

# 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 Ленноксе, 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-

ной и здоровой пищи, содержащиеся в этой кулинарной книге (а их более 100!) были разработаны на основе хорошо известных и любимых всеми блюд в результате внесения в них некоторых изменений, в результате чего получились не только аппетитные, но и очень полезные для организма кушанья. Здесь вы встретите такие классические блюда, как, бутерброды, мясные рулеты, салаты, супы и жаркое — но только в улучшенном для вашего здоровья варианте. Также мы разработали не только рецепты приготовления птицы, мяса и рыбы, а еще и вегетарианских блюд. Помимо этого, в книге вы найдете информацию, с помощью которой научитесь готовить самые разнообразные блюда — от легких закусок и гарниров до десертов и великолепных соусов.

И наконец, это пособие научит вас, как лучше организовать кладовую и кухню, как правильно покупать продукты и планировать свое меню, готовить впрок и перекусывать с умом.

# Предисловие пастора Рика Уоррена

*В нашей семье всегда, еще до того, как это стало популярным, отдавалось предпочтение натуральной органической пище. Помню, как я, еще будучи учеником шестого класса, увлекался чтением ежемесячного журнала про органическое питание. Мой отец выращивал в собственном саду различные овощи и фрукты, а мама с удовольствием готовила из свежесобранного урожая разнообразные полезные блюда.*

Пища в нашей семье приготавливалась только из свежих ингредиентов. Мама консервировала, мариновала и замораживала кукурузу, клубнику и другие фрукты и овощи, а лишнее раздавала друзьям и знакомым.

За все эти годы садоводство не только снабжало нашу семью свежими и полезными продуктами, но и воспитало во мне способность любить и ценить то, что дает нам природа. В прошлом году я, несмотря на свою большую занятость, вырастил 58 разновидностей овощей и 10 видов фруктов, и мне очень нравится готовить их вместе с моими детьми и внуками. Для меня нет ничего лучше домашней сальсы (соуса из свежих овощей или фруктов с добавлением перца чили) и свежесобранных овощей, приготовленных на гриле. Ведь только природа способна обеспечить человека настоящей, полезной и разнообразной пищей, которая позволит ему быть здоровым и жить полной жизнью.

Мы с женой — идеальная пара, потому что я люблю есть, а она обожает готовить. Кэй — гений выпечки, и в этой книге

вы найдете несколько любимых рецептов нашей семьи. Помимо этого, вы ознакомитесь с вариантами приготовления классических блюд, которые при этом будут не только очень вкусными, но и полезными для здоровья. Надеюсь, что после прочтения этой книги вы убедитесь, что готовить вкусную и полезную еду очень легко.

И помните, что совместный прием пищи — прекрасный способ поддержания отношений. Поэтому соберите свою семью и друзей за одним столом и с удовольствием наслаждайтесь правильной едой в приятном обществе.