

# Рецепты здоровой пищи с фитоккоктейлями от компании TopLife

Книга 2. Составитель Надежда Танаева.



## Салаты

Посыпайте все салаты фитококтейлем перед самым приемом и вкусно и полезно.



Овощные спагетти.



Ингредиенты:

Кабачок

морковь

огурец,

можно взять любые овощи

Натираем все на корейской терке. или специальным

Питание для здоровья.

овощным ножом

Можно все эти овощи потушить немного на сливочном масле, но лучше оставить сырыми, просто сделайте вашу любимую заправку ( например, растительное масло, лучше холодного отжима, чеснок, специи, несколько капель лимонного сока...). Не забудьте перед подачей на стол посыпать на салат фитококтейль. Если Вы не сыроед, то можно отварить настоящие спагетти и премешать с овощным коктейлем (тушеным или сырым).



### ***Салат из дыни и авокадо***



*Листья салата - 100 г*

*Мякоть дыни - 200 г*

*Авокадо - 1 шт.*

*Лайм - 1 шт. (сок)*

*Сок лимонный - 1 ч. л.*

*Масло оливковое - 2 ст. л.*

*Паприка молотая - 1 ч. л.*

*Зелень укропа*

*Соль и перец черный молотый по вкусу*

*Авокадо очистить и порезать брусочками, перемешать с соком лайма. Дыню также нарежьте брусочками и перемешайте с*

Питание для здоровья.

*авокадо и листьями салата. Сделайте заправку из лимонного сока, масла, паприки, соли и перца.*

*Перед подачей на стол украсьте салат зеленью.*

*Это блюдо является не только простым и малокалорийным, но и чрезвычайно интересным на вкус.*

*Прекрасно сочетается авокадо также с апельсинами, рисом, кедровыми орехами... Проявите фантазию и возьмите себе за правило есть авокадо каждый день. Ведь приготовить из него можно все, что угодно. А польза от таких блюд будет непревзойденной.*

### Свекольный салат



Вареную свеклу смешиваем с тертым чесноком, можно добавить любые орешки, семена подсолнуха, льна, кунжута... заправляем все домашним майонезом ( см. рецепт в данном сборнике), посыпаем фитококтейлем.

### Супы



Добавляйте в любой суп фитококтейль перед самым началом приема. Так Вы больше сохраните полезные свойства фитококтейля.

### Варианты супов-пюре.

Возьмите 2-4 ст. л. фитококтейля и залейте его теплой водой не выше 60-70 градусов. Накройте крышкой, пусть постоит минут 5. Затем добавьте в него любые ингредиенты.

- "Свекольный" суп-пюре. 1-2 ст.л. натертой и припущенной свеклы.
- Суп-пюре "Рассольник". 1-2 ст.л. мелко нарезанных соленых или маринованных огурчиков.
- Суп-пюре "Луковый". 1-2 ст.л. мелко нарезанного и припущенного лука.
- Суп-пюре "Морковный". 1-2 ст.л. мелко нарезанной и припущенной до мягкости моркови.
- Суп-пюре "Рыбный". 1-2 ст.л. отваренного филе любой морской рыбы.
- Суп-пюре "Мясной". 1-2 ст.л. вареного мяса, нарезанного мелкими кубиками.
- Суп-пюре "Томатный". 1 тщательно размятый помидор без кожицы.
- Суп-пюре "Кабачковый". 1-2 ст.л. нарезанного мелкими кубиками и припущенного кабачка.
- Суп-пюре "Сырный" 1-2 ст.л. нарезанного кубиками адыгейского сыра.
- Суп-пюре "Чечевичный/фасолевый". 1-2 ст.л. сваренной и чуть размятой чечевицы или фасоли.

### Пряный тыквенный согревающий суп-пюре



Идеальный осенний овощной суп-пюре из тыквы, когда выбор овощей стремительно уменьшается. Это суп, которым идеально согреваться после осенних прогулок. По рецепту он должен быть остро-жгучим. В меру, конечно. А готовится он очень просто и

Питание для здоровья.

всего полчаса.

Ингредиенты на 4 порции:

Тыква (400 грамм)

Сельдерей корень (200 грамм)

Одна небольшая морковь

Сливочное или оливковое масло (2–3 ст. ложки)

Карри (1/2 ч. ложки)

Асафетида (1/4 ч. ложки)

Соль по вкусу

2-3 ложки фитококтейля

Как готовить:

Тыкву, морковь и сельдерей нарезать кубиками и пассировать на разогретой сковороде с маслом на медленном огне. Когда овощи немного станут мягче, добавить к ним стакан горячей воды и продолжать тушить их под закрытой крышкой (предварительно посолить, добавить специи) до полной готовности.

Затем полужидкую смесь из овощей отправить в блендер (или использовать погружной ). Перемолоть смесь до однородной массы. Добавить кипятка до нужной консистенции крем-супа.

Вернуть суп на огонь и подождать закипания. Теперь суп можно выключать: он готов. Дайте ему настояться 15 минут и подавайте к столу.

И калорий в таком супе не много (в отличие от вариантов со сливками). Настоящее диетическое блюдо.

При подаче в суп можно добавить натертый пармезан (без сычуга), порезать укроп, бросить тыквенных семечек или просто подать с сухариками.

**Летний томатный суп.** У каждой мучачи свой гаспачо.



Рец

Итак, исторически гаспачо готовился так: хлеб кусочками, томаты, чеснок, оливковое масло, уксус, соль и вода. Эти ингредиенты растирались в

## Питание для здоровья.

ступке, разводились водой и подавалось как похлёбка. А мы хлеб не будем добавлять, добавим вместо него фитококтейль, Мучачи мы или нет?

