

# ЗДОРОВОЕ ТЕЛО И МОЗГ

---

**40** + **100**  
ДНЕЙ РЕЦЕПТОВ





доктор медицинских наук  
**ДЭНИЭЛ ДЖ.АМЕН**  
доктор медицинских наук  
**МАРК ХАЙМАН**  
пастор  
**РИК УОРРЕН**

# ЗДОРОВОЕ ТЕЛО И МОЗГ

---

**40** + **100**  
ДНЕЙ РЕЦЕПТОВ



Москва  
2016

# Содержание

<b>О книге</b> .....	13
Об авторах .....	13
100 вкусных способов оздоровиться .....	14
Предупреждение .....	15
<b>Еда – лекарство. Основы здорового питания</b> .....	16
Полезная классика .....	16
<b>Предисловие пастора Рика Уоррена</b> .....	18
<b>Кухонный разговор</b> .....	20
<b>Шеф-повара оздоровительной программы</b> .....	28
<b>ВМЕСТЕ ЛУЧШЕ</b> .....	29
<b>Соберитесь вокруг стола</b> .....	30
<b>Превратите обычные моменты в особенные</b> .....	32
<b>Семейная кухня</b> .....	34
<b>ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ</b> .....	37
<b>Правильная организация шкафов</b> .....	38
Наводим порядок .....	39
Простые альтернативы .....	39
<b>Правильная организация кухни</b> .....	43
Где купить необходимые кухонные принадлежности? ..	43
Выбор ножей .....	44

Разделочные доски . . . . .	44
Сковороды и кастрюли . . . . .	45
Небольшие электрические приборы . . . . .	46
Маленькие приспособления . . . . .	47
<b>Как купить правильные продукты?</b> . . . . .	48
Где покупать? . . . . .	48
Учимся читать этикетки . . . . .	49
Планируем меню и составляем список покупок . . . . .	52
<b>Полезная еда: делаем правильный выбор.</b> . . . . .	53
Фрукты и овощи . . . . .	53
Полезный белок . . . . .	55
Белок растительного происхождения . . . . .	57
Крупы и мука . . . . .	58
Клетчатка . . . . .	62
Яйца и молочные продукты . . . . .	63
Суперпродукты . . . . .	65
Чудесная вода . . . . .	71
Сахар и подсластители . . . . .	73
<b>Основные продукты</b> . . . . .	75
Травы и специи . . . . .	75
Жиры . . . . .	77
<b>ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ</b> . . . . .	85
<b>Как экономить время?</b> . . . . .	86
<b>Как экономить деньги?</b> . . . . .	88
<b>Как перекусывать правильно?</b> . . . . .	90
<b>Как определить размер своей порции?</b> . . . . .	92

Изобилие полезной пищи .....	92
Ваша идеальная тарелка .....	93
Перевод величин .....	94

## ЗАВТРАКИ..... 95

<i>Тостадо с омлетом</i> .....	96
<i>Яйца Бенедикт</i> .....	97
<i>Омлет с овощами</i> .....	99
<i>Завтрак из авокадо</i> .....	100
<i>Блинчики из гречневой муки</i> .....	101
<i>Черничный соус</i> .....	102
<i>Вафли из тыквы</i> .....	103
<i>Овсяная каша с яблоками</i> .....	104
<i>Французский тост с голубикой</i> .....	105
<i>Полезные белковые смузи</i> .....	106
<i>Вишневые смузи</i> .....	107
<i>Ягодный и белковый смузи</i> .....	108
<i>Зеленый смузи</i> .....	109
<i>Заменители молока</i> .....	110
<i>Ореховое молоко</i> .....	110
<i>Кокосовое молоко</i> .....	111
<i>Молоко из семян чиа</i> .....	112

## АМЕРИКАНСКАЯ ЕДА..... 113

<i>Пицца барбекю с курицей</i> .....	114
<i>Венецианская пицца с руколой</i> .....	114
<i>Безглютеновая основа для пиццы</i> .....	115
<i>Медово-пшеничная основа для пиццы</i> .....	116
<i>Пицца с козьим сыром и ветчиной из индейки</i> .....	117

