5 минут. Добавляем зажарку к сваренной моркови, заливаем бульоном и тушим 25 минут под закрытой крышкой. Затем, пюрируем готовую смесь в блендере, возвращаем в кастрюлю, добавляем молоко и измельченную зелень. Доводим до кипения, и суп готов.

## Рецепт №5. Картофельные зразы с яйцом

### Ингредиенты:

2-3 яйца  
0.5 пучка зелени  
6 картофелин  
4 ст. л. муки  
4 ст. л. белых сухарей  
3 ст. л. растительного масла  
соль, перец по вкусу



Готовим картофельное пюре, остужаем. Всыпаем в него муку, солим, перемешиваем — тесто готово! Для начинки нарезаем кубиками вареные яйца, измельчаем зелень, добавляем специи и все перемешиваем. Формируем продолговатые пирожки из теста, вкладывая в каждый начинку. Жарим зразы с обеих сторон до золотистой корочки.

## Питание в 10 лунный день

Гармоничное питание в **10 лунный день** — это праздничный ужин со всей семьей! Этот период — единственное время в лунном цикле, когда не так важно, что ты ешь, как с кем ты это делаешь. Пригласите в гости родителей, бабушек и дедушек, детей и внуков!

10 лунный день покровительствует кровным связям, способствует налаживанию семейных отношений, передаче опыта и знаний от поколения к поколению. Но, разумеется, не за пустым столом же Вам сидеть. Мы собрали 5 рецептов блюд, которые отлично гармонируют с энергетикой дня и подходят для семейного застолья.

### Рецепт №1. Суп «рамэн» без мяса



#### Ингредиенты:

- 5 стаканов овощного бульона
- 2 большие моркови
- 0.5 стакана китайской капусты
- 0.5 луковицы
- 2 столовые ложки пасты «мисо»
- 1 чайная ложка соевого соуса
- 1 пачка лапши рамэн
- яйца
- зеленый лук

Морковь, лук и капусту нарезаем. Забрасываем все это в кастрюлю, добавляем овощной бульон, мисо-пасту и соевый соус. Доводим до кипения, после чего варим около 10 минут на медленном огне до полной готовности овощей. Добавляем лапшу и готовим по инструкции на ее упаковке. Отдельно отвариваем яйца, остужаем, чистим и разрезаем на половинки.

Когда лапша сварится, разливаем по тарелкам, добавляем яйца, украшаем измельченным зеленым луком и кунжутом.

## Рецепт №2. Овощная запеканка в томатном соусе

Ингредиенты:

- 4 крупных картофелины
- 1 красный сладкий перец
- 1 зеленый сладкий перец
- 3 зубчика чеснока
- 2 столовые ложки базилика
- 400 грамм томатной мякоти
- 1 ч. л. молотой паприки
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу



Нарезаем картофель тонкими ломтиками, а перцы — длинными полосками. Измельченный чеснок смешиваем с паприкой, базиликом, солим и перчим смесь. Форму для запекания смазываем маслом, выкладываем слоями картофель и перцы. Каждый слой посыпаем чесноком со специями и поливаем 3 столовыми ложками томатной мякоти. Сверху выливаем оставшиеся томаты, посыпаем паприкой, накрываем фольгой. Запекаем при температуре 180 градусов в течение 45 минут.

## Рецепт №3. Фаршированные шампиньоны

Ингредиенты:

- 500 грамм шампиньонов
- баклажан
- луковица
- 2 столовые ложки сметаны
- соль, перец по вкусу
- зелень петрушки и укропа
- растительное масло



От грибов отделяем ножки. Смазываем их маслом и запекаем в духовке 25 минут при 180 градусах. Мелко нарезаем лук, ножки грибов и баклажан. Обжариваем все это на растительном масле, солим, перчим. Добавляем сметану и тушим 2 минуты, помешивая. Добавляем измельченную зелень, перемешиваем. Сливаем с запеченных шампиньонов жидкость и наполняем их начинкой.

## Рецепт №4. Кекс с шоколадом



### Ингредиенты:

- 100 грамм шоколада
- 3 яйца
- 200 грамм сливочного масла
- 100 грамм сахара
- 200 грамм муки
- 300 грамм грецких орехов
- По 1 чайной ложке:  
разрыхлителя,  
сахарной пудры,  
шоколадной крошки,  
корицы
- 2 ст. л. сахарного сиропа

Шоколадную плитку и орехи измельчаем на кусочки. Размягченное сливочное масло добела растираем с сахаром. Добавляем яйца, перемешиваем. Добавляем муку, предварительно смешанную с разрыхлителем. Продолжая размешивать, вводим кусочки шоколада. Выкладываем тесто в форму для выпекания и пекем около 40 минут при температуре 180 градусов.

Смешиваем шоколадную крошку с сахарной пудрой, корицей, орехами. Готовый кекс посыпаем полученной смесью, даем остить и сбрызгиваем сиропом перед подачей на стол.

## Рецепт №5. Травяной чай из шалфея

### Ингредиенты:

- 1 столовая ложка листьев шалфея
- 2 стакана воды
- лимон, яблоко



Чай из шалфея освежает в жару, имеет антисептические свойства и повышает аппетит. Листья шалфея измельчаем, заливаем кипятком, настаиваем 20 минут. Добавляем дольку лимона или сладкого яблока и оставляем под крышкой еще на 10 минут.

### Питание в 11 лунный день

Правильное питание в **11 лунный день** — это такое питание, какого Ваша душа пожелает! И организм. В это время ему нужно как раз то, чего очень хочется. Поэтому, мы предлагаем Вам 5 разных блюд, а Вы уж выбирайте на свой вкус.

#### Рецепт №1. Омлет со шпинатом

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 160 мл молока
- 50 грамм шпината
- 60 грамм сливочного масла
- 0.5 чайной ложки базилика
- соль по вкусу



Измельчаем листья шпината, яйца взбиваем с молоком и солью. Полученную смесь выливаем на сковороду с растопленным сливочным маслом, посыпаем сверху шпинатом, солью и базиликом. Жарим под крышкой до готовности.

## Рецепт №2. Минестроне с курицей



### Ингредиенты:

- куриная грудка
- 0.5 луковицы
- морковь
- 2 черешка сельдерея
- кабачок
- 300 грамм цветной капусты
- 100 грамм горошка
- 2 помидора
- 150 грамм макарон
- 1 ст. л. сливочного
- 1 ст. л. растительного масла
- 50 грамм пармезана
- соль, перец по вкусу

Отвариваем куриную грудку, бульон процеживаем, а мясо нарезаем кубиками. Лук, морковь, сельдерей и кабачок нарезаем кубиками, капусту разбираем на соцветия. Помидоры чистим, мелко режем. Смешиваем растительное и оливковое масло, на этой смеси обжариваем лук, затем добавляем к нему морковь и сельдерей. Через 10 минут добавляем кабачок и готовим еще 3 минуты, после чего добавляем помидоры, солим и перчим. Вливаляем бульон, добавляем цветную капусту, горошек и варим до готовности, за 7 минут до окончания варки добавляя макароны. Подаем с тертым пармезаном.

## Рецепт №3. Чизкейк со сгущенкой

### Ингредиенты:

- 450 грамм жирной сметаны
- 300 грамм овсяного печенья
- 100 грамм сливочного масла
- 300 грамм сгущенного молока
- 15 грамм желатина
- 3/4 стакана холодной кипяченой воды



Разъемную форму застилаем пергаментом. Печенье измельчаем в крошку, смешиваем с растопленным сливочным маслом и утрамбовываем на дно формы. Отправляем в холодильник на 30 минут. А пока, смешиваем сметану со сгущенкой. Желатин заливаем холодной водой, оставляем на 10 минут набухать. Затем, растапливаем его на водяной бане и вводим в сметано-сгущенку, перемешиваем. Полученную смесь выливаем в форму на печенья, остужаем и ставим в холодильник до полного застывания. При подаче можно посыпать тертым шоколадом, украсить ягодами и фруктами.

## Рецепт №4. Ризotto с креветками



### Ингредиенты:

250 грамм круглого риса  
600 грамм креветок  
луковица  
2 зубчика чеснока  
50 мл белого вина  
50 грамм пармезана  
укроп, петрушка, свежий базилик  
оливковое масло  
соль, перец по вкусу

Чистим креветки, головы и панцири обжариваем до красноты в кастрюле с толстым дном. Вливаем 1.5 литра воды, солим и варим около 20 минут. Процеживаем и сохраняем горячим. Измельчаем чеснок, добавляем его и 2 столовые ложки оливкового масла к очищенным креветкам и оставляем мариноваться. Тем временем, мелко режем лук, обжариваем его. Всыпаем рис, обжариваем, постоянно помешивая. Вливаем вино и выпариваем его. Когда вино впитается, начинаем вливать по чуть-чуть горячий бульон. Так готовим ризotto минут 20.

Измельчаем зелень и добавляем ее и креветки в ризotto. Солим, перчим, готовим еще 5 минут. Добавляем тертый сыр, перемешиваем. Снимаем с огня и даем ризotto постоять пару минут. Подаем, украсив базиликом.

## Рецепт №5. «Солнечный» кофе

Ингредиенты:

- кофе
- апельсины
- сахар по вкусу



11 лунный день — отличная возможность побаловать себя чем-то эдаким!

Готовим крепкий кофе. Делаем апельсиновый фреш и взбиваем его в пену — по желанию, с сахаром. Смешиваем!

## Питание в 12 лунный день

Правильное питание в **12 лунный день** включает в себя семечки, орехи, овощи и фрукты (кроме яблок). Очень полезно употреблять соки, особенно виноградный. А вот от употребления мяса, рыбы, яиц и алкоголя лучше воздержаться.