1-2 помидора, можно как красный, так и желтый

1 огурец

1 сладкий перец

можно перец чили по вкусу

1-2 зубчика чеснока

паприка

можно апельсин

оливковое масло

авокадо

Готовим всё без огня... Миксер нам в помощь, но можно и без него! Например, всё натереть на мелкую тёрку... или более того, натёртые овощи можно протереть через дуршлаг - для пущей нежности блюда и бархатистости.

Отжала апельсиновый сок.

Итак - соединяем всё воедино: сок апельсина, сок жёлтых томатов и остальные соки!

Всё охладить!

Пока основа нашего супа охлаждается, готовим заправку в виде истолчённого с солью зубчика чеснока, смешанного с оливковым маслом.

Авокадо надо очистить и - или нарезать дольками или "сотворить" кубики Сразу смешивать с лимонным соком или соком лайма.

Небольшой кусочек огурца, помидорки черри и зелень приговорила для сервировки блюда.

Пробуем - поправляем вкус... Используем джентльменский набор - соль/перец... Перец лучше из мельнички!

Для кислоты можно добавить уксус (но исключительно, винный или яблочный) или лимонный сок.

Добавляем чесночную заправку, размешиваем, и разливаем по тарелкам, посыпаем фитококтейлем

И ещё как вариант - иногда томаты очищают от кожицы (опускают в кипяток и т. д. - процесс всем известен).

\*\*\*Кроме того, если вам покажется суп густым - то добавьте минеральной воды... Кто любит

Питание для здоровья.

погуще - НЕ разводит!

\*\*\*При подаче можно подать колотый лёд, гренки, кусочки свежих овощей.

\*\*\*Кроме того - по желанию в суп можно добавить... добавить, что вашей душе угодно, но поставьте на стол в отдельных тарелочках - каждый выберет себе по вкусу!

Вот так - быстрый, простой, яркий и освежающий летний суп!

## Вторые блюда.

### Закуска из сладкого болгарского перца



Ингредиенты:

Сладкий болгарский перец - 3 шт.

Сырок плавленый - 2 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Морковь - 1 шт.

Майонез

Листья салата - для украшения

Петрушка свежая - 2-3 веточки

Фитоккоктейль 2-3 ст.л.

Приготовление:

1. Плавленый сырок замораживаем в морозилке. Делаем это для того, чтобы потом сыр можно было натереть на тёрке.
  2. Болгарский перец моем и вырезаем плодоножку. Разрезаем перец так, чтобы получились лодочки.
  3. Морковку чистим и натираем на терке. Замороженный плавленый сыр тоже натираем на тёрке. Чеснок чистим и очень мелко режем.
  4. В сыр, морковь и чеснок добавляем майонез, лучше домашний. 5. Можно добавить 1-2 л. фитоккоктейля.
- Все перемешиваем до однородной массы.

Питание для здоровья.

5. Тарелку, на которую будем укладывать закуску, украшаем листьями салата и начинаем лодочки из сладкого перца.

6. Зелень петрушки мелко режем и посыпаем нашу закуску. Можно еще сверху посыпать фитокоттейлем.

Закуска из болгарского перца готова.

### **Котлеты.**



Приготовьте как обычно фарш ( кто любит, может сделать мясной, веганы могут свой фарш из овощей) ,только вместо размягченного хлеба, положите немного фитокоттейля. Панировать можно тоже в нем. Посмотрите, какие пышные котлеты получаются, а вкусные, сочные...

### **Подборка рецептов с кабачками.**

#### **1. Кабачки жареные**

Питание для здоровья.



Приготовление:

Рецепт простой, но очень вкусные кабачки получаются.

Кабачки нарезать кружочками, чуть присолить и дать постоять минут 10. Можно их жарить, обкатав в муке и хорошенько ее обтрусив, чтобы не приставали к сковороде. Но, можно обойтись без этого в сковородках, к которым не прилипает и жарить без обкатывания в муке, потому что главное - чесночная подливка.

Чесночная подливка.

На два средних 3 крупных зубка чеснока. Мелко нарезать и размять в ступке ступку. (Можно и на тонкой терке натереть .)

В ступку добавляю щепотку соли, щепотку черного молотого перца (можно щепотку красного острого молотого перца), 1 чайную ложку уксуса, 1 ч.л. без горки сахара. И хорошенько все растереть до однородной массы. Добавить по вкусу соли, уксуса или сахара и фитококтейля по вкусу.

Обжаренные кабачки снять со сковороды и сразу же на каждый горячий кружочек положить треть-четверть чайной ложки подливки, и размазываю по всему кружочку. Следующие жареные кабачки уложить сверху и точно так же смазать. Можно посыпать мелконарезанным укропом.

## 2. Кабачки с мясом в кляре



Ингредиенты:

- 2 – 3 молодых кабачка

- 300 г мяса (можно в любом раскладе – свинина, говядина, смешанный фарш, курица и даже рыба)

Питание для здоровья.

- 1 луковица
- вместо белого хлеба, берем 3-4 ст.л. фитококтейля
- 1 яйцо
- Соль, перец, чеснок (по желанию)

Для кляра:

- Мука – 2 столовые ложки
- 1 – 2 куриных яйца
- 2 – 3 чайные ложки молока
- Соль, перец

Приготовление:

Кабачок нарежьте на кружки толщиной 1.5 – 2 см. При необходимости срежьте кожуру (если кожура молодая и тонкая, можно не срезать).