<i>Вегетарианские бургеры с киноа и чечевицей</i> . . . . .	118
<i>Бургеры с карамелизированным луком</i> . . . . .	120
<i>Бургеры с травами и индейкой</i> . . . . .	121
<i>Лимонно-дижонский соус</i> . . . . .	122
<i>Острые рыбные тако на гриле</i> . . . . .	123
<i>Тако с жареным цыпленком</i> . . . . .	124
<i>Сальса манго-халапеньо</i> . . . . .	125
<i>Неряха Джо с индейкой</i> . . . . .	125
<i>Крем-соус из лайма и чипотле</i> . . . . .	126
<i>Вегетарианское тако</i> . . . . .	127
<i>Острая мясная фахита</i> . . . . .	128
<i>Паста Примавера</i> . . . . .	129
<i>Спагетти с фрикадельками</i> . . . . .	131
<i>Острый соус для спагетти</i> . . . . .	132
<i>Макароны с сыром</i> . . . . .	133
<i>Лазанья «5 овощей»</i> . . . . .	135
<i>Паста из цукини</i> . . . . .	137

## САЛАТЫ, СЭНДВИЧИ И РОЛЛЫ. . . . . 139

<i>Салат Кобб</i> . . . . .	140
<i>Домашний соус ранч</i> . . . . .	140
<i>Острый куриный цезарь</i> . . . . .	141
<i>Китайский куриный салат</i> . . . . .	142
<i>Крем-соус из имбиря и апельсина</i> . . . . .	143
<i>Салат из стейка</i> . . . . .	144
<i>Средиземноморский салат из киноа</i> . . . . .	145
<i>Салат из ягод</i> . . . . .	147
<i>Сладкий ягодный соус</i> . . . . .	147
<i>Салат из косточковых плодов</i> . . . . .	148
<i>Салат из дыни и курицы с приправой карри</i> . . . . .	149

<i>Безглютеновое панини с соусом песто</i> . . . . .	150
<i>Салат из листовой капусты</i> . . . . .	151
<i>Пита с куриным салатом и укропом</i> . . . . .	152
<i>Сэндвич из авокадо</i> . . . . .	153
<i>Овощные роллы с чипотле</i> . . . . .	154
<i>Салат из тунца</i> . . . . .	155
<i>Турецкие овощные роллы</i> . . . . .	156
<i>Роллы с салатом айсберг и курицей</i> . . . . .	157

## СУПЫ . . . . . 159

<i>Острый суп из черной фасоли с лаймом и кинзой</i> . . .	160
<i>Суп с куриной лапшой и овощами</i> . . . . .	161
<i>Крем-суп из спаржи</i> . . . . .	162
<i>Большой овощной суп</i> . . . . .	163
<i>Рагу из говядины в пароварке</i> . . . . .	165
<i>Согревающее куриное рагу</i> . . . . .	166
<i>Уха с морепродуктами</i> . . . . .	167
<i>Суп с киноа и чечевицей</i> . . . . .	168
<i>Чили с фасолью и индейкой</i> . . . . .	170
<i>Веганский чили и пюре из батата</i> . . . . .	171
<i>Рагу из красной чечевицы</i> . . . . .	173

## ЗАКУСКИ . . . . . 175

<i>Чипсы и гуакамоле со свежей сальсой</i> . . . . .	176
<i>Чипсы из листовой капусты</i> . . . . .	177
<i>Хумус по-мексикански</i> . . . . .	178
<i>Средиземноморский хумус</i> . . . . .	179
<i>Хумус с красным перцем</i> . . . . .	179
<i>Соус цацики</i> . . . . .	180



<i>Портобелло, начиненные шпинатом</i> . . . . .	181
<i>Роллы с салатом из креветок</i> . . . . .	182
<i>Соус из карри и кокоса</i> . . . . .	183
<i>Севиче из авокадо</i> . . . . .	184
<i>Соус из шпината и артишоков</i> . . . . .	185
<i>3 способа приготовления гранолы</i> . . . . .	186
<i>Маффины из голубики</i> . . . . .	187

