

# СОДЕРЖАНИЕ

детокс 4

закуски 17

супы и основные блюда 71

десерты и напитки 129

алфавитный указатель  
рецептов 186

GREENOKE



Стремительный темп жизни часто не оставляет нам времени на то, чтобы готовить вкусные и полезные блюда. Ведь они должны быть источником энергии и ценных питательных веществ и при этом улучшать здоровье. Мы все чаще выбираем ароматные, красиво упакованные готовые продукты, быстрые жирные перекусы или соблазнительные сладости.

Обычно это приводит к лишним килограммам, ухудшению самочувствия, упадку сил и проблемам с пищеварением. Но ведь приготовить здоровую пищу из продуктов, поддерживающих метаболизм и облегчающих очищение организма, совсем не сложно.

Если вы хотите чувствовать себя лучше, пора раскрыть силу овощей, фруктов и трав, которая поможет сохранить здоровье и красоту. Основу очистительной диеты должны составлять продукты питания, обладающие антиоксидантными свойствами, поддерживающие работу внутренних органов, а также регулирующие пищеварение. При этом сам процесс очищения не должен быть связан с отказом от любимой еды. Часто достаточно лишь изменить способ ее приготовления, обогатить нужными веществами или же исключить те, что не полезны для здоровья.

Эта книга может стать практическим руководством, благодаря которому вы познакомитесь с продуктами, чьи свойства очищают организм и нейтрализуют действие токсинов, а также научитесь составлять из них здоровые доступные блюда. Для того чтобы сделать это знакомство более удобным, мы разделили книгу на три части, содержащие простые рецепты закусок, супов и основных блюд, а также десертов и напитков.

# БРОККОЛИ

Эти мелкие кудрявые зеленые соцветия сразу привлекают глаз на прилавке. Брокколи низкокалорийна, приятна на вкус и служит основой многих блюд. Она занимает первые строчки в рейтингах овощей и фруктов, подходящих для профилактики рака (активные вещества — сульфорафан, бета-каротин, изотиоцианаты, индолкарбинол и хлорофилл). Брокколи — прекрасный источник минералов, таких как калий, кальций, железо, фосфор, марганец, магний, сера, а также витаминов А (бета-каротин), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, К, РР, пантотеновой и фолиевой кислот. Кроме того, она содержит значительное количество клетчатки. А еще этот вид капусты рекомендован тем, кто борется с высоким уровнем холестерина, имеет недостаток кальция, проблемы с сердцем, страдает анемией и подагрой. В ней мало калорий, и это идеальный компонент диеты для похудения.



# СВЕКЛА

В этом овоще вы найдете набор витаминов группы В, витамины А и С, а также большое количество калия. Кроме того, свекла содержит натрий, железо, магний, цинк, кальций, фосфор, медь, хлор; при этом она низкокалорийна и обладает естественной сладостью. Свекла оптимальным образом влияет на очищение организма и поддерживает его кислотно-щелочной баланс. Этот корнеплод рекомендуется людям, страдающим от перепадов давления, ее также используют в рационе пациентов, проходящих химиотерапию, ослабленных и борющихся с анемией. Пигменты, содержащиеся в этом овоще, принадлежат к группе очень сильных антиоксидантов, которые обладают противораковым действием и повышают сопротивляемость организма. Силу свеклы лучше всего использовать в соках и коктейлях, в салатах из сырых и обработанных овощей. Ее ценные свойства сохраняются при запекании или варке в кожуре, когда свекла служит основой для супов, рагу и овощных запеканок.



# ЛУК



Этот золотистый пикантный овощ небогат натрием, однако в нем много клеточной воды, калия и витаминов. Он оказывает оздоровительное воздействие на организм благодаря тому, что содержит, в числе прочего, витамины С, А, витамины группы В, фосфор, железо, кальций, эфирные масла и соединения серы. Это богатый источник антиоксидантов. Он помогает снизить кровяное давление и уровень сахара в крови. За счет содержащихся ферментов лук обладает мочегонным действием, ускоряет обмен веществ и улучшает пищеварение. В тушеном или вареном виде лук не теряет своих свойств, однако в сыром виде он приносит наибольшую пользу.

# НУТ



Зерна турецкого гороха содержат полезные углеводы и растительный белок, обладающий высокой пищевой ценностью. Не стоит сбрасывать со счетов и значительное содержание в нем клетчатки, которая вызывает чувство сытости и положительно влияет на уровень холестерина. В нуте также содержится большое количество фолиевой кислоты, фосфора, железа, цинка и калия. Его регулярное употребление может принести огромную пользу здоровью: нут особенно ценен при профилактике рака толстой кишки и лечении диабета, он способствует улучшению состояния кожи, волос и ногтей, а также повышению сопротивляемости организма. Турецкий горох прекрасно зарекомендовал себя в супах, салатах, а также в закусочных пастах, подаваемых к хлебу. Перед приготовлением сухие зерна нута следует залить большим количеством воды и оставить приблизительно на 12 часов для набухания, после чего их нужно отцедить и варить 1-1,5 часа.

# КОРИЦА



Корица является прекрасным источником марганца, клетчатки, магния, железа и кальция. Исследования показывают, что около  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы в день может снизить уровень холестерина. Вместе с тем аромат этой пряности улучшает работу мозга и память. Содержащиеся в ней соединения обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Кроме того, корица — сильный антиоксидант, она благотворно действует на пищеварительную систему, а также способствует сжиганию жира. Лучше всего использовать ее умеренно, добавляя в супы, десерты, рагу или коктейли, а также готовить смесь с медом (1 чайную ложку меда смешать с  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы).

# ЛИМОН



Лимон — ценное дополнение к ежедневному рациону. Благодаря высокому содержанию витамина С он повышает сопротивляемость организма и помогает бороться с первыми симптомами инфекции. Лимон также богат полифенолами, которые противодействуют возникновению сердечно-сосудистых заболеваний (ресвератрол) и укрепляют кровеносные сосуды (рутин). Регулярное употребление свежевыжатого лимонного сока оказывает положительное влияние на состояние кожи. Вода с лимонным соком регулирует пищеварение, стимулируя выделение желчи. Благодаря очищающим и антиоксидантным свойствам этот напиток может стать эффективным оружием в борьбе с избыточной жировой тканью.

# ИНЖИР



И свежие, и сушеные плоды инжира обладают многими питательными свойствами. Они являются источником минералов, в том числе магния, благодаря которому мы справляемся со стрессом. Содержащийся в них кальций укрепляет кости, а калий помогает бороться с гипертонией и улучшает водно-солевой обмен. Кроме того, инжир является источником витамина А (бета-каротина), витаминов группы В ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_5$ ,  $B_6$ ), витамина К и витамина С (они улучшают сопротивляемость организма и предотвращают заболевания десен). Подщелачивающий эффект этих фруктов помогает в поддержании кислотно-щелочного баланса, а высокое содержание клетчатки регулирует работу кишечника. Сушеный инжир обладает сильными антиоксидантными свойствами, которые связаны с высокой концентрацией полифенолов, но он гораздо более калорийный по сравнению со свежим и содержит больше сахара.

# Гранат



С древних времен гранат считался символом здоровья и благополучия.

Плод граната содержит много антиоксидантов (включая полифенолы), которые борются со свободными радикалами. В нем много витамина С, витаминов группы В, калия, цинка, фосфора, клетчатки, органических кислот.

Сок этого фрукта снижает кровяное давление, снимает воспаление, замедляет процессы старения и играет важную роль в профилактике рака. Гранат укрепляет сопротивляемость организма, ускоряет лечение инфекций и заживление ран, снижает уровень вредного холестерина и помогает поддерживать постоянный уровень глюкозы в крови. Кроме того, он поддерживает работу сердца, оказывает омолаживающее действие на кожу, обладает мочегонным действием и способствует детоксикации организма. Зерна граната — это вкусная закуска, вы можете добавить их к йогурту, творогу, мюсли, овсяной каше или салатам.

# Грейпфрут



Этот низкокалорийный освежающий фрукт — кладь витаминов, которые повышают сопротивляемость организма.

Мякоть грейпфрута очень богата витамином С (особенно мякоть красных и розовых сортов), а также бета-каротином. Грейпфрут также содержит значительное количество витаминов группы В и калий. Эти фрукты

благоприятно влияют на сердце — снижают уровень холестерина и артериальное давление, предотвращают атеросклероз (в этих целях наиболее эффективны красные грейпфруты). К тому же они содержат много ликопина и каротиноидов — мощных антиоксидантов, которые защищают от атеросклероза, рака и продлевают молодость. Грейпфруты ускоряют обмен веществ, способствуют сжиганию жиров и очищают организм — благодаря этому они замедляют процесс старения и делают нас красивее. Стоит, однако, помнить, что среди всех цитрусовых соков грейпфрутовый содержит наибольшее количество соединений, несовместимых с различными лекарственными средствами.

# Имбирь



Корень имбиря, ароматная пряная добавка к блюдам, — это и специя, и целебное сырье. Содержащееся в имбире масло стимулирует выделение слюны и желудочного сока, кроме того, оно обладает желчегонным и спазмолитическим свойствами. Имбирь помогает снять тошноту, он богат противовоспалительными веществами, а также предотвращает отеки, оказывая мочегонное действие. Имбирь улучшает мозговое кровообращение, положительно влияя на концентрацию внимания. Как специя, он прекрасно разогревает организм и ускоряет метаболизм. Имбирь — прекрасное дополнение к чаю, кроме того, он идеально подходит для приготовления очищающих напитков с добавлением овощей, фруктов и трав. Хорошо сочетается с пряными специями: перцем, душистым перцем, гвоздикой, мускатным орехом.

# ЯБЛОКО



Низкокалорийные, богатые витамином С и клетчаткой, яблоки идеально подходят для похудения и очистительной диеты. Эти фрукты содержат витамин А, витамины группы В и калий. Они хороши в разных видах, но лучше всего свежими и с кожурой (под которой особенно много ценных витаминов, минералов и флавоноидов). Без них не обойтись в диете, которая укрепляет организм и способствует пищеварению. Яблоки богаты пектином, который регулирует функции кишечника, защищая его от запоров и заболеваний, а также играет важную роль в нормализации уровня холестерина. Кальций и кремний, содержащиеся в яблочной кожуре, улучшают состояние волос и ногтей. Питательная ценность яблок неодинакова и зависит от их сорта и степени зрелости.

# КУДРЯВАЯ КАПУСТА (капуста кале, брунколь)



Этот вид капусты сегодня в моде среди диетологов Голливуда. Она принадлежит к семейству крестоцветных и является кладезем полезных веществ. Богатые белком, клетчаткой, кальцием, железом, фосфором, цинком и магнием, листья этого овоща также содержат мощные антиоксиданты, такие как хлорофилл, лютеин или сульфорафан. Эти вещества помогают нейтрализовать действие свободных радикалов, они также могут предупреждать рост раковых клеток. В силу низкой калорийности кудрявая капуста рекомендуется людям, соблюдающим диету для похудения. Это растение прекрасно чувствует себя в нашем климате (его можно выращивать на приусадебном участке и собирать листья до глубокой осени), и, хотя в течение долгих лет о нем то и дело забывали, в последнее время оно все чаще становится доступным. Как едят кудрявую капусту? Сырой (в коктейлях или салатах), тушеной и жареной, в супах, а также запеченной — в виде чипсов. Сочные зеленые листья можно использовать как ингредиент для соуса песто.



# Капуста



Сорта зеленой капусты богаты витаминами С и К. Помимо бета-каротина, клетчатки, фолиевой кислоты, серы, кальция, они содержат много витамина Е и калия. А красная капуста, наряду с витаминами, минералами и клетчаткой, богата натуральными пигментами антоцианами. Они помогают усваивать некоторые витамины, например витамин С, оказывают противоаллергическое действие и укрепляют кровеносные сосуды. Благодаря высокому содержанию серы и цинка употребление капусты облегчает течение кожных заболеваний, укрепляет волосы и ногти.

Квашеная капуста обязана своим вкусом процессу брожения, проходящему с участием живых бактериальных культур, также она является богатым источником витамина С. В зимний период, когда свежих фруктов и овощей меньше, ее стоит есть как можно чаще. Будучи исключительно богатым источником полезных бактерий, витаминов, железа, калия, клетчатки и кальция, она представляет собой эффективное средство для укрепления организма осенью и зимой.

# Артишок



Этот овощ содержит витамины С, А и Е, а также много минералов (железо, кальций, фосфор, магний). Он обладает свойством снижать уровень холестерина в крови, что является профилактической мерой против атеросклероза. Артишоки — ценный элемент диеты: они способствуют похудению, стимулируют пищеварение и слегка расслабляют.

Улучшая работу кишечника, очищают его и предотвращают вздутие живота. Кроме того, артишоки стимулируют выделение желчи, способствуют пищеварению и выведению токсинов из организма (они содержат ценный компонент — цинарин).

Экстракт артишока используется в производстве препаратов для поддержания и защиты печени и желчных протоков. Артишоки великолепны на вкус и как закуска, и как основной ингредиент многих блюд. Их также используют для приготовления салатов, супов, соусов.

# ПШЕНО

Пшено — один из немногих зерновых продуктов, обладающих оцелачивающими свойствами. Эта особенность очень полезна для организма, потому что обычный рацион наполнен продуктами, закисляющими организм, такими как мясо, яйца и сахар. Пшено богато бета-каротином, витаминами группы В, железом, кальцием, фосфором, калием и лецитином, а также кремнием, необходимым для здоровой кожи, волос и ногтей. Кроме того, оно обеспечивает нас белками и сложными углеводами. Для людей, соблюдающих безглютеновую диету, важно то, что пшено не содержит этого компонента. Оно также может быть укрепляющим продуктом при инфекции — пшено легко усваивается, хорошо насыщает, богато витаминами и минералами, а также способствует очищению верхних дыхательных путей. Пшено хорошо подходит как для сладких блюд, так и для основного меню. Это отличный ингредиент для овощных котлет, супов и гуляшей. Приготовленное с молоком, фруктами, медом или какао, пшено идеально подходит для здорового полдника.



# ФЕНХЕЛЬ

Фенхель, или итальянский укроп, — это популярный и широко используемый овощ, а также специя. Средних размеров клубень покрывает суточную потребность в витамине С и половину суточной нормы калия и витаминов группы В. Этот овощ также является ценным источником клетчатки и фолиевой кислоты. Он обладает мочегонным, желчегонным, жаропонижающим, обезболивающим и антибактериальным действием, помогает при вздутии живота. Фенхель стимулирует секрецию желудочного сока, снимает спазм гладких мышц желудочно-кишечного тракта и усиливает перистальтику кишечника. Клубни фенхеля добавляют в салаты и рагу, в блюда из яиц или творога, в супы, в мясные и рыбные блюда. Это также отличный ингредиент для овощных коктейлей и смузи.



# КУРКУМА

Куркуму относят к числу самых полезных специй. Корни тропического растения куркумы длинной обязаны своими целебными свойствами куркумину, который является мощным антиоксидантом и защищает организм от свободных радикалов. Эта специя также действует как природный антибиотик — она обладает антибактериальными, противовирусными и противовоспалительными свойствами. Блюда обычного рациона, приправленные куркумой, улучшают интеллектуальные способности. Эфирные масла, содержащиеся в корнях куркумы, предотвращают метеоризм, оказывают ветрогонное действие и стимулируют выделение желчи.



# МИНДАЛЬ

Состав миндаля очень разнообразен: он содержит ненасыщенные жирные кислоты, магний, медь, клетчатку и витамин E. Благодаря этому он оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, а также защищает от атеросклероза и инфаркта миокарда. Кроме того, он хорошо воздействует на иммунитет и нервную систему, обладает противораковыми свойствами. Это один из немногих орехов, снижающих закисленность организма. Содержащиеся в миндале противовоспалительные соединения и антиоксиданты полезны для здоровья и поддерживают красоту. Однако не следует съедать слишком большие порции миндаля за раз, поскольку эти орехи калорийны и содержат много жира.



# ОГУРЕЦ

Этот овощ почти на 97% состоит из воды, поэтому он помогает быстро утолить жажду. В то же время в нем мало калорий, и желающие похудеть могут сделать его основой своей диеты. Огурец богат антиоксидантами и кукурбитаценом — веществами, которые защищают от развития рака. Среди прочего он содержит калий, который поддерживает систему кровообращения и регулирует кровяное давление. Люди, склонные к чрезмерному накоплению жидкости в организме, должны включать огурцы в свой ежедневный рацион — они очищают организм от токсинов, ускоряют метаболизм и действуют как мочегонное средство.



# ОРЕХИ

Орехи содержат ценные ненасыщенные жирные кислоты, белки, клетчатку, витамин E, витамины группы B и минеральные элементы (фосфор, магний, железо, кальций, калий, цинк, натрий). Регулярное употребление в пищу орехов укрепляет нервную систему и кровообращение, благотворно влияет на работу мозга, снижает риск развития диабета второго типа, сердечного приступа, инсульта и некоторых видов рака. Содержащиеся в орехах жиры, в основном ненасыщенные жирные кислоты (исключение — кокосовый орех), обладают антикоагулянтными свойствами и снижают уровень холестерина в крови. Наибольшее количество жира содержится в орехах макадамии, бразильском орехе, орехах пекан и кокосах, а наименьшее — в арахисе, фисташках, кешью и миндале.



# КРАПИВА

Несмотря на множество полезных свойств, крапива до сих пор остается недооцененной. Она содержит витамины А, К, В<sub>2</sub>, С, а также минеральные элементы: магний, фосфор, кальций, серу, железо, калий, йод, кремний и натрий. При добавлении в обычные блюда она способствует пищеварению и ускоряет обмен веществ. Содержащиеся в ней соединения улучшают работу поджелудочной железы и печени. Кроме того, она отлично себя зарекомендовала при лечении заболеваний мочевыделительной системы и в очистительной диете. Действуя как мочегонное средство, крапива помогает выводить из организма токсичные вещества и предотвращает задержку жидкости. Как и препараты железа, она оказывает кроветворное действие, что делает ее полезной при лечении анемии и дефицита минеральных веществ.



# РУККОЛА

Ее зеленые пряные листья богаты витаминами и минералами: особенно много в них витаминов С, К, фолиевой кислоты, бета-каротина, а также кальция, калия, железа и марганца.

Это идеальный компонент диеты для похудения, поскольку она богата пищевыми волокнами, низкокалорийна и обеспечивает чувство сытости. Руккола (эрука посевная), кроме прочего, богата хлорофиллом, известным своими детоксифицирующими свойствами. У рукколы пряный, горьковатый вкус, который придают ей серные аминокислоты, обладающие бактерицидным эффектом. Свежие листья идеально подходят для салатов и бутербродов — они отлично дополняют авокадо, помидоры, яйца и сыры.



# ЧЕРЕШКОВЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ

Этот овощ является популярным продуктом очистительных диет и диет для похудения. Он содержит много ценных питательных веществ и очень мало калорий.

Его регулярное употребление в пищу восполняет дефицит важных минералов, таких как кальций, калий, фосфор, цинк, магний и железо. В стеблях сельдерея заключены необходимые для правильного функционирования организма витамины А, С, Е. Черешковый сельдерей способствует выведению токсинов, кроме того, он стимулирует процессы пищеварения, а благодаря содержанию пищевых волокон предотвращает запоры. Его можно использовать как самостоятельную закуску, он также прекрасно подходит для супов, салатов и коктейлей.



# ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Семена льна содержат большое количество жирных кислот омега-3, витамина Е, белка, калия, цинка и лигнанов, фитоэстрогенов.

Они оказывают защитное и регулирующее воздействие на слизистую оболочку пищеварительного тракта и улучшают перистальтику кишечника.

Благодаря содержанию ненасыщенных жирных кислот они предотвращают воспалительные процессы и поддерживают сопротивляемость организма. Льняное семя также снижает уровень липидов и сахара в крови, предупреждает развитие атеросклероза и благотворно влияет на эластичность кожи.

Из этих семян можно готовить отвары, добавлять их в салаты, коктейли или бутерброды.



# СПИРУЛИНА

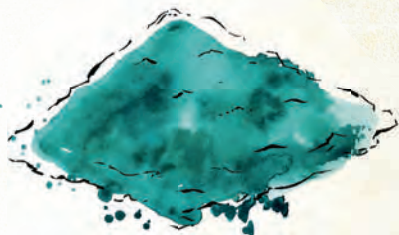
Эти изумрудно-зеленые спиралевидные водоросли обладают свойствами, противостоящими закислению организма, и очень богаты питательными веществами.

Содержащийся в них хлорофилл очищает и выводит токсины, поддерживая процесс избавления организма от вредных веществ. Спирулина является

прекрасным источником ценного белка, гамма-линоленовой кислоты (GLA), обладающей противовоспалительным и противоаллергическим действием, а также железа, бета-каротина.

Кроме того, она содержит калий, кальций, магний, фолиевую кислоту, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, Е и С.

Но необходимо помнить, что суточная доза спирулины не должна превышать 5 граммов.



# ШПИНАТ

Листья шпината обладают огромным потенциалом — они защищают от атеросклероза, поддерживают зрение (благодаря каротиноидам — зеаксантину и лютеину) и играют важную роль в профилактике рака. В шпинате содержится много ценных питательных веществ, в особенности витамин К, кальций, железо, магний и марганец. Он также изобилует фолиевой кислотой, бета-каротином и витамином С. Благодаря его низкой калорийности шпинат охотно включают в диеты для похудения.





# ЗАКУСКИ

В этом разделе мы предлагаем рецепты блюд, которые с одинаковым успехом можно приготовить как на завтрак, так и в качестве легкого ужина. Здесь вы найдете салаты с пленительной композицией ингредиентов, сытные бутерброды и гренки, а также разноцветные пасты, которые можно мазать на хлеб.

Основу многих блюд составляет пшено, которое поможет восстановить кислотно-щелочной баланс в организме и обеспечит вас ценными питательными элементами во время детокса.

Попробуйте свекольный салат с тахинным соусом, приготовьте хумус с тыквой, а если вам хочется чего-нибудь хрустящего, обратите внимание на чипсы из кудрявой капусты!



# САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАННИХ ОВОЩЕЙ

Капуста поддерживает процесс очищения организма: она повышает выносливость и способствует пищеварению, а огурец помогает выведению лишней жидкости.



**½ головки молодой  
белокочанной капусты**

**1 огурец**

**1 пучок редиса**

**цедра ½ лимона**

**1 столовая ложка  
мелкорубленой зелени  
петрушки**

**Соус:**

**2 столовые ложки  
растительного масла**

**сок ½ лимона**

**соль, черный перец**

Лимон тщательно вымыть, при помощи мелкой терки снять цедру, из остальной части лимона выжать сок. Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать, переложить в сито, помыть и обсушить. Огурец помыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками.

Редис помыть, обсушить, срезать хвостики и также порезать на тонкие кружочки.

В салатнике смешать подготовленные овощи, добавить лимонную цедру. Салат сбрызнуть соусом из растительного масла, лимонного сока, соли и перца, перемешать и посыпать зеленью петрушки. Подавать отдельно или в качестве гарнира к обеду.