Вырежьте серединки. При желании их можно использовать для приготовления фарша – просто удалите семена и проверните с мясом – луком.

Для начинки подойдет любой котлетный фарш. Можете приготовить его по любому из ваших рецептов, а можете, например, так. Мясо, лук проверните на мясорубке в фарш. Вбейте яйцо, добавьте соль – перец, фитококтейль и все хорошенько перемешайте до однородной массы, а затем отбейте, чтобы фарш собрался в единый ком. Готовый фарш накройте и поставьте в холодильник минут на 30 – 40 настояться. Если времени нет, можно готовить и сразу.

Серединки кружков кабачка заполните фаршем. Уплотните.

Для кляра взбейте яйца с небольшим количеством молока, солью – перцем. Каждый кружок обваляйте в муке. Окуните в яичной смеси.

Обжаривайте на разогретом растительном масле до румяности и готовности.

Поскольку внутри сырое мясо, обжаривайте на среднем огне, чтобы мясо успело дойти до готовности. После обжаривания желательно разрезать один из кабачков и проверить начинку. Если сыrovата, можно довести до полной готовности в духовке, микроволновке или сложить все обжаренные кабачки в сковородку и немного потушить на маленьком огне под крышкой.

### **3. Запеканка из кабачков с зеленым луком**

Питание для здоровья.



Ингредиенты:

Яичная смесь:

- 3 яйца,
- 3 стол.ложки молока,
- 1 стол.ложку сметаны(или майонеза).
- 1 стол.ложку муки,
- 50 г сыра(натереть),
- соль,перец,шепотку карри.

Приготовление:

Кабачок нарезать тонкими колечками,уложить в смазанную форму веером.

Лук мелко, насыпать поперх кабачка, залить яичной смесью. Выпекать при 200 25 минут (до румяной корочки). Остудить, можно посыпать фитококтейлем, нарезать.

#### 4. Закуска из кабачка, сыра и моркови

Закуска из обжаренных кабачков очень популярна и любима многими. Очень аппетитный вид этой закуски позволяет нам украсить ею даже праздничный стол, не говоря уже о буднях. Для ее приготовления лучше использовать молодые кабачки без крупных семечек

Ингредиенты:

- кабачок средний 1 шт (примерно 15 колечек у меня получилось),



- помидоры 2 шт,
- морковь 1 шт (130 г),
- сыр твердый 130 г,
- чеснок по вкусу,
- майонез,
- зелень, фитококтейль

Питание для здоровья.

Приготовление:

Кабачок порезать колечками, посолить и оставить на 10 мин

Помидоры порезать колечками.

С кабачков слить жидкость, обвалить в муке и обжарить с 2х сторон до золотистой корочки.

Морковь потереть на мелкой терке.

Сыр натереть на мелкой терке.

Смешать сыр с морковью, выдавить чеснок, перемешать с майонезом и фитококтейлем.

Обжаренные кабачки выложить на блюдо, сверху помидор и сырно-морковный салат.

Закуска готова. Остается только украсить ее зеленью.

### 5. Рулетики из кабачков с куриным мясом



Ингредиенты:

- молодые кабачки (или цуккини) - 2 шт.;
- филе куриной грудки - 1 шт.;
- чеснок - 2 зубчика;
- сыр твердый - 50 г;
- готовый соус из паприки (не острый);
- несколько листиков базилика;
- соль, черный молотый перец;
- оливковое масло.

-фитококтейль 2-3 ст.л.

Приготовление:

Кабачки вымыть и нарезать полосками примерно по 0,5 см.

Противень застелить бумагой для выпечки, разложить кабачки, немного смазать оливковым маслом и посолить. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 5-7 минут, чтобы кабачки стали мягче и лучше сворачивались.

Куриное филе нарезать тонкими продольными полосками, немного отбить, посолить и поперчить.

Питание для здоровья.

Добавить чеснок, перемешать и оставить немного помариноваться.

На подготовленные кабачки выложить полоски куриного мяса, присыпать сыром, базиликом, фитококтейлемдобавить немного соуса.

Скрутить рулетики из кабачков с куриным мясом, наколоть их шпажками и запечь при 180 градусах 25 минут.

Рулетики из кабачка с куриным мясом готовы.

#### **6. Кабачки по-корейски «улетают» первыми.**



Ингредиенты:

молодые крепкие кабачки – 2,5 кг.;

лук репчатый – 0,5 кг.;

морковь – 0,5 кг.;

сладкий перец – 5 средних;

чеснок – 200 г.;

зелень разная (укроп, кинза, сельдерей, петрушка) – сколько хотите;

фитококтейль (перед подачей на стол)

Питание для здоровья.

Ингредиенты для маринада:

растительное масло – 1 стакан;

сахар – 1 стакан;

уксус 9% - 150 мл.;

соль – 2 ложки ст.;

приправа для моркови по-корейски – 2 пачки.

Как готовить:

Для приготовления маринада достаточно просто перемешать его ингредиенты.

Кабачки и морковку натираем на тёрке для моркови по-корейски или режем тоненькой соломкой – как нравится. Можно также нарезать овощи небольшими кружочками. Сладкий перец и лук режем, как нравится. Измельченный чеснок и мелко нарубленную зелень перемешиваем со всеми овощами. Предварительно приготовленным маринадом заливаем наше блюдо, еще раз перемешиваем и даем настояться 3-4 часа.

По истечении данного времени, раскладываем закуску в чистые сухие банки и стерилизуем: литровые банки полчаса, полулитровые – 15 минут. Всё. Закатать, дать остыть, не переворачивая банок. Хранить можно кабачки по-корейски и в кладовке, и в погребе – они не «привередливые». Перед подачей еа стол, посыпать сверху фитококтейлем.

## 7. Кабачковая запеканка



Потребуется:

400 грамм кабачка,

100 грамм сыра,

2 яйца,

100 грамм сметаны,

0,5 чайной ложки гашеной соды,

150 грамм муки,

зелень,

0,5 чайной ложки соли,

перец,

Питание для здоровья.

фитококтейль

Кабачок натереть, отжать хорошенько. Сыр очень мелко порезать или натереть, порезать зелень. Соду перемешать со сметаной, оставить на 5 мин, добавить яйца, соль, перец, взбить вилкой, всыпать муку, фитококтейль, перемешать. Затем туда же выложить сыр, кабачок и зелень, смешиваем и выливаем в форму небольшого диаметра (смазать). Запекать 40-50 мин при температуре 180 градусов.

### 8. Пицца из кабачка



2 молоденьких кабачка(приблизительно всего около 400 г)

1 стакан просеянной муки;

3 яйца;

1 ч.л. разрыхлителя;

помидор;

сыр;

соль;

зелень укропа;

растит. масло.

Кабачки натереть на крупной терке, добавить яйца, зелень, муку, перемешать, посолить. Форму щедро смазать растит. маслом, выложить массу, сверху помидорки. Надо было это дело смазать еще желтком-забыла! Отправить в разогретую до 180 гр. духовку, до готовности. У меня ушло минут 30. Затем я посыпала верх сыром и отправила еще на минут пять в духовочку.

### 9. Вкуснейший тортик из кабачков

4 – небольших кабачка

2 – яйца

200 гр – майонеза

100 гр – сыра



Рецепты с Фитококтейлями от Торт

Питание для здоровья.

2- большие моркови

2 – луковицы

чесночок, соль. перчик- по вкусу

мука- до консистенции теста как на оладьи

2- помидорчика

фитококтейль

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ :** Кабачки помыть и почистить. Натереть на крупной тёрке, посолить, поперчить и дать немного постоять, пока кабачки выделяют сок. Затем их отжать, добавить яйца и муку. Жарить коржи на разогретой сковороде с небольшим добавлением растит. масла.

**ДЛЯ НАЧИНКИ :** Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной тёрке. Обжарить до мягкости. В отдельной посуде смешать майонез с чесноком и укропом. Сыр натереть заранее. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Фитококтейль.

Пока жарится очередной корж, на готовый мы намазываем слой майонеза с чесноком и зеленью, выкладываем начинку из лука и моркови, разложить кружочки помидоров, посыпать фитококтейлем, тёртым сыром. Накрывать готовым, горячим коржом. Так повторить с каждым слоем ! Сыр плавится от только что испечённого коржа и скрепляет торт.

## 10. Оладьи из кабачков



Ингредиенты:

-Кабачки — 2-3 шт. среднего размера, примерно 300 г

-Яйцо — 1 шт.

-Чеснок — 3-4 зубчика

-Мука — примерно 100 г

-Фитококтейль -3 ст.л.

-Соль — по вкусу

-Растительное масло — для жарки

Питание для здоровья.

Приготовление:

1. На терке натираем кабачки вместе с кожурой (т.к. кабачки — молодые и кожура у них очень тонкая). В кабачках очень много воды, поэтому отжимаем их от лишней жидкости, иначе оладьи будут растекаться и придется добавлять лишнюю муку.
2. Выдавливаем чеснок (он придает блюду особый вкус и аромат).
3. Вбиваем одно яйцо, солим по вкусу. Если после этого образуется еще лишняя жидкость, её тоже аккуратно слейте.
4. Добавляем муку, фитококтейль и размешиваем, чтобы получилось тесто как для оладьев.
5. Ложкой выкладываем оладьи на разогретую сковороду с растительным маслом, слегка придавливаем их и жарим до образования золотистой корочки с двух сторон.
6. На стол подаем оладьи, украшенные свежим укропом, со сметной. Их можно есть как теплыми, так и остывшими.

### Соусы, паштеты.

#### Домашний майонез



- 3 яйца,
  - половинка огурца,
  - зубчик чеснока,
  - можно любую зелень,
  - по чайной л. соли и сахара
  - 1/2 растительного масла
  - можно горчицы, сок 1/2лимона
  - несколько ложек фитококтейля (любого, по вашему вкусу). Он придаст необходимую густоту и пользу, конечно.
- Все кроме масла взбить в блендере. Затем, постепенно, не переставая взбивать, тонкой струйкой вливать масло. Фитококтейль добавить в последнюю очередь.

## ГУАКАМОЛЕ С ЯБЛОКОМ



- авокадо (очень спелый) – 2шт.
- огурец – 1 шт.
- перец болгарский или зеленый чили – 1 шт.
- лайм – 1 шт.
- яблоко зеленое – 1 шт.
- лук белый – ½ шт.
- петрушка (зелень) – 50 г
- соль, перец – по вкусу - масло оливковое – 1ч. ложка

-фитококтейль по вкусу ( лучше взять тот, где в составе есть тыква)

В блендере измельчите ингредиенты до однородной массы, в конце добавить соль, перец и оливковое масло.

### Овощные паштеты

**Такие паштеты делаются из любых овощей, лучше сырых, прокрученных в блендере и смешанных с фитококтейлем, специями различными семенами и орехами.**

#### Паштет из цветной капусты

Для приготовления потребуется:

0,5 шт. цветной капусты

1 стакан кедровых орехов

фитококтейль 3-4 ст.л.

1/3 шт. красного лука

2 столовая ложка оливкового масла

Кориандр, тимьян, перец по вкусу

Зелень (петрушка, укроп, базилик) по вкусу

Способ приготовления:

Орешки замочить предварительно в воде на 3 часа. Помыть цветную капусту, разделить на веточки, перемолоть в блендере. Слить воду с орешков и тоже перемолоть блендером. В полученную массу

Питание для здоровья.

добавить лук и снова перемолоть. Добавить оливковое масло, приправы, мелко порубленную зелень, фитококтейль, перемешать. Можно его есть как самостоятельное блюдо, а можно в бутербродах.

### **Огуречный паштет.**

Для приготовления потребуется:

1 стакан нута

2 огурца

Пучок укропа

Пучок базилика

2-3 зубка чеснока

Фитококтейль по вкусу

Специи по вкусу

Нут предварительно необходимо замочить в холодной воде на 10-12 часов. Перед приготовлением нут тщательно промыть, воду слить. Добавить в нут порезанный на кусочки огурец, соединить с чесноком, зеленью и специями. Всю полученную массу перемолоть до однородного состояния в блендере. По вкусу к паштету можно добавить по 1-2 столовых ложки лимонного сока и оливкового масла. И непременно добавьте к паштету позитивного настроения! Советуем употреблять паштет огуречный с легкими салатами: Салатом с помидор и руколы, Азиатским овощным салатом с соевым соусом, Салатом из сырых кабачков, Капустным салатом с редькой.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СОКИ.**

Во все соки после их приготовления, перед самым приемом насыпаем по 1-2 ст. л. фитококтейля.



Морковь + Имбирь + Яблоко – Поддерживает и укрепляет вашу иммунную систему.

Яблоко + Огурец + Сельдерей – Предотвращает рак, уменьшает уровень холестерина, избавляет от

Питание для здоровья.

расстройства желудка и головной боли .

Помидор + Морковь + Яблоко – Улучшает цвет кожи и устраняет запах изо рта.

Горький перец + Яблоко + Молоко – предотвращает появление запаха изо рта и снижает температуру.

Апельсин + Имбирь + огурец – Улучшает цвет и влажность кожи и снижает температуру.

Ананас + Яблоко + Арбуз – Выводит лишние соли, питает мочевой пузырь и почки.

Яблоко + Огурец + Киви – Улучшает цвет и влажность кожи.

Груша и банан – регулирует уровень сахара в крови.

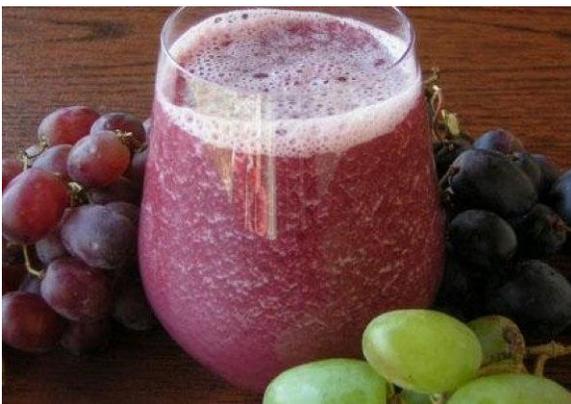
Морковь + Яблоко + Груша + Манго – Повышает внутреннее тепло тела,  
сопротивление токсинам, снижает кровяное давление и борется с общим окислением организма.

Виноград + Арбуз + Молоко – Витамин С + Витамин В2 которые увеличивают  
клеточную активность и повышают иммунитет организма.

Папайя + Ананас + Молоко – Витамины С, Е, Железо. Улучшает цвет кожи и обмен веществ.

Банан + Ананас + Молоко – Богатый витаминами с питательными веществами, предотвращает  
запоры.

### **Сок из киви, клубники и винограда**



А этот сок поможет восполнить в организме витамин С, танины (дубильные вещества), входящие в состав винограда укрепят стенки сосудов. Топинабур из

Питание для здоровья.

нашего фитококтейля поможет справиться с лишним сахаром в крови.

- 2-3 киви
- 15 ягод клубники
- 25 ягод винограда без косточек

- Фитококтейль "Семейный"

Клубники, конечно, если нет свежей, но можно замороженную.

### Сок из огурца и яблока



Если Вы сильно устали, Вам поможет этот сок. Так как огурец содержит магний, его сок поможет избавиться от тревоги и раздражения. Яблоки на 10 % состоят из углеводов, употребляйте их - это повысит настроение. Мята - источник цинка и витамина B1, способствуют превращению глюкозы в полезную для головного мозга энергию. Ну а фитококтейль Toplife хорошо

почистит организм.

- 3-4 яблока
- ½ огурца
- 1 пучок свежей мяты
- 1- 2-ст. л. Фитококтейля ТОПЛАЙФ "С семенами льна и расторопши"

Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.

### Морковный сок.



Витамины С и Е содержащиеся в этом напитке защищают организм от губительного воздействия свободных радикалов и способствуют улучшению памяти. Незаменимые жирные кислоты входящие в состав оливкового масла и семян льна понижают уровень холестерина. И укрепляют сосуды.

- 2 сладких болгарских перца

Питание для здоровья.

- 3-4 моркови

- 1 ст. ложка оливкового масла

-фитоккоктейль "Очищающий" или "С овсяными отрубями и пробиотиком, или "С семенами льна и расторопшей"

### Арбузный фрэш



7 ПРИЧИН ВКЛЮЧИТЬ В СВОЙ РАЦИОН АРБУЗ:

1) арбузы прекрасно утоляют жажду и способствуют выведению из организма ядовитых веществ

2) содержанию витамина С и фолиевой кислоты оказывает против склеротическое действие

3) мякоть арбуза – лучшее мочегонное средство, рекомендуют употреблять арбузы при цистите, нефрите, воспалительных процессах в организме

4) арбуз очень полезная еда для беременных женщин, высокое содержание фолиевой кислоты благотворно сказывается на развитии плода

5) выводит избыточный холестерин в крови

6) способствует улучшению зрения

7) сок арбуза применяется в качестве лечебной маски, придающий омолаживающий эффект коже лица.

Сделайте сок из арбуза и перед употреблением добавьте туда наш фитоккоктейль. Отличный фрэш получается.

### Смузи. Коктейли.

**Десять зеленых смузи для очищения организма.**



Все просто в каждый смузи добавляем фитоккоктейль по вкусу, например "Очищающий", если нет, то любой подойдет.

**- Шпинат + киви + банан**

Очень бодрящий смузи, который надолго

Питание для здоровья.

зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.

Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

#### **- Авокадо + огурец + яблоко + имбирь**

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.

Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также вероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

#### **- Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви**

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

#### **- Огурец + петрушка**

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.

Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

#### **- Авокадо + капуста + шпинат**

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

#### **- Яблоко + лайм + огурец**

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение.

Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

#### **- Перец + лимонный сок**

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко.

Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают,

Питание для здоровья.

улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

#### **- Брокколи + яблоко + лайм**

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.

Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

#### **- Киви + огурец + ананас + лимон**

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.

Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

#### **- Сельдерей + яблоко**

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

Ну а наши коктейли, конечно, прекрасно дополняют эти великолепные смузи самыми необходимыми для нас компонентами. Приятного аппетита!!!

### **Смузи с сухофруктами**



#### **Ингредиенты**

курага — ½ стакана

изюм темный — ½ стакана

коктейль ТопЛайф — 3 столовые ложки

мед — 1 столовая ложка

молоко — 2 стакана

#### **Способ приготовления**

Курагу и изюм промыть, залить 1 стаканом

Питание для здоровья.

горячей воды.

Как курага и изюм станут мягкими, измельчить их с другими ингредиентами в блендере до однородного состояния.

Подавайте охлажденным.

Молоко можно заменить яблочным соком.

### **Утренний коктейль - заряд бодрости на весь день!**

После него не хочется есть очень долгое время. Готовить его очень просто, один банан взбить в блендере со стаканом молока, можно добавить еще ст. ложку, две нашего коктейля и ч. ложку какао порошка, но это уже на усмотрение каждого.



Быстрый, низкокалорийный и вкусный завтрак.

### **Напиток для профилактики онкологических заболеваний.**



- 4 моркови
- 2 цукини
- пучок кинзы
- ½ ч. ложки куркумы (порошок)
- 1-2 ч.л. фитококтейля

Пропустить все ингредиенты через соковыжималку, добавить куркуму.

### Смузи со сливой и яблоком



#### Ингредиенты:

- 4 крупных сливы
- 1 яблоко
- Можно добавить ягоды, например клубники
- 2 столовые ложки любого фиткоктейля
- 1 столовая ложка нектара агавы (или любого другого подсластителя, необязательно)
- 2 столовые ложки растительного молока (миндального, рисового или соевого)
- 2 кубика льда

#### Инструкции:

1. Промыть фрукты, очистить яблоки и все крупно нарезать.
2. Добавить вместе с оставшимися ингредиентами в блендер и взбить до однородности.

PS. Ореховое молоко очень просто сделать. Замочить на ночь орешки. Затем перемолоть все в блендере и процедить сквозь марлю или мелкое сито

### Десерты

#### Халва с фиткоктейлем.

## Питание для здоровья.



Обычно добавляют в халву жаренную муку. Мы можем обойтись только нашими фитококтейлями. Их не надо жарить. Получается вкусно и полезно.

Берем 150 грам семечек. Я взяла очищенные ( что было под рукой), но можно и не очищенные, но помытые. Нужно их перемолоть на мельнице, добавить столовую ложку меда, и подсыпать коктейль. Можно туда добавить семя льна, кунжут целые семечки... а можно и без этого, торже будет вкусно. Все тщательно перемешать и утрамбовать в миске. дать постоять немного, чтобы коктейль хорошо пропитался и потом можно поставить в холодильник. Приятного аппетита!

Можно приготовить с нашей халвой запеченое яблоко. Просто положите в яблоко вместо начинки вашу домашнюю халву, смешанную с рехами имедом, и запеките.



### Карамельное яблоко



#### Ингредиенты:

4 яблока. Лучше брать с кислинкой. Она оттеняет вкус карамели.

100 г конфет Ирис/Коровка

1-2 столовых ложки воды

2-3 печенья (ваших любимых)

2-3 ст.л. фитококтейля

1. Нам понадобятся конфеты. Снимаем с них упаковку.

2. Кладем их в кастрюлю и топим на медленном огне. Подливаем немного воды, чтобы карамельный не был слишком густой. Не забывайте помешивать, чтобы соус не прилипал к кастрюле.

Питание для здоровья.

3. Вырезаем сердцевину яблока
4. Ложкой выкладываем соус в серединку яблока.
5. Посыпаем крошкой от печенья.
6. Отправляем яблоки в морозильник на 10-15 минут, чтобы карамельный соус загустел и подаем.

**2 вариант.** Яблоко можно начинить домашней халвой, (см. рецепт выше).

### "Сырки глазированные"



Что нужно:

- Творог — 400 г
- Масло сливочное — 25 г
- 3 ст.л. фитококтейля
- Сливки — 25 мл
- Сахарная пудра — 150 г
- Шоколад — 100 г

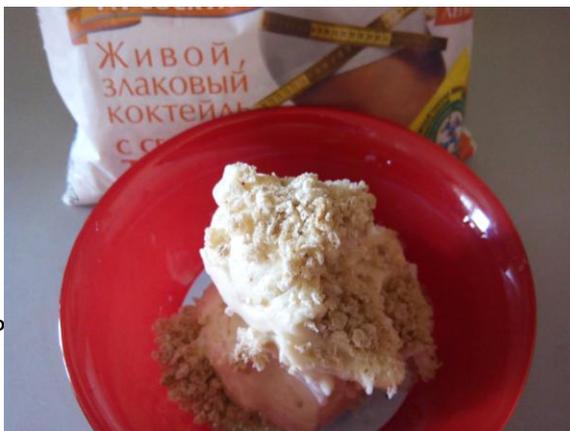
1. Смешать творог, сливки, сахарную пудру, фитококтейль и мягкое масло.

2. Слепить из массы шарики, брусочки. Поставить в морозилку минут на 10–15.

Глазурь:

3. Растопить шоколад со сливками в микроволновке в большой емкости.
4. Достать сырки из морозилки, положить в шоколад, обвалить его со всех сторон и с помощью 2 вилок достать. Положить на пергаментную бумагу.
5. Поставить в холод.

### Мороженное из одного ингредиента ( плюс фитококтейль конечно).



Магазинное мороженное само по себе не очень полезно для здоровья, а если точно совсем не полезно. Попробуйте сделать домашнее мороженное всего из одного ингредиента. Берете банан, очищаете, нарезаете кружочками и в морозилку. Когда замерзнет, вынимаете, чуть чуть пусть постоит, чтобы блендер смог его покрошить,

Питание для здоровья.

взбиваем в блендере. Раскладываем по креманкам и посыпаем фитоконтейлем. Нужно делать именно в такой последовательности, иначе не получится. Вы удивитесь, насколько получится вкусно.

А еще можно сделать "эскимо". Берете половинку очищенного банана, или 1/3, поливаете его медом, кто любит, растопленным шоколадом, посыпаете фитоконтейлем, вставляете в него палочку для мороженого и в морозилку. Очень вкусно и прикольно!

**Конфеты с фитоконтейлем и ягодами шелковицы ( тутовника).**



Эти ягоды можно купить в сушеном виде в магазинах здорового питания или в интернет- магазинах. Кстати, шелковица- сильнейший антиоксидант.

Кешью и тутовник – идеальная пара, Подыгрывая друг другу, они строят такой чудный сливочный дуэт, что легко обмануться и растеряться в попытках угадать исходные компоненты. Сочетание это получается настолько цельным, что даже активный вкус шоколада его не приглушает, а деликатно дополняет. Сухие ягоды шелковицы (она же – тутовник) – 400 гр

Кешью – 200 гр

Банановое пюре – 1 ч.л.

Тертое какао – 70-80 гр.

Несколько столовых ложек любого фитоконтейля ТОПЛАЙФ

Шелковицу тщательно перебрать, смолоть так мелко, насколько позволит ваш блендер; кешью смолоть в муку, добавить фитоконтейль, затем руками перетереть их вместе – получится довольно рассыпчатая (и безумно вкусная!) масса. Но буквально микро-количество бананового пюре способно превратить ее в пластичное «тесто», из которого можно вылепить конфеты произвольной формы (у меня получились пирамидки по 20 граммов каждая). Именно в этот момент (когда вы будете готовы приступить к лепке) пора ставить какао растапливаться на водяной бане, предварительно измельчив

Питание для здоровья.

плитки в крошку с помощью ножа или крупной терки. Финальная часть приготовления требует ювелирной точности: нужно аккуратно обмакивать конфетки в растопленный шоколад и ставить на поднос или разделочную доску. Рекомендую шоколадить все стороны, кроме доньшка, иначе под конфетой образуется какао-лужица. Шоколадный слой можно посыпать тертым кешью, нашим фитококтейлем – привет снежным вершинам гор! Теперь самое сложное – хладнокровно отправить конфеты в морозильную камеру, чтобы они слегка схватились и дошли до нужной нежно-грильяжной кондиции. Минут 10-15 им хватит за глаза.

ПС: можно упростить рецепт и заменить тертое какао порошком – в таком случае я советую выбирать что-нибудь из категории «премиум», а не отходы шоколадного производства за 19 рублей. Уж поверьте, разница во вкусе очень заметна.

Кстати можно конфеты сделать таким же способом из кураги, чернослива и пр.

### Яблочно-апельсиновый соус



Отличный соус для утренних блинчиков и поджаристых тостов, начинки для пирогов и вафель, мороженого и йогурта, каши и фруктовых салатов, а можно съесть просто так. Его можно добавить куда угодно. Если вы сладкоежка, вы влюбитесь в него. Шелковистая структура, необычный вкус. Встречайте героя - яблочно-апельсиновый соус. Рецепт очень прост.

Ингредиенты:

- 5 яблок среднего размера
- 1/3 стакана апельсинового сока
- 2 столовые ложки сахара
- 1 чайная ложка апельсиновой цедры
- 1/2 чайной ложки корицы
- 1/4 стакана воды
- 3ст.л. фитококтейля

Приготовление:

1. Моем и чистим яблоки, режем их на кусочки. Перекладываем их в сковороду, добавляем апельсиновый сок, сахар. Накрываем крышкой. Доводим смесь до кипения на сильном огне.