## РЫБА, ПТИЦА И КРАСНОЕ МЯСО . . . . . 189

<i>Креветки на шампурах с кокосом и лаймом</i> . . . . .	190
<i>Палтус, запеченный с песто и помидорами</i> . . . . .	191
<i>Запеченная семга</i> . . . . .	192
<i>Хрустящие рыбные палочки</i> . . . . .	193
<i>Запеченные куриные грудки</i> . . . . .	194
<i>Соус тартар</i> . . . . .	195
<i>Курица, запеченная в духовке</i> . . . . .	195
<i>Куриные кебабы на гриле с розмарином и лимоном</i> . .	197
<i>Курица с пармезаном в духовке</i> . . . . .	198
<i>Обжаренный цыпленок с овощами</i> . . . . .	199
<i>Курица по-азиатски с карри и кокосом</i> . . . . .	200
<i>Жареная говядина терияки</i> . . . . .	202
<i>Курица чили верде</i> . . . . .	203
<i>Стейк из пашины</i> . . . . .	204
<i>Говядина по-монгольски</i> . . . . .	206
<i>Классический мясной рулет</i> . . . . .	207

## ГАРНИРЫ . . . . . 209

<i>Овощной гратен</i> . . . . .	210
<i>Изумрудная брокколи</i> . . . . .	211

<i>Запеченный картофель с розмарином</i> .....	211
<i>Нежная цветная капуста</i> .....	212
<i>Запеченные овощи</i> .....	213
<i>Бататы барбекю</i> .....	215
<i>Жареные бататы</i> .....	216
<i>Домашний кетчуп</i> .....	217
<i>Зеленая стручковая фасоль с мисо</i> .....	217
<i>Брюссельская капуста по-азиатски</i> .....	218
<i>Салат из пасты</i> .....	219
<i>Кукурузный хлеб с медовым маслом</i> .....	220

## ДЕСЕРТЫ .....

<i>Кремовое гелато</i> .....	224
<i>Кокосовый горячий шоколад</i> .....	225
<i>Шоколадно-кокосовый пудинг</i> .....	225
<i>Клубничное мороженое</i> .....	226
<i>Шоколадные брауни без выпечки</i> .....	227
<i>Шоколадно-клюквенные конфеты</i> .....	228
<i>Овсяные батончики с шоколадом</i> .....	229
<i>Парфе из имбиря и персика</i> .....	230
<i>Цитрусовый пирог под яблочным соусом</i> .....	231
<i>Крамбл с корицей, кленовым сиропом и яблоками</i> ...	232

## СЕМЕЙНЫЕ ЗАСТОЛЬЯ.....

<i>Планирование вечеринки</i> .....	236
<i>В день вечеринки</i> .....	237
<b>Поздний завтрак</b> .....	238
<b>Итальянский праздник</b> .....	239

<b>Фиеста-вечеринка</b> .....	240
<b>Пикник по-американски</b> .....	241
<b>Пицца-вечеринка</b> .....	242
<b>Вечеринка с десертами</b> .....	244
<b>Благодарности</b> .....	245
<b>Алфавитный указатель</b> .....	246

# О книге

В этой кулинарной книге собрано более 100 рецептов простых, вкусных и полезных блюд, благодаря которым читатели смогут приобщиться к правильному питанию и научиться вести здоровый образ жизни. В ней вы не найдете привычных напитков и банальных закусок — приготовьтесь открыть для себя новые кулинарные секреты, которые помогут вам насладиться аппетитной, свежей и здоровой пищей, способной понравится не только вам, но и вашим близким. Эта кулинарная книга головокружительным образом изменит ваше здоровье в лучшую сторону и убедит вас не только в том, что здоровое питание — это полезно, но и в том, что оно может быть вкусным и простым в исполнении.

## ОБ АВТОРАХ

**Рик Уоррен** — пастор, писатель, специалист в области международного стратегирования, теолог и филантроп. В 1980 году Уоррен вместе с женой Кэй основал евангельскую церковь Сэддлбэк в городе Лейк-Форест, штат Калифорния, где в настоящее время и находится главный кампус организации. Сегодня церковь имеет 10 отделений по всему штату и 3 международных кампуса. Книга Рика Уоррена про целеустремленную жизнь<sup>1</sup>, выпущенная в твердой обложке в 2006 году, стала мировым бестселлером и была признана одной из самых продаваемых книг в жанре христианской литературы за последнее время, продажи которой составили более 36 миллионов экземпляров.