### Рецепт №1. Батончики «Мюсли»



#### Ингредиенты:

125 грамм овсяных хлопьев  
200 мл сгущенного молока  
по 60 грамм: сухофруктов,  
орехов, семечек

Смешиваем все сухие ингредиенты, добавляем сгущенку и тщательно перемешиваем. Запекаем в форме, выстланной пергаментом, около часа при 130 градусах. Затем, даем остить и разрезаем на батончики.

### Рецепт №2. Виноградный фруктовый лед

#### Ингредиенты:

виноград

Ягоды винограда пюрируем в блендере, полученную кашицу разливаем в формы и отправляем в морозилку.



## Рецепт №3. Тыквенный крем-суп с семечками



### Ингредиенты:

тыква  
картофель  
молоко  
соль, перец по вкусу

Тыкву и картофель нарезаем кубиками, отвариваем. Воду сливаем, овощи пюрируем в блендере и возвращаем в кастрюлю. Добавляем молоко до получения нужной консистенции, солим, перчим, доводим до кипения. Подаем с обжаренными тыквенными семечками.

## Рецепт №4. Виноградный коктейль с сельдереем



### Ингредиенты:

виноград  
сельдерей  
мята

Выжимаем сок из винограда и сельдерея. Перемешиваем и подаем, украсив листьями мяты.

## Рецепт №5. Зеленый салат с фетой

Ингредиенты:

- брокколи
- зеленый горошек
- авокадо
- огурец
- лимон
- семена тыквы
- семечки подсолнуха
- фета
- петрушка
- оливковое масло



Отвариваем брокколи, остужаем. Смешиваем брокколи, горошек, нарезанные кубиками огурец, авокадо и фету, измельченную петрушку. Сок лимонов смешиваем с оливковым маслом, салат заправляем полученным соусом. Добавляем очищенные и обжаренные семечки и все перемешиваем.

### Питание в 13 лунный день

Гармоничное питание в **13 лунный день** — это морепродукты, фрукты, овощи, соки, каши из цельных круп и так далее. 13 лунные сутки — время кулинарных поисков и открытий! Пробовать можно все, но понемногу.

## Рецепт №1. Ленивая овсянка

Ингредиенты:

- нежные овсяные хлопья (НЕ быстрого приготовления)
- натуральный йогурт без наполнителей
- обезжиренное молоко
- подсладитель
- фрукты, ягоды, орехи
- стеклянная банка с крышкой



Этот рецепт хорош тем, что дает свободу для творчества! В качестве подсластителя Вы можете использовать сахар, мед, сгущенку, варенье, джем; можете добавлять в свою баночку какао, корицу, тертый шоколад и совершенно любые ягоды, фрукты, орешки, семечки, мак... Итак, в банку засыпаем хлопья, заливаем молоком, добавляем йогурт, затем подсластитель, фрукты/ягоды. Закрываем банку крышкой и хорошо встряхиваем. Сверху добавляем остаток фруктов, слегка перемешиваем. Плотно закрываем банку и ставим в холодильник на ночь.

## Рецепт №2. Острый салат с креветками



### Ингредиенты:

- 2 яйца
- 125 грамм тигровых креветок
- 200 грамм сладкой кукурузы
- 140 грамм помидоров Черри
- 2 пучка зеленого лука
- 1 кочан китайской капусты
- для соуса:
- 2 ст. л. оливкового масла
- сок 1 лайма
- 2 ст. л. сладкого соуса чили
- соль, сахар по вкусу

Яйца варим вкрутую, остужаем. Креветки обжариваем. Смешиваем оливковое масло с соком лайма и соусом чили. Измельчаем лук, добавляем к соусу. Яйца крупно режем, помидоры разрезаем пополам. Салатные листья выкладываем на тарелки. Сверху выкладываем кукурузу, помидоры, креветки и яйца. Заливаем соусом.

## Рецепт №3. Нери с мидиями

Ингредиенты:

- 500 грамм черных спагетти
- 300 грамм замороженных мидий
- 500 мл жирных сливок
- 4 зубчика чеснока
- 100 грамм твердого сыра
- 0.5 пучка базилика
- 100 грамм сыра Дор-блю
- 10 помидорок Черри
- соль, перец по вкусу



Размораживаем мидии и тушиим в сливках около 7 минут. Добавляем натертые сыры (они должны быть теплыми, чтобы сливки не свернулись!), перемешиваем. Солим, перчим, тушиим до полного растворения сыра. Отвариваем спагетти. Черри нарезаем половинками и слегка обжариваем в подсоленном оливковом масле. При подаче спагетти поливаем сырно-сливочным соусом, украшаем Черри и свежим базиликом.

## Рецепт №4. Безалкогольный коктейль «Космополитен»

Ингредиенты:

- 30 мл спрайта или лимонада
- 50 мл клюквенного сока
- 100 мл персикового нектара
- ст. л. сиропа «Гренадин»
- 1 стакан льда
- лимонные дольки для украшения



В шейкер для коктейлей (или обычную банку с крышкой) засыпаем лед, вливаем персиковый нектар, клюквенный сок и гранатовый сироп. Взбалтываем, процеживаем в бокал. Сверху заливаем спрайт/лимонад и украшаем долькой лимона.

## Рецепт №5. Сладкие роллы



### Ингредиенты:

#### Для блинов:

180 мл молока  
1 ст. л. какао  
1 ст. л. сахара  
растительное масло  
2 ст. л. светлого пива  
2 яйца  
15 грамм сливочного масла  
ст. л. муки  
фисташки

#### Для начинки:

250 грамм сыра «Филадельфия»  
треть чайной ложки йогурта  
2 столовые ложки ванильного сахара  
столовая ложка жидкого меда  
200 грамм сахара  
10 грамм желатина  
ягоды по вкусу  
Для соуса:  
150 мл сливок  
300 грамм белого шоколада

Для начинки смешиваем йогурт, сливочный сыр и сахар. Мед с желатином подогреваем в микроволновке около 20 секунд. Полученную массу добавляем к сыру. Готовую начинку отправляем в холодильник на 3 часа.

Готовим соус: нагреваем сливки, добавляем шоколад и помешиваем, пока он не растает. Остужаем и ставим в холодильник на 2 часа.

Тем временем, разводим тесто для блинов. Для этого, растапливаем масло, измельчаем фисташки и смешиваем все ингредиенты для блинов. Затем печем их. Каждый готовый блин смазываем соусом, выкладываем на него начинку, посыпаем ягодами (предварительно замоченными на 45 минут). Заворачиваем в рулет и даем охладиться. Нарезаем каждый рулет на 8 равных роллов, посыпаем фисташками и сбрызгиваем остатками соуса.

## Питание в 14 лунный день

Гармоничное питание в **14 лунный день** — это свежая еда и фруктовые соки. Однако, король стола в этот период — миндаль.

### Рецепт №1. Зеленый салат с миндалем

#### Ингредиенты:

- 150 грамм тыквы
- 4 ст. л. зерен граната
- 100 грамм рукколы
- половина апельсина
- треть лимона
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 горсть миндаля
- бальзамический уксус
- соль, перец по вкусу



Миндаль подсушиваем на сухой сковороде. Тыкву чистим и режем кубиками, сбрызгиваем оливковым маслом и запекаем в духовке на 200°С до золотистых бочков. Тем временем, делаем заправку: смешиваем сок апельсина, лимона, оливковое масло, солим и перчим. Затем, смешиваем рукколу, миндаль и гранатовые зерна, добавляем полученную заправку, перемешиваем. Выкладываем салат на тарелку, тыкву — сверху. Добавляем бальзамический уксус, соль и перец по вкусу.

### Рецепт №2. Запеченный морской язык

#### Ингредиенты:

- 2 филе морского языка
- 100 грамм обжаренного миндаля
- 100 грамм сыра
- 50 грамм панировочных сухарей
- зубчик чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- пучок зелени
- соль, перец по вкусу



Выкладываем филе на противень, смазанный маслом. Солим. Измельчаем в блендере зелень, чеснок, миндаль, добавляем сухари и тертый сыр, перчим, вливаляем растительное масло и лимонный сок. Полученную смесь выкладываем на филе и запекаем в духовке 20 минут при 180 градусах.

## Рецепт №3. Лавандовые макаруны



### Ингредиенты:

- 150 грамм миндальной муки
  - 150 грамм сахарной пудры
  - 100 грамм яичных белков
  - 150 грамм сахара
  - 40 грамм воды
  - краситель
- Начинка:
- 125 грамм пюре смородины
  - 5 грамм яблочного пектина
  - 125 грамм сахара
  - 2 щепотки цветов лаванды

Готовим начинку: смешиаем смородиновое пюре и лаванду, нагреваем. Смешиваем пектин с 25 граммами сахара, добавляем в пюре и перемешиваем. Доводим до кипения. Добавляем 100 грамм сахара и варим до загустения. По готовности убираем в холодильник, накрывая пищевой пленкой вплотную.

Миндальную муку просеиваем и смешиаем с сахарной пудрой, добавляем 50 грамм белков и краситель, НЕ перемешиваем. Для меренги: отдельно смешиаем воду и 130 грамм сахара, варим сироп на медленном огне. Тем временем, взбиваем оставшиеся 50 грамм белков с 20 граммами сахара миксером в упругую пену. Когда сироп нагреется до 121°C, убираем его с огня и вливаем взбитый белок тонкой струей. Взбиваем полученную смесь, пока она не остынет до комнатной температуры.

Возвращаемся к миндальной муке и наконец тщательно перемешиваем ее. Добавляем в нее готовую меренгу. Замешиваем тесто. Перекладываем его в кондитерский мешок и отсаживаем на противень макаруны диаметром 3-4 см. Стучим противнем по столу и оставляем подсохнуть на 30 минут. Выпекаем макаруны 10 минут при температуре 150°C. Когда запеченные половинки остывли, принимаемся за сборку. Отсаживаем начинку на одну половинку и сверху накрываем другой, слегка (!) прижимая.

## Рецепт №4. Миндальный коктейль

Ингредиенты:

- пакетик сырого миндаля
- 250 грамм ягод
- 750 мл воды
- сахар по вкусу



Миндаль чистим, измельчаем в блендере и заливаем холодной водой, даем настояться. Жидкость (нам нужна именно она) процеживаем через сито. Ягоды засыпаем сахаром и заливаем полученным миндальным молоком. Все смешиваем в блендере.

### Питание в 15 лунный день

**В 15 лунный день** полезно есть каши, мясо и калину, употреблять отвары и настои клюквы и рябины. В полнолуние правильное питание придаст сил и успокоит нервы, а также убережет от слабости на грядущей убывающей Луне.

## Рецепт №1. Соус из калины к мясу

Ингредиенты:

- 200 граммов калины
- 5 звёздочек гвоздики
- зубчик чеснока
- щепотка семян кориандра
- 5 штук перца-горошка
- 5 штук перца душистого



Калину промываем и разогреваем, протираем через сито и отделяем сок. Перец, чеснок, кориандр и гвоздику измельчаем в блендере/кофемолке. Смешиваем калиновый сок со специями, добавляем соль, сахар и кипятим. Любое мясо готовим, как привыкли, и подаем с готовым соусом.

## Рецепт №2. Белорусская кулага



### Ингредиенты:

- 1 кг калины (или клюквы)
- 200 грамм сахара
- 2 ст. л. меда
- 4 ст. л. муки ржаной
- 1 литр кипятка

Заполняем кастрюлю водой и добавляем ягоды. После закипания уменьшаем огонь и продолжаем варить, пока ягоды хорошо не размякнут. Затем подсыпаем к ним муку, постоянно помешивая. Когда кулага начнет загустевать, заправляем ее сахаром и медом и продолжаем варить, помешивая, до консистенции густого киселя.

## Рецепт №3. Пирог с рябиновым джемом



### Ингредиенты:

- 200 грамм муки
- 200 грамм сливочного масла
- 100 грамм сахара
- 100 грамм тертого миндаля
- 2 яйца
- 0,5 ч. л. корицы
- 1 ч. л. цедры лимона
- 1 ст. л. сока лимона
- 250 грамм рябинового джема/варенья

Смешиваем миксером муку, масло, сахар, миндаль, 1 яйцо, корицу, тертую цедру лимона и лимонный сок. Полученное тесто разминаем, формируем шар и отправляем в холодильник на час. Затем, 2/3 теста раскатываем, выкладываем на противень, распределяем на нем рябиновый джем и сверху накрываем пластом оставшегося теста. Скрепляем, верхушку смазываем яичным желтком. Печем 50 минут на 180 градусах.

## Рецепт №4. Перловая каша с мясом и овощами

Ингредиенты:

- стакан перловой крупы
- 400 грамм говядины
- 200 грамм шампиньонов
- 100 грамм зеленого горошка
- луковица
- морковь
- соль
- перец
- растительное масло



Мясо режем, обжариваем, солим, перчим. Добавляем воду и тушим до готовности. Тем временем, грибы режем соломкой и добавляем к мясу тушиться. Мелко нарезаем лук и морковь, тоже добавляем к мясу. Под конец добавляем горошек. Перловую крупу варим до готовности (ее нужно или замочить предварительно на ночь, или при варке постоянно добавлять холодную воду). Когда перловка будет готова, сливаем воду и даем настояться под крышкой в тепле. Добавляем к ней мясо и овощи, перемешиваем.

## Рецепт №5. Клюквенный сбитень

Ингредиенты:

- стакан клюквы
- 2 л воды
- 2 ст. л. меда
- палочка корицы
- 2-3 шт. гвоздики
- мускатный орех
- кардамон



Клюкву промываем и бланшируем несколько минут в литре кипящей воды. Откидываем ягоды на сито, чтобы вода стекла, затем разминаем толкушкой в кастрюле. Вливаляем литр холодной воды, добавляем специи, доводим до кипения. Варим 5 минут на умеренном огне. Процеживаем, добавляем мед и оставляем настояться.

## Питание в 16 лунный день

В **16 лунный день** ни в коем случае нельзя голодать. Луна также советует не употреблять в пищу рыбу, мясо, грибы, ненатурные сладости, спиртные напитки и вообще любые продукты синтетического происхождения. Полезными в этот период будут блюда с куркумой и фенхелем, молоко, фрукты, овощи, каши, супы.

### Рецепт №1. Свекольный суп



#### Ингредиенты:

- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 4 луковицы
- 3 стебля сельдерея
- 1 ч. л. тмина
- 1/4 ч. л. корицы
- 2 свеклы
- 2 красных яблока
- 1/2 ч. л. куркумы
- 4 чашки овощного бульона
- 2 чашки воды
- соль и перец по вкусу

Овощи чистим и нарезаем кубиками. Обжариваем лук и сельдерей до мягкости лука. Добавляем тмин и корицу, перемешиваем, готовим на среднем огне до появления аромата. Добавляем свеклу, яблоки и куркуму, обжариваем еще несколько минут. Затем, вливаляем овощной бульон, воду и доводим суп до кипения, после чего варим около 30 минут до полной готовности свеклы. Солим, перчим. Пюрируем с помощью блендера до однородности.

### Рецепт №2. Индийский рис с зеленым горошком



#### Ингредиенты:

- 1,5 чашки риса басмати
- 3 стакана воды
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1,5 ч. л. соли
- 1,5 ч. л. молотой куркумы
- 2 зубчика чеснока
- 0,5 стакана горошка

Рис смешишь с маслом, солью, тертым чесноком, куркумой, заливаем водой и варим до готовности (около 20 минут). В готовый рис добавляем горошек и даем настояться 10 минут.

## Рецепт №3. Запеченная тыква с йогуртом

Ингредиенты:

- 1 большая тыква
- 1 красная луковица
- 1 ст. л. соли
- 1/2 ч. л. тмина
- 1/2 ч. л. кориандра
- 1/4 ч. л. куркумы
- 1/4 ч. л. кардамона
- палочка корицы
- 1 острый перец
- 1 чашка йогурта
- 1,5 ст. л. измельчённой кинзы
- 1 ст. л. тыквенных семечек
- лимонный сок



Тыкву и луковицу чистим и режем кубиками. Пряности смешишь и натираем ими тыкву. Все выкладываем на противень, сбрызгиваем маслом, сверху выкладываем острый перец и палочку корицы. Накрываем фольгой и выпекаем около 30 минут. Затем вынимаем, убираем фольгу, перемешиваем и снова отправляем в духовку на 30 минут. Перед подачей приправляем йогуртом, кинзой, поджаренными тыквенными семечками и небольшим количеством лимонного сока.

## Рецепт №4. Латте с куркумой

Ингредиенты:

- 0,5 ч. л. молотой куркумы
- 0,5 ч. л. мёда
- щепотка кайенского перца
- тертый корень имбиря (2,5 см)
- 240 мл молока



Смешиваем куркуму, перец, имбирь и мёд в небольшом чайнике, заливаем тёплым молоком и оставляем настаиваться на несколько минут, после чего процеживаем.

## Рецепт №5. Напиток из куркумы и имбиря



### Ингредиенты:

На один стакан  
1/4 ч. л. куркумы  
1/4 ч. л. имбиря  
вода  
лимонный сок  
мед

Кипятим 1 скан воды, добавляем туда куркуму и имбирь. Остужаем, процеживаем, добавляем лимонный сок и мед по вкусу.

## Питание в 17 лунный день

**17 лунный день** – самый веселый, праздничный день лунного цикла! В этот период полезно предаться удовольствиям и приготовить много вкусных и сытных блюд. Здорово, если у Вас будет ритуальное блюдо, которое появляется на столе только в 17 лунный день. Кроме того, в этот день можно смело употреблять красное вино и виноградный сок.

### Рецепт №1. Говядина, тушеная в вине

#### Ингредиенты:

500 грамм говядины  
луковица  
2 моркови  
6 картофелин  
300 мл куриного бульона  
3 ст. л. томатной пасты  
стакан красного вина  
2 ст. л. растительного масла  
4 зубчика чеснока  
1 веточка розмарина  
2 веточки тимьяна и орегано  
2 ст. л. крахмала  
шпинат  
базилик  
соль, перец по вкусу



Говядину нарезаем небольшими кусочками, солим, перчим. Обжариваем в сковороде на 1 ложке масла. Нарезаем лук тонкими кольцами, картофель и морковь - кубиками. Добавляем их к мясу, вливаем бульон и вино, томатную пасту, посыпаем измельченными чесноком, розмарином, тимьяном и орегано. Тушим на медленном огне около 3 часов. В конце добавляем крахмал, предварительно разведенный водой / бульоном, хорошо перемешиваем. Добавляем измельченный шпинат и базилик.

## Рецепт №2. Смородиновый тарт



### Ингредиенты:

#### Для начинки:

200 грамм смородины  
200 мл красного вина  
200 мл смородинового сока  
0,5 ч. л. лимонного сока  
6 яиц  
4 ст. л. сахара  
1 ст. л. сливочного масла  
палочка корицы  
2 гвоздики  
1 ч. л. ванильного сахара  
сахарная пудра

#### Для теста:

стакан муки  
3 ст. л. сахара  
100 грамм сливочного масла  
1 желток  
соль

В кухонном комбайне смешиваем муку, сахар, кусочки охлажденного сливочного масла и щепотку соли так, чтобы образовалась сухая крошка. Добавляем желток, предварительно взбитый с 1 ст. л. воды, и замешиваем однородное тесто (если нужно, добавляем еще немного воды). Формируем шар, накрываем пленкой и отправляем в холодильник на 30 минут.

Красное вино доводим до кипения вместе с соком смородины и лимона, корицей и гвоздикой. Снимаем с огня и заливаем полученной жидкостью ягоды смородины. Оставляем настояться на 2 часа.

Тесто раскатываем в пласт толщиной 3 мм, выкладываем в круглую форму, хорошо прижимаем, застилаем пергаментом и выдерживаем в холодильнике еще час. Затем, выпекаем тесто 10 минут при температуре 200 С.

Взбиваем яйца с сахаром, ванильным сахаром и сливочным маслом, добавляем ягодную смесь, из которой следует заранее удалить все пряности, и быстро взбить. Готовую начинку выкладываем на тесто и запекаем около 40 минут при 160 С. При подаче посыпаем сахарной пудрой.

## Рецепт №3. Салат из курицы и винограда

Ингредиенты:

- 2 куриных грудки
- 2 пучка рукколы
- 100 грамм винограда
- 1 груша
- 2 ст. л. грецких орехов
- 2 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 стебля сельдерея



Куриную грудку солим, перчим и обжариваем, по возможности на сковороде гриль. Виноградины нарезаем пополам, грушу - кубиками, стебли сельдерея - полуколечками. Жареную грудку режем соломкой. На дно салатника выкладываем рукколу, затем - виноград, сельдерей и грушу, сверху - куриную грудку. Для заправки смешиваем оливковое масло, сок лимона и специи по вкусу. Поливаем салат заправкой, перемешиваем, посыпаем измельченными грецкими орехами.

## Рецепт №4. Тарталетки с креветками

Ингредиенты:

- Для теста:
- 1 пачка масла
  - 2 стакана муки
  - соль
  - вода

Для начинки:

- креветки
- авокадо
- жирные сливки
- мука
- сливочное масло
- молотый перец
- чеснок
- помидоры черри
- зелень



Замешиваем тесто так, чтобы оно получилось достаточно крутое и не липкое, отправляем в холодильник на час. Затем, формируем кружки, выкладываем в формы для тарталеток, прижимаем. Запекаем до готовности.

Для начинки отвариваем креветки, чистим их и мелко режем. Спелое авокадо режем на мелкие кубики. Для соуса обжариваем на сухой сковороде немного муки, вливаем подогретые сливки, добавляем измельченный чеснок, соль, перец и держим на огне пару минут, постоянно помешивая. Смешиваем соус с креветками и авокадо, выкладываем полученную начинку в основы тарталеток. Украшаем каждую кружочками черри и зеленью.

---

## Рецепт №5. Ягодный пунш



### Ингредиенты:

- 125 грамм черники
- 150 грамм малины
- 125 грамм клубники
- 1 розовое яблоко
- 8 листьев мяты
- 750 мл лимонада
- 750 мл виноградного сока

В миске разминаем малину. Перекладываем в графин. Добавляем чернику, тонко нарезанную клубнику, тонко нарезанное яблоко, мелко нарезанную мяту, лимонад и виноградный сок. Аккуратно перемешиваем и подаем.

## Питание в 18 лунный день

В **18 лунный день** астрологи советуют употреблять в пищу как можно больше орехов - миндаль, грецкий и кедровый орех, арахис, фундук... Кроме того, в этот период полезны травяные чаи с добавлением корицы и куркумы. А вот от водки и шампанского лучше отказаться.

### Рецепт №1. Домашняя «Нутелла»

#### Ингредиенты:

- банка сгущённого молока
- 50 грамм сливочного масла
- 100 грамм горького шоколада
- 50 мл молока
- 200 граммов фундука



Орешки запекаем 5-7 минут в духовке. Остужаем, чистим, измельчаем в блендере. Шоколад ломаем на кусочки и растапливаем на водяной бане с маслом и молоком. В полученную смесь добавляем сгущенное молоко и орехи. Доводим массу до кипения, но не кипятим ее.

### Рецепт №2. Цыпленок «Кунг-Пао»

#### Ингредиенты:

- 500 грамм куриного филе
- 1,5 ст. л. крахмала
- 3 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. соевого соуса
- 0,5 ч. л. имбиря
- 1 перец чили
- 2 ст. л. арахиса
- соль



Филе промываем, нарезаем тонкой соломкой, смешиваем с крахмалом и обжариваем в растительном масле на сильном огне. Солим (немного), добавляем соевый соус, перец чили (мелко порезанный) и имбирь, хорошо перемешиваем и снимаем с огня. Тем временем, арахис подсушиваем в духовке и очищаем от шелухи, измельчаем. Возвращаем курицу на огонь, добавляем арахис, все перемешиваем и прогреваем 1-2 минуты.

## Рецепт №3. Спагетти с соусом «песто»



### Ингредиенты:

- 3 зубчика чеснока
- пучок базилика
- 40 грамм кедровых орешков
- 100 мл оливкового масла
- 70 грамм пармезана
- соль
- спагетти
- помидоры черри

В блендере смешиваем оливковое масло, листья базилика, рубленный чеснок, кедровые орешки и тертый пармезан. Должна получиться однородная густая масса. Спагетти отвариваем, смешиваем с соусом. Присыпаем сверху еще пармезаном, подаем с помидорами черри.

## Рецепт №4. Чай с корицей



### Ингредиенты:

- крупнолистовой зеленый чай
- цедра апельсина
- палочка корицы

Завариваем чай с палочкой корицы и срезанной по спирали цедрой апельсина. Можно добавить мед для сладости.

## Рецепт №5. Салат с грецкими орехами

Ингредиенты:

- пучок рукколы
- пучок мяты
- 8 грецких орехов
- 1 ст. л. меда
- 0,5 лимона
- 100 грамм голубого сыра
- 1 груша



Рвем рукколу и мяту. Грушу нарезаем дольками и сбрызгиваем лимонным соком. Разогреваем на сковороде мед и обжариваем в нем грецкие орехи около 2 минут. Нарезаем кубиками сыр. Перемешиваем все ингредиенты и снова сбрызгиваем лимонным соком.

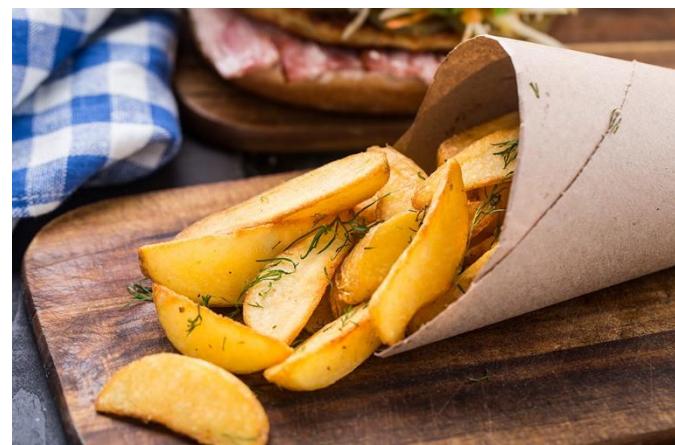
### Питание в 19 лунный день

В **19 лунный день** чем проще будет Ваше меню, тем лучше. При этом, Луна благоволит к овощам округлой формы - картофелю, капусте, помидорам, свекле... А вот продолговатые овощи – кабачки, баклажаны, огурцы, морковь – в этот период лучше не есть.

## Рецепт №1. Картофель по-деревенски

Ингредиенты:

- 800 грамм картофеля
- 4 ст. л. растительного масла
- 0,5 ч. л. перца
- 1 ч. л. соли



Картофель нарезаем дольками, сбрызгиваем маслом, солим и перчим. Перемешиваем, выкладываем на противень и запекаем при 180-190 градусах около 40 минут.

## Рецепт №2. Куриные ножки с яблоками



### Ингредиенты:

- 6 куриных ножек
- 3 красных яблока
- 2 красных луковицы
- 2 ч. л. розмарина
- 2 ч. л. тимьяна
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль, перец

Ножки промываем, обсушиваем и натираем смесью масла с медом, розмарином, тимьяном, солью и перцем. Маринуем около 30 минут, тем временем нарезаем яблоки дольками, лук - полукольцами. На смазанный маслом противень выкладываем ножки, между ними - яблоки, сверху посыпаем луком. Запекаем 1 час на 180 градусах.

## Рецепт №3. Салат из капусты с помидорами



### Ингредиенты:

- 1 капуста белокочанная
- 2 помидора
- перо зеленого лука
- укроп
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. л. орегано
- 3 ст. л. оливкового масла
- соль, перец

Капусту шинкуем, помидоры нарезаем ломтиками, зелень измельчаем, все смешиваем. В масло добавляем рубленый чеснок, специи, соль, хорошо перемешиваем и заправляем салат. Даем настояться 15 минут.

## Рецепт №4. Медовое печенье

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан муки
- 2 ст. л. меда
- 1 ч. л. ванилина
- 1 ч. л. разрыхлителя
- растительное масло



Взбиваем яйца, добавляем сахар, ванилин и мед, перемешиваем, добавляем немного растительного масла и еще раз перемешиваем. Тесто должно получиться жидким, нежным. Смазываем противень растительным маслом, из теста вырезаем кружки, выкладываем их на расстоянии друг от друга. Запекаем печенье в разогретой до 180 градусов духовке 10-15 минут.

## Рецепт №5. Ягодный компот

Ингредиенты:

- 500 г круглых ягод на выбор
- 0,5 стакана сахара
- 2 л воды
- апельсин



В воду добавляем сок апельсина, сахар и доводим до кипения. Если используются замороженные ягоды, то не размораживаем их, а добавляем прямо так в кипящую воду. Даем воде с ягодами закипеть еще раз. Уменьшаем огонь и варим еще 5 минут. По готовности даем настояться полчаса под крышкой. Перед употреблением процеживаем.

## Питание в 20 лунный день

**20 лунный день** – лучший период в календаре для начала диеты, отказа от мучного и сладкого. Однако, в этот день можно смело пробовать новые и непривычные блюда экзотической кухни. При одном условии: в них не должно быть мяса птицы.

### Рецепт №1. Азиатский диетический салат



#### Ингредиенты:

- 180 грамм свежего шпината
- 1 апельсин
- 1 авокадо
- 30 грамм лука-шалот
- 10 грамм имбиря
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 1 ст. л. растительного масла
- 1/4 ч. л. кунжутного масла
- соль, перец по вкусу

Мелко нарезаем шалот, трем имбирь, перемешиваем, добавляем уксус и масло, солим, перчим, слегка взбиваем полученную заправку. Апельсин чистим, нарезаем небольшими дольками, авокадо - нетолстыми ломтиками. Перемешиваем шпинат с заправкой, а затем с авокадо и апельсином.

### Рецепт №2. Крем-суп из брокколи с фасолью

#### Ингредиенты:

- 700 грамм брокколи
- 2 ст. л. оливкового масла
- луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 стакана бульона
- 1 ч. л. тимьяна
- 120 грамм швейцарского сыра
- банка белой фасоли
- соль, перец по вкусу



Брокколи разделяем на небольшие соцветия, сбрызгиваем оливковым маслом, солим, перчим и запекаем около 25 минут на 200 С. Тем временем, обжариваем мелко нарезанный лук в 1 ст. л. оливкового масла 5-7 минут, затем добавляем к нему нарезанный пластинками чеснок и тимьян. Обжариваем все вместе еще 1 минуту.

Запеченную брокколи заливаем горячим бульоном, доводим до кипения, накрываем крышкой и варим около 15 минут. После чего добавляем в кастрюлю зажарку, тертый сыр, фасоль, солим, перчим и взбиваем все вместе блендером до однородной консистенции.

### Рецепт №3. Авокадо, запеченные с творогом



#### Ингредиенты:

- 2 авокадо
- 150 г творога
- 100 г сыра
- 4 перепелиных яйца
- черный молотый перец
- соль

Разрезаем авокадо вдоль, удаляем косточки и немного мякоти. Мякоть смешиваем с творогом, солим, перчим, перемешиваем. Полученной смесью наполняем половинки авокадо. Сыр натираем и посыпаем им авокадо. Выкладываем в форму для запекания, налив в нее чуть-чуть воды. Сверху на авокадо разбиваем по яйцу. Запекаем на 170 С 10-15 минут.

## Рецепт №4. Диетические хлебцы

Ингредиенты:

- 40 грамм ржаной муки
- 40 грамм пшеничных отрубей
- 40 грамм овсяных хлопьев
- быстрого приготовления
- 20 грамм семечек подсолнечника
- 20 грамм семян льна
- 20 грамм кунжута
- 0,3 ч. л. соли
- 180 грамм воды
- 20 грамм оливкового масла



Соединяем все сухие ингредиенты, добавляем воды, масла и перемешиваем. Противень смазываем маслом, распределяем по нему тесто ровным слоем около 5 мм. Лопаткой продавливаем линии в тесте на месте будущих разрезов. Печем 35 минут на 200 С. Достаем, остужаем, разделяем на хлебцы.

## Рецепт №5. Грейпфрутовый смузи

Ингредиенты:

- 2 грейпфрута
- 2 стебля сельдерея
- 2 кружка ананаса
- 1 ст. л. меда



Помещаем в блендер грейпфруты, сельдерей, ананас, мед и взбиваем. Полученный смузи богат клетчаткой, хорошо тонизирует и выводит лишнюю жидкость с организма, успешно борется с целлюлитом, расщепляет жиры и выводит токсины.

## Питание в 21 лунный день

**21 лунный день** – очень активное время, требующее от человека больших энергетических затрат. Оставаться в тонусе помогут такие продукты, как морковь, клюква, свекла, рябина, гранат и их соки. А вот от алкоголя лучше воздержаться.

### Рецепт №1. Салат со свеклой и фисташками



#### Ингредиенты:

- 200 грамм свеклы
- 120 грамм сыра фета
- 1 долька апельсина
- 1/6 красной луковицы
- горсть зерен граната
- 1 ч. л. дижонской горчицы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 10 фисташек
- листья салата
- соль

Свеклу варим или запекаем до готовности. Охлаждаем, чистим, режем мелкими кубиками. Для заправки смешиваем горчицу и 1 ст. л. оливкового масла, добавляем к свекле, тщательно перемешиваем. Выкладываем свеклу на листья салата. Сыр нарезаем кубиками, выкладываем на свеклу. Чистим дольку апельсина, режем ее, выкладываем на сыр, посыпаем зернами граната. Сверху выкладываем нарезанный полукольцами лук. Солим, сбрызгиваем оставшимся маслом, украшаем рублеными фисташками.

### Рецепт №2. Тушеная телятина с гранатом

#### Ингредиенты:

- 350 грамм телятины
- 4 ст. л. соевого соуса
- 1 гранат
- 1 болгарский перец
- 1 ч. л. специй (смесь перцев + чабер + тимьян + розмарин)



Мясо нарезаем небольшими кусочками, гранат чистим. Соединяем все специи и соевый соус, смеcиваем полученный маринад с мясом и зернами граната. Оставляем мариноваться на час. Затем, выкладываем мясо в горшочки для запекания, добавляя в каждый веточку розмарина и пару ложек воды. Сверху выкладываем кусочки болгарского перца. Запекаем горшочки на 200 С в течение часа.

## Рецепт №3. Морковный суп с клюквой

Ингредиенты:

- 400 грамм моркови
- 2 картофелины
- 1 корень петрушки
- 1 луковица
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. карри
- 1 ч. л. куркумы
- 750 мл бульона
- 100 грамм сметаны
- соль, сахар, перец по вкусу



Морковь, картофель и корень петрушки нарезаем кубиками. Лук мелко рубим и обжариваем в 2 ст. л. масла. Посыпаем куркумой и карри. Добавляем морковь, картофель, петрушку, вливаем бульон, доводим до кипения и тушим под крышкой около 30 минут. Все пюрируем блендером. Клюкву обжариваем в оставшемся масле и добавляем в суп. Еще раз кипятим, солим, перчим, добавляем щепотку сахара. Подаем со сметаной, присыпав зеленым луком.

## Рецепт №4. Морковные маффины с клюквой и орехами



### Ингредиенты:

320 грамм пшеничной муки  
 150 грамм цельнозерновой муки  
 2 моркови  
 горсть клюквы  
 горсть кедровых орехов  
 250 мл яблочного сока  
 150 грамм коричневого сахара  
 щепотка ванилина  
 120 мл подсолнечного масла  
 2 ч. л. разрыхлителя  
 щепотка соли

Морковь натираем. Подогреваем яблочный сок, растворяем в нем сахар, остужаем. Муку смешиваем с солью и разрыхлителем, добавляем ванилин. Перемешиваем морковь с мучной смесью, вливаем яблочный сок, перемешиваем. Вливаем масло, снова перемешиваем. Добавляем клюкву и орехи, перемешиваем. Раскладываем тесто по формочкам, запекаем при 180 С около 35 минут. Подаем полностью остывшими.

## Рецепт №5. Рябиново-свекольный коктейль



### Ингредиенты:

6 стаканов рябинового сока  
 1 стакан свекольного сока  
 1 стакан яблочного сока  
 мёд или сахар по вкусу

Соки смешиваем, добавляем мед или сахар для сладости. Пьем охлажденным.

## Питание в 22 лунный день

**22 лунный день** – самый интеллектуальный период лунного месяца. Но в этот день пища нужна не только уму, но и желудку! Астрологи рекомендуют употреблять овощные салаты, тушеные овощи и запеканки, молоко, сладости и блюда из цельных круп. Еда должна быть сытной и праздничной!

### Рецепт №1. Греческая мусака

Ингредиенты:

400 грамм говяжьего фарша  
500 грамм картофеля  
луковица  
баклажан  
200 грамм консервированных помидоров  
4 зубчика чеснока  
320 мл молока  
150 грамм йогурта  
4 ст. л. тертого сыра  
яйцо  
50 грамм муки  
50 грамм сливочного масла  
6 ст. л. оливкового масла  
0,5 ч. л. розмарина  
0,5 ч. л. тимьяна  
0,5 ч. л. мускатного ореха  
соль, перец по вкусу



Картофель нарезаем кружками, заливаем горячей водой и тушим под крышкой 15 минут, после чего сливаем воду. Баклажан режем ломтиками, солим и обжариваем на оливковом масле. Добавляем его к картофелю. Муку пассеруем на сливочном масле, вливаем молоко и тушим под крышкой минут 15. Полученный соус влияем к картофелю с баклажаном, добавляем йогурт, вбиваем яйцо, сыр, солим и перчим.

Лук и чеснок измельчаем и обжариваем. Добавляем к ним фарш и специи, обжариваем еще 10 минут. Добавляем к фаршу помидоры, тушим под крышкой 20 минут.

В форму для выпечки выкладываем, чередуя, картофель с баклажаном и фарш. Поливаем остатками соуса и запекаем при 180 С около 50 минут.

## Рецепт №2. Салат с баклажаном



### Ингредиенты:

2-3 баклажана  
2 болгарских перца  
3 помидора  
луковица  
растительное масло  
зелень  
соль, перец по вкусу

Баклажаны нарезаем кружочками, солим и даем постоять 20 минут. Затем, промываем холодной водой и обжариваем кружочки 2 минуты. Даем остить. Тем временем перец, помидоры и лук нарезаем полукольцами, зелень измельчаем. Все овощи соединяем, посыпаем зеленью, солим, перчим, заправляем маслом и перемешиваем.

## Рецепт №3. Пряная цельно-зерновая каша



### Ингредиенты:

0,3 стакана риса  
0,3 стакана овса  
0,3 стакана перловки  
0,3 стакана пшеничной крупы  
0,7 ч. л. апельсиновой цедры  
корица, соль, сахар  
сухофрукты по вкусу

Все ингредиенты заливаем водой и оставляем на ночь. Варим кашу как обычно на плите или в микроволновке. Подаем теплой с кленовым сиропом.

## Рецепт №4. Грушево-шоколадный пирог

### Ингредиенты:

- 800 грамм груш
- 100 грамм шоколада
- 320 грамм муки
- 250 грамм сахара
- 3 яйца
- 50 грамм сливочного масла



Груши чистим и нарезаем ломтиками, шоколад ломаем на мелкие кусочки. Смазываем форму для выпекания маслом. На дно выкладываем груши, посыпаем шоколадом. Яйца взбиваем с сахаром, вводим муку и продолжаем взбивать до однородной массы. Выливаем тесто на груши, разравниваем. Выпекаем при 180 С около 45 минут.

## Рецепт №5. Молочно-медовый коктейль

### Ингредиенты:

- стакан молока
- 4 ч. л. меда
- 1 ч. л. лимонного сока
- корица или какао по вкусу



Молоко с медом и соком лимона взбиваем в блендере до образования небольшой пены. Перед подачей присыпаем корицей или какао.

## Питание в 23 лунный день

**В 23 лунный день** особенно полезно употреблять кисломолочные продукты, молоко, ватрушки с орехами. А вот от мяса стоит отказаться, отдав предпочтение растительной пище.

### Рецепт №1. Творожники



#### Ингредиенты:

- 500 грамм творога
- яйцо
- 240 грамм муки
- 2 ст. л. сахара
- 0,5 ч. л. ванилина
- 2 ст. л. растительного масла
- 160 грамм сметаны
- соль

Творог, яйцо, муку, сахар, соль и ванилин смешиваем миксером. Скатываем полученную массу в колбаску, разрезаем на 10 одинаковых лепешек. Лепешки обваливаем в муке и обжариваем на масле с двух сторон до румяной корочки. Подаем со сметаной.

### Рецепт №2. Окрошка на кефире



#### Ингредиенты:

- 3 свежих огурца
- пучок зеленого лука
- пучок петрушки+укропа
- 3 яйца
- 4 картофелины
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 л кефира
- минеральная вода
- соль

Картофель и яйца отвариваем и остужаем. Зелень мелко нарезаем, солим и разминаем толкунчкой. Добавляем нарезанные кубиками картофель, яйца, редиску, огурцы. Вливаем кефир. Смотря по консистенции, добавляем минеральную воду. В конце добавляем лимонный сок и слегка солим. Подаем охлажденной.

## Рецепт №3. Хачапури с творогом и зеленью

Ингредиенты:

- 525 грамм слоеного теста
- 245 грамм творога
- 245 грамм твердого сыра
- 95 грамм яиц
- 85 грамм зелени
- чеснок, специи по вкусу



Тесто раскатываем и разрезаем на 10 одинаковых квадратиков. Творог выкладываем в миску, растираем вилкой, разбиваем яйцо, добавляем мелко тертый сыр и приправляем по вкусу специями. Добавляем измельченный чеснок и свежую рубленую зелень. В серединку каждого квадрата выкладываем немного начинки, заворачиваем уголки к центру и плотно соединяем все швы. Перекладываем заготовки на промасленный противень, промазываем сверху яйцом и выпекаем до румяности.

## Рецепт №4. Ватрушки с орехами

Ингредиенты:

- 400 грамм творога (15%)
- 2 яйца
- 150 грамм муки
- сливочное масло
- 175 грамм сахара
- 3 грамма разрыхлителя
- соль
- орехи



Перемешиваем 100 г творога, 100 г сахара, 1 яйцо и щепотку соли с помощью миксера до однородной массы. Муку смешиаем с разрыхлителем добавляем к творожной массе в два-три приема на маленькой скорости. Готовое тесто почти не липнет к рукам. Перекладываем его в миску. Для начинки растираем 300 г творога, 75 г сахара и яйцо, добавляем орехи.

Формочки смазываем сливочным маслом. Отщипываем кусочки теста, равномерно распределяем по формочкам и выкладываем в них начинку. Ставим формочки в разогретую до 180 С духовку на 12 минут.

## Рецепт №5. Зеленый кефир



### Ингредиенты:

500 мл кефира  
2 огурца  
10 грамм кинзы  
100 грамм сельдерея  
10 грамм укропа  
10 грамм петрушки  
соль, перец по вкусу

Пропускаем зелень через соковыжималку, огурцы трем на мелкой терке. Добавляем кефир, солим, перчим и взбиваем все в блендере.

### Питание в 24 лунный день

**В 24 лунный день** не стоит голодать. В этот период все еще полезно употребление молока и кисломолочных продуктов, к ним добавляются виноград и вино. Астрологи советуют питаться разнообразно и сытно.

## Рецепт №1. Салат с телятиной и виноградом

### Ингредиенты:

500 грамм телятины  
400 грамм винограда  
150 грамм арахиса  
зубчик чеснока  
3 ст. л. сливочного масла  
2 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. меда  
3 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. лимонной цедры  
пучок петрушки  
соль, белый перец



Телятину мелко нарезаем и обжариваем на сливочном масле. Через пару минут добавляем измельченный чеснок, обжариваем еще 3 минуты, после чего тушим под крышкой до мягкости телятины. Солим, перчим, перемешиваем.

Отдельно обжариваем виноград на оливковом масле. Смешиваем цедру лимона, мед и соевый соус, полученную массу отправляем к винограду и обжариваем до тех пор, пока виноград не покроется глазурью. Добавляем арахис, обжариваем еще минуту, помешивая. Смешиваем телятину с виноградом и зеленью петрушки. Подаем теплым.

## Рецепт №2. Сырный суп с курицей

Ингредиенты:

- 500 грамм куриного филе
- 200 грамм плавленого сыра
- 400 грамм картофеля
- 150 грамм лука
- 180 грамм моркови
- 3 лавровых листка
- черный перец - горошком
- сливочное масло
- соль, перец по вкусу
- зелень
- гренки



Мясо отвариваем с лавровыми листками, перцем-горошком и солью. Через 20 минут после закипания мясо вынимаем, остужаем и нарезаем кубиками. Картофель и лук тоже нарезаем кубиками, морковь и плавленый сыр натираем. В кипящий бульон добавляем картофель. Пока он варится, обжариваем лук и морковь на сливочном масле. Готовую зажарку добавляем к картофелю и варим еще минут 5. Добавляем мясо, плавленый сыр, хорошо перемешиваем. Перед подачей посыпаем зеленью и гренками.

## Рецепт №3. Виноградный чай

Ингредиенты:

- 10 грамм зелёного чая
- 3 листика винограда
- 5 ягод винограда



Заварить чай с виноградными листьями. Под конец добавить ягоды.

## Рецепт №4. Киш с курицей и фетой

Ингредиенты:

Для начинки:

- 2 яйца
- 200 грамм сливок (33%)
- 150 грамм сыра «фета»
- 1 куриная грудка
- пучок шпината
- томаты «черри»

Для теста:

- 200 грамм муки
- 100 грамм сливочного масла
- 50 мл воды
- Соль



Муку смешать с солью, добавить кубики холодного сливочного масла и растереть. Понемногу добавить ледяную воду, сформировать из теста шар и отправить в холодильник на 30 минут. Фету нарезать кубиками. Яйца взбить со сливками, добавить фету, шпинат, посолить и поперчить, перемешать. Курицу мелко нарезать и обжарить.

Форму для запекания смазать маслом, выложить тесто, формируя бортик. Вилкой сделать дырочки по всей поверхности. Запечь основу 10 минут при 180 С. Выложить на основу курицу, залить остальной начинкой, украсить помидорами черри. Запекать еще 30 минут.

## Рецепт №5. Винные канноли

Ингредиенты:

- 225 грамм муки
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. корицы
- 1 желток + 1 белок
- 50 грамм сливочного масла
- 65 мл вина "Марсала"
- оливковое масло
- 500 грамм рикотты
- 250 грамм сахарной пудры
- 50 грамм шоколадной крошки
- 50 грамм апельсиновых цукатов



В миске смешиваем муку, сахар, соль и специи по вкусу. Масло нарезаем на кусочки и растираем с мучной смесью в крошку. Добавляем желток, вино и замешиваем мягкое тесто. При необходимости добавляем холодной воды. Тесто скатываем в шар и убираем в холодильник на час. Для начинки смешиваем протёртую рикотту с сахарной пудрой и цукатами и тоже убираем в холодильник.

Тесто тонко раскатываем на присыпанном мукой столе и разрезаем на квадраты 10x10 см. Сформировать из каждого трубочку (с помощью специальных формочек или сделанных вручную картонных прототипов). Опускаем трубочки в разогретое растительное масло и обжариваем до золотистого цвета. Даём остить. Перед подачей заполняем начинкой и присыпаем сахарной пудрой.

## Питание в 25 лунный день

**25 лунный день**, в отличие от предыдущего, отлично подходит для голодания. В этот «разгрузочный» день не стоит употреблять никакую грубую пищу, дыни, мясо, грибы и даже соки. Необходимо пить много простой воды.

### Рецепт №1. Постный луковый суп

#### Ингредиенты:

- 1,5 кг лука
- головка чеснока
- оливковое масло
- 1 ст. л. коричневого сахара
- мускатный орех
- 8 кусочков багета
- соль, перец



Лук нарезаем полукольцами и обжариваем на подсоленном оливковом масле, добавляя сахар и мускатный орех, около 10 минут. Затем, выкладываем зубчики чеснока на лук, накрываем их фольгой и отправляем в духовку на 1 час при 160 С (пару раз перемешиваем). Заливаем лук холодной водой, доводим до кипения и варим 20 минут. Солим, перчим.

Тем временем, обжариваем кусочки багета в оливковом масле. Выкладываем их в тарелки и заливаем супом.

## Рецепт №2. Булгур с тыквой



### Ингредиенты:

1/2 грушевидной тыквы  
морковь  
1/2 банки консерв. фасоли  
1/3 банки кукурузы  
булгур  
оливковое масло  
кунжутные семечки  
специи

Тыкву нарезаем кубиками, морковь - соломкой. Опускаем их в кипяток и тушим 15 минут. Отдельно варим булгур (около 20 минут) с добавлением специй. По готовности смешиваем тыкву, морковь, фасоль и кукурузу с кашей, заправляем оливковым маслом. Сверху посыпаем кунжутом.

## Рецепт №3. Яблочный салат



### Ингредиенты:

зеленое яблоко  
2 огурца  
зубчик чеснока  
2 перышка лука  
пучок укропа  
лимонный сок  
оливковое масло

Яблоко и огурцы чистим и натираем на крупной терке. Чеснок, лук, укроп измельчаем. Все смешиваем, сбрызгиваем лимонным соком, заправляем маслом.

## Рецепт №4. Кабачковые оладьи

Ингредиенты:

- 2 кабачка
- 2-4 ст. л. муки
- 1/4 ст. л. черного перца
- 2-3 ст. л. растительного масла
- соль по вкусу



Кабачки натираем на крупную терку. Солим, через 5 минут отжимаем. Всыпаем муку, перемешиваем. Солим, перчим. Формируем оладьи и обжариваем на растительном масле с двух сторон под крышкой. Выкладываем на пергамент, чтобы удалить излишки масла. Подаем, присыпав зеленью.

## Рецепт №5. Запеченные помидоры «черри»

Ингредиенты:

- 500 грамм помидоров "черри"
- 2-3 зубчика чеснока
- веточка розмарина
- соль



Помидорки можно разрезать на половинки, а можно запекать целиком. Чеснок и розмарин измельчаем. Все ингредиенты смешиваем и запекаем в течение 2 часов на 120 градусах.

## Питание в 26 лунный день

Правильное питание в **26 лунный день** – это рыба, яйца, морепродукты и грибы. Запрещенных продуктов в этот период нет! Главное – не переедать.

### Рецепт №1. Красная рыба в сливочно-грибном соусе



#### Ингредиенты:

- 2 стейка красной рыбы
- 2 ч. л. оливкового масла
- 2 ч. л. лимонного сока
- 150 грамм шампиньонов
- луковица
- 50 грамм сливок
- 1/4 стакана молока
- 1 ст. л. муки
- укроп
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу
- щепотка кoriандра
- щепотка базилика
- щепотка паприки

Рыбу вымываем, обсушиваем, натираем солью и перцем, смазываем оливковым маслом, поливаем лимонным соком. Лук измельчаем, шампиньоны нарезаем соломкой. В смазанную маслом форму для выпекания выкладываем лук, рыбу, грибы, вливаляем молоко. Добавляем измельченный укроп, солим, перчим, накрываем крышкой и запекаем около 30 минут при температуре 180 С.

Сливки смешиваем с кoriандром, паприкой и базиликом. Вливаляем смесь к рыбе, добавляем муку, перемешиваем и отправляем в духовку еще на 10-15 минут.

## Рецепт №2. Салат с тунцом и яйцами

Ингредиенты:

- 250 грамм консерв. тунца
- 250 грамм лука
- 15 маслин
- 2 яйца
- листья салата
- перец
- оливковое масло
- уксус



Яйца отвариваем, остужаем и нарезаем. Лук измельчаем. Листья салата и выкладываем в салатник, добавляем рыбу, перчик, посыпаем луком, маслинами и яйцами, поливаем смесью масла и уксуса.

## Рецепт №3. Устрицы под сыром

Ингредиенты:

- 16 свежих устриц
- 2 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. пармезана
- сок 1 лимона
- соль



Смешиваем масло с тертым сыром. На противень насыпаем соль, выкладываем устриц, поверх каждой кладем масло, смешанное с сыром. Запекаем в разогретой до 205 С духовке 10 минут. Готовые устрицы сбрызгиваем лимонным соком.

## Рецепт №4. Гоголь-Моголь



Ингредиенты:

- 2-3 яйца
- 3 ч. л. сахара
- соль
- корица

Желтки отделяем от белков, белки помещаем на 20 минут в холодильник. В желтки добавляем щепотку соли и 2 ч. л. сахара, взбиваем до образования густой массы (в 2,5 раза больше объемом). В белки добавляем оставшийся сахар, взбиваем в плотную пышную пену. Соединяем желтки с белками, еще раз взбиваем. Подаем, присыпав корицей.

## Рецепт №5. Яичный ликер «Адвокат»



Ингредиенты:

- 6 яичных желтков
- 100 грамм сахарной пудры
- 2 пакетика ванильного сахара
- банка вареной сгущенки
- 500 грамм светлого рома

Взбиваем желтки с сахаром и пудрой в пышную светлую пену. Вливаем во взбитые яйца сгущенку и снова взбиваем миксером до получения однородной массы. Небольшими порциями вливаем светлый ром, взбиваем венчиком (чтобы не выплескивалось). Переливаем в стеклянную тару, закрываем крышкой, храним в темном месте.

## Питание в 27 лунный день

Гармоничное питание в **27 лунный день** – это блюда с большим количеством специй и приправ. Очень полезны куркума, кардамон, гвоздика и перец. На обед сегодня обязательно должен быть приготовлен легкий суп. А вечером можно позволить себе немного красного вина!

### Рецепт №1. Чили син карне

Ингредиенты:

300 грамм фасоли  
4 зубчика чеснока  
перчик чили  
луковица  
2 болгарских перца  
4 помидора  
3 ст. л. томатной пасты  
1 ст. л. меда  
лайм  
пучок кинзы  
растительное масло  
1 ч. л. зирры  
1 ч. л. белого перца  
1 ч. л. кориандра  
соль



Фасоль предварительно замачиваем на ночь в холодной воде. Варим ее около часа до готовности, за 10 минут до окончания солим воду.

Пока фасоль варится, мелко нарезаем лук, чеснок и перчик чили, болгарский перец режем соломкой. Обжариваем все это на оливковом масле - сначала лук и чеснок, затем - болгарский перец, в конце добавляем чили и семена зирры, солим по вкусу. Готовим еще 5 минут. Выкладываем к обжаренным овощам готовую фасоль, затем - рубленные помидоры, предварительно очищенные от кожуры. Посыпаем смесью всех подготовленных специй, добавляем томатную пасту, мед, перемешиваем и тушим 10 минут. Добавляем сок лайма, измельченную кинзу, перемешиваем.

## Рецепт №2. Карри с креветками

Ингредиенты:



12 королевских креветок  
баклажан  
картофелина  
2 лимона  
корень пастернака  
луковица  
корень имбиря  
зеленый перчик чили  
пучок мяты  
пучок петрушки  
4 зубчика чеснока  
2 ст. л. растительного масла  
1 ст. л. семян горчицы  
0, 5 ч. л. семян фенхеля  
1 ч. л. кардамона  
1/4 ч. л. куркумы  
соль

Креветки очищаем от панцирей, оставляя их только на хвостиках (панцири сохранить!). Чеснок крупно нарезаем, перец чили и лук — тонкими кольцами, пастернак — кубиками. Баклажан режем на большие куски. Картофель - кружками. Имбирь трем на мелкой терке.

Обжариваем панцири креветок на растительном масле с имбирем и половиной чеснока, постоянно помешивая, до покраснения панцирей. Вливаем 700 мл холодной воды, солим, доводим до кипения, после чего тушим под крышкой 10 минут.

Цедру лимонов трем на мелкой терке. В другой сковороде разогреваем оставшееся масло, добавляем лук, кардамон, анис, семена горчицы и фенхеля. Обжариваем, пока лук не изменит цвет, добавляем оставшийся чеснок, чили, пастернак и лимонную цедру и тушим 3 минуты, помешивая. Вливаем 300 мл воды, доводим до кипения, добавляем баклажан и картофель, процеженный бульон из панцирей. Снова доводим до кипения и тушим до готовности овощей. Выкладываем в карри креветки и готовим еще 2 минуты. Всыпаем измельченную мяту и петрушку и все перемешиваем.

## Рецепт №3. Глинтвейн

Ингредиенты:

- 2 яблока
- апельсин
- грейпфрут
- палочка корицы
- орех мускатный
- гвоздика
- черный перец - горошек
- 1л красного сухого вина
- сахар / мед по вкусу
- вода



Яблоки режем дольками, апельсин и грейпфрут – кружочками. Добавляем к фруктам немного воды, сахар или мед, перец, корицу, гвоздику, мускатный орех и доводим до кипения. Вливаем вино, еще раз доводим до кипения и сразу снимаем с огня.

## Рецепт №4. Пряный чечевичный суп

Ингредиенты:

- луковица
- 1 ч. л. семян тмина
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 200 грамм красной чечевицы
- морковь
- крупный помидор
- 1 ч. л. куркумы
- 1 лавровый лист
- 1 л воды
- соль, перец по вкусу



Обжариваем мелко нарезанный лук в масле вместе с тмином, добавляем пропущенный через пресс чеснок, перемешиваем. Добавляем чечевицу, тертую морковь, нарезанные помидоры, куркуму и лавровый лист, тушим около 5 минут, помешивая. Добавляем воду, солим и перчим, варим под крышкой около 20 минут. Подаем с петрушкой.

## Рецепт №4. Горячий шоколад с перцем



### Ингредиенты:

- 2 стакана молока
- 1 перчик чили
- 50 грамм горького шоколада
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. молотой корицы
- щепотка ванили
- 1/4 ч. л. имбиря
- соль

Перец разрезаем пополам, чистим от семян. Добавляем его и пряности в молоко и подогреваем. Отдельно растапливаем черный шоколад (на паровой бане или в микроволновке). Когда молоко прогреется, вынимаем из него перец, добавляем шоколад и мед. Держим шоколад на огне, пока он не загустеет до нужной консистенции.

### Питание в 28 лунный день

Гармоничное питание в **28 лунный день** – это овощи, фрукты, орехи и особенно зелень (сельдерей, пастернак, базилик, петрушка, укроп, листовые салаты и так далее). Также очень полезно пить фруктовые и овощные соки.

## Рецепт №1. Суп овощной с сельдереем



### Ингредиенты:

- 3 л воды
- 3-4 картофелины
- 3 стебля лука-порея
- морковь
- корень петрушки
- 0,5 стебля сельдерея
- 1 ч. л. сливочного масла

В подсоленной воде отвариваем корень петрушки, процеживаем бульон, кладем в него картофель, порезанный кубиками. Отвариваем, добавив нарезанный тонкими ломтиками сельдерей и порей, до полной готовности картофеля. Перед подачей заправляем суп маслом.

## Рецепт №2. Зеленый салат с йогуртом

Ингредиенты:

- 50 грамм орехов
- 3 пучка петрушки
- 2 пучка укропа
- корень сельдерея
- пучок зеленого салата
- пучок зеленого лука
- банка натурального йогурта
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. тертого хрена
- сок лимона



Зелень измельчаем, перемешиваем с солью. Для заправки смешиваем йогурт с медом и соком лимона, перчим. В заправленный салат добавляем орехи и хрен, перемешиваем.

## Рецепт №3. Пирог с творогом и зеленью

Ингредиенты:

Для теста:

- 200 грамм муки
- 50 грамм сливочного масла
- 150 грамм творога
- яйцо
- 3-4 ст. л. молока
- соль

Для начинки:

- 550 грамм творога
- 3 яйца
- зеленый лук, петрушка
- укроп, шпинат
- соль



Растапливаем сливочное масло, остужаем до комнатной температуры. Соединяем творог, муку, соль, яйцо, сливочное масло и молоко, быстро замешиваем тесто. Заворачиваем его в пищевую пленку и отправляем в холодильник на полчаса. Распределяем тесто по разъемной форме диаметром 22-23 см, формируем небольшие бортики. Запекаем основу при 180 С в течение 10 минут.

Для начинки взбиваем яйца с солью, смешиваем с творогом, нарезанной зеленью. Вынимаем форму из духовки, распределяем начинку по тесту и выпекаем около 50 минут.

## Рецепт №4. Клубнично-базиликовый сорбет



### Ингредиенты:

- клубника
- базилик
- сок лимона
- жидкий йогурт

Клубнику замораживаем, затем даем немного оттаять, добавляем йогурт и взбиваем блендером. Добавляем измельченный базилик и лимонный сок, взбиваем еще раз.

## Рецепт №4. Коктейль со шпинатом



### Ингредиенты:

- замороженный банан
- чашка шпината
- чашка миндального молока

Смешиваем все ингредиенты в блендере.

## Питание в 29 лунный день

**29 лунный день** – напряженное время цикла, поэтому эксперименты на кухне лучше отложить. Астрологи рекомендуют не пробовать новые блюда и продукты, обходить стороной сомнительные экзотические рецепты, не употреблять мясо и алкоголь. Идеально включить в рацион традиционные в Вашей семье овощные блюда, максимально простые и привычные.

### Рецепт №1. Картофельные деруны

Ингредиенты:

- 6-7 картофелин
- 1-2 яйца
- 2-3 ст. л. муки
- 1 ч. л. соли
- черный перец
- растительное масло



Картофель натираем на крупной терке. Яйца взбиваем с мукой, солим, перчим, смешиваем с картофелем. Даем настояться 10 минут. Тесто выкладываем ложкой как для обычных оладий, обжариваем с двух сторон до румяности.

### Рецепт №2. Фаршированный перец без мяса

Ингредиенты:

- 9 болгарских перцев
- растительное масло
- 0,5 стакана риса
- 2 помидора
- морковь
- луковица
- 2 зубчика чеснока
- зелень

Для соуса:

5 помидоров  
болгарский перец  
луковица  
зубчик чеснока  
1 ст. л. кетчупа  
0,5 ч. л. сахара  
соль, перец по вкусу



Перцы очищаем от семян, стараясь не повредить стенки. Обжариваем их со всех сторон на растительном масле. Для начинки помидоры моем и нарезаем кубиками. Рис отвариваем 5-7 минут до полуготовности. Чеснок, лук, зелень измельчаем. Морковь натираем на крупной терке. Лук обжариваем 3 минуты, добавляем морковь и обжариваем еще 5 минут. Остужаем зажарку. Соединяем рис, зажарку, помидоры, зелень, чеснок. Солим, перчим, перемешиваем. Полученной начинкой наполняем перцы.

Для соуса помидоры натираем на терке, болгарский перец режем кубиками. Лук и чеснок измельчаем, обжариваем их. Добавляем к ним кубики перца, обжариваем еще 3 минуты. Добавляем тертые помидоры и тушим 20 минут до загустения. Выкладываем кетчуп, солим, перчим, сахарим и готовим еще 3 минуты, помешивая.

Фаршированные перцы выкладываем в полученный соус, накрываем крышкой и готовим около 40 минут.

### Рецепт №3. Тушеная капуста

#### Ингредиенты:

1 кочан капусты  
луковица  
1 морковь  
2 помидора  
2 ст. л. растительного масла  
томатная паста  
петрушка  
соль, перец по вкусу



Измельченный лук обжариваем на растительном масле. Добавляем тертую морковь и нарезанные помидоры. Тушим под крышкой 5 минут. Солим, перчим. Разводим томатную пасту водой и добавляем к овощам. Капусту тонко шинкуем и укладываем поверх овощей. Тушим под крышкой 12 минут. Перемешиваем, тушим еще 10 минут. Перед подачей посыпаем измельченной зеленью.

## Рецепт №4. Торт «Медовик»



### Ингредиенты:

- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. соды
- 4 ст. л. меда
- банка недоваренной сгущенки
- 2 яйца
- 3 стакана муки
- 150 грамм сахара
- 10 грамм ванильного сахара
- 1 стакан молотых орехов
- 200 грамм жирных сливок

Взбиваем сливочное масло, сахар, яйца, мед. Ставим на водяную баню. Смешиваем отдельно 2 стакана муки с содой и аккуратно деревянной лопаткой вмешиваем в масляно-яичную смесь. Высыпаем неполный стакан муки на рабочую поверхность стола. Выливаем тесто и руками вымешиваем до гладкости. Делим тесто на 7 равных частей. Каждую часть раскатываем в тонкий пласт на всю поверхность противня.

Противень смазываем маслом и выкладываем корж. Отправляем выпекаться в духовку на 4-5 минут при температуре 210 С до золотистого цвета. Пока один корж печется, вы раскатываете следующий, так процедура ускоряется. Из полученных коржей вырезаем одинаковые круги по форме будущего торта и оставляем охлаждаться.

Для крема взбиваем недоваренную сгущенку со сливками и ванильным сахаром в однородную плотную смесь. Каждый корж намазываем слоем крема и посыпаем толчеными греческими орехами. Размельчаем обрезки коржей до мелкой крошки. Придерживая торт вертикально двумя руками равномерно обваливаем края.

Смазываем верх торта кремом, тут слой можно и потолще. Посыпаем греческими орехами и ставим медовик в холодильник минимум на час-полтора.

## Рецепт №5. Лавандовый чай

Ингредиенты:

- 2 ст. л. свежих цветков лаванды
- 8 чашек воды
- мед

Лаванда славится успокаивающим эффектом – то, что нужно на кануне новолуния!

Цветки лаванды измельчаем и завариваем в кипятке в течение 10 минут. Добавляем мед по вкусу.



### Питание в 30 лунный день

**30 лунный день** случается очень редко, а если и случается, то длится всего несколько часов. А жаль – это чудесное, волшебное время, которое можно охарактеризовать как «тихий светлый праздник». В это время отдохните! Не готовьте ничего. Купите себе какую-то вкусность или пообедайте в ресторане. Расслабьтесь, мысленно подведите итоги ушедшего лунного месяца...

И с новыми силами вступайте в новый!

Желаю Вам 365 благоприятных дней в году! 😊

- Анастасия Лунная