Питание для здоровья.

Убавляем огонь до среднего. Готовим яблоки 2-3 минуты, помешивая, чтобы они не прилипали к сковороде.

2. Убавляем до совсем маленького, наливаем в сковородку 1/4 стакана воды, добавляем корицу, апельсиновую цедру. Берем картофельную мялку и превращаем яблоки в пюре. Готовим еще 1 минуту. Ждем пока соус остынет. Вкуснятина!

P. S. Из данного количества ингредиентов получается примерно 200 г соуса.

Добавьте орехи, дольки апельсина, фитококтейль, изюм перед подачей.

### Сыроедческий торт.



Ингредиенты:

- грецкие орехи, 300 гр.
- финики, 300 гр
- бананы
- черника
- фитококтейль

1. Бананы очистить и заморозить (3-4 ч. будет достаточно).

2. Орехи перемолоть в мельнице или кухонном комбайне (например, вот в таком) в муку.

3. Финики и молотые орехи положить в кухонный комбайн и измельчить до однородного состояния. Добавить 3-4 ст.л. любого фиткоктейля.

4. Орехово-финиковую массу распределить по бокам и дну разъёмной формы.

5. Замороженные бананы измельчить в кухонном комбайне до однородного состояния. Должно получиться очень вкусное мороженое. Также, можно половину крема сделать красивого малиново-фиолетового цвета. Для этого нужно часть замороженных бананов измельчить вместе с замороженной черникой до однородного состояния. Если будет недостаточно сладко, можно подсластить мёдом, сиропом агавы или финиками.

6. Заполняем форму кремом. Можно только одним цветом, а можно, как у меня, 2 слоя сделать – это уже кому как больше нравится.

7. По желанию можно украсить. Я положила поверх торта замороженно-размороженную чернику, и из-за этого она “потекла”. Поэтому вид не особо презентабельный. Если положить свежую, то, наверное, красивее будет.

Торт есть сразу!

Питание для здоровья.

Примечания: Если вы не любите грецкие орехи, то их можно заменить миндалем или кокосовой стружкой. Если хотите шоколадный корж, то добавьте какао (по вкусу). Если не любите чернику, можно заменить чёрной смородиной, или ежевикой, или тутовником. В общем, экспериментируйте и вы обязательно найдёте свой вариант!

Важно: сначала заморозить бананы, а потом измельчить их. Но не наоборот. На вкус это сильно влияет.

## **Яблочные розы**

Удивить родных и друзей кулинарным шедевром —проще простого. Глядя на эти яблочные розы, создается впечатление, что хозяйка провела на кухне несколько часов. Однако это вовсе не так. Вот рецепт булочек, покрытых нежными лепестками роз, с пошаговыми фотографиями.

Ингредиенты (на 6 булочек):

1 упаковка замороженного слоеного теста

2 больших красных яблока

сок половинки лимона

3 столовые ложки абрикосового джема (можно любого другого) + 3 ложки воды

сахарная пудра для посыпки

2 столовые ложки муки

Приготовление:

1. Режем яблоки пополам, удаляем сердцевину.
2. Режем яблоки на тонкие ломтики.
3. Складываем яблочные ломтики в миску и отправляем их в духовку, чтобы они стали мягкими. Так будет легче с ними работать.
4. Посыпаем рабочую поверхность мукой. Раскатываем тесто в пласт размером примерно 5x22 см.
5. Разрезаем тесто на полоски. Обмазываем полоски смесью из джема и 3 ложек воды.
6. Разогреваем духовку до 190 С. Сливаем воду с яблок через дуршлаг.
7. Выкладываем яблоки по верхнему краю теста.
8. Заворачиваем нижний край теста.
9. Закладываем край внутрь и начинаем сворачивать тесто в трубочку.
10. Выкладываем булочки в силиконовую форму для кексов.

Питание для здоровья.

11. Выпекаем булочки примерно 40–45 минут. Посыпаем яблочные розы сахарной пудрой и фитококтейлем



## Пироги, печенье, хлеб...

"Овсяное печенье на банане":

- Хлопья овсяные — 1 стакан



- Фитококтейль - 1 чтакан

- Банан — 2 шт

- Масло растительное — 0,7 стак.

- Сахар коричневый — 1 стак.

- Сода гашеная уксусом — 1 ч. л.

Питание для здоровья.

- Мука — 1,5 стак.
- Соль (щепотка)

Большая жменя семечек, кунжута, стакан овсянки, стакн фитококтейля, полстакана цельноз. муки. Корица, щепотка соли.

Размешать все сухое, а еще была горсть кокосовой стружки, добавить одно тертое яблоко (можно на крупной терке), два банана размятых вилкой в пюре и в кот я добавляла неск ложек столовых растительного масла (рафин).

Печь до готовности, мин 15-20 градусов 180 духовка.

Масло можно наверно оливковое или рафин оливковое. Чтоб не сильно пахучее корочке, а то конечный вкус не гарантирую

### Овощной хлеб



4 ст. муки, 3ст. л. фитококтейля

1 ст. любых отварных овощей

минеральная вода

сухофрукты, орехи, кунжут, семя льна и пр. по вкусу

Выбирая овощи, ориентируйтесь на свои вкусовые предпочтения, а также на то, какого цвета вы хотите получить хлеб: оранжевый морковный, красный свекольный, зеленый шпинатный...

Измельчите отваренные овощи в блендере и перемешайте с мукой, фитококтейлем и др. наполнителями. Тесто