**Дэниэл Дж. Амен** — врач-терапевт, психиатр, лектор и ведущий нескольких популярных телепрограмм о здоровье, а так-

---

<sup>1</sup> The Purpose Driven Life.

же автор 20 книг, включая бестселлер «Измените свой мозг — изменится и жизнь!» и множества научно-популярных статей, аудио- и видеопрограмм. Является основателем и руководителем известных во всем мире клиник Амена, находящихся в разных городах США — Ньюпорт-Бич и Сан-Франциско (Калифорния), Белвью (Вашингтон), Рестон (Виргиния), Атланта (Джорджия) и Нью-Йорк.

**Марк Хайман** — практикующий семейный доктор, диетолог и психиатр в одном лице, считающий, что причина болезней человека в XXI веке — интоксикация и неправильное питание. Признанный во всем мире спикер, деятель в области просвещения и адвокат в сфере функциональной медицины. Также доктор Хайман является основателем и медицинским директором центра «Ультра Вэллнес» в Леноксе, председателем совета директоров Института функциональной медицины США, редактором медицинского раздела американского онлайн-СМИ «Хаффингтон пост» и постоянным экспертом в области медицины на популярном шоу известной телеведущей, журналиста и продюсера Кэти Курик.

## 100 ВКУСНЫХ СПОСОБОВ ОЗДОРОВИТЬСЯ

Эта книга не только наполнена рецептами простых блюд, которые помогут вам изменить свои пищевые привычки, но и включает в себя полезные советы, касающиеся правильного питания и образа жизни, а также интересную информацию о некоторых продуктах, что позволит вам составить здоровое и вкусное меню на целую неделю.

Эта программа питания не просто полезное питание: это настоящий фитнес-план, который поможет вам ускорить процессы метаболизма, происходящие в организме, и стать более энергичными...

Пригласите всех друзей и родных присоединиться к вам на пути к здоровой жизни!

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Информация о здоровье, фитнесе и питании, изложенная в данной книге, носит исключительно образовательный характер. Это пособие может дополнять, но ни в коем случае не заменяет рекомендации квалифицированного специалиста. Прежде чем начать любую программу по оздоровлению, особенно если вы беременны или находитесь в группе риска развития какого-либо наследственного заболевания, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

При возникновении любых вопросов, касающихся состояния вашего здоровья, обязательно обратитесь к специалисту. Немедленно прекратите выполнение упражнения при появлении слабости, головокружения, боли или одышки. Просьба не откладывать посещение врача при возникновении каких-либо необычных для вашего организма проявлений, так как информация, предложенная в данной книге, имеет только рекомендательный характер.

# Еда — лекарство. Основы здорового питания

*Главный принцип этого кулинарного пособия — «правило изобилия», а не «принцип лишения», который лежит в основе многих существующих сегодня методик и диет.*

*Предложенная программа оздоровления — это не диета, а план, которому нужно следовать всю жизнь. Это новый стиль жизни.*

Еда — это лекарство, поэтому умение правильно питаться и готовить полезную пищу неопределимо для здоровья человека. Но продукты питания, которые мы употребляем, становятся средством исцеления лишь при условии, что мы едим необработанные и свежие продукты, созданные самой природой. Итак, давайте погрузимся в кулинарный мир этой оздоровительной программы, естественным результатом следования которой станет для вас ослабление болезней, потеря веса, улучшение здоровья и приток энергии.

## ПОЛЕЗНАЯ КЛАССИКА

Возможно, у вас уже есть большой опыт в приготовлении полезной пищи. Если нет, то мы создали множество простых и вкусных рецептов, которые сделают прием пищи приятным для каждого. В процессе написания книги мы постарались определить, какие блюда могут быть любимы большинством людей, а затем создали полезные версии этой еды. Все рецепты вкус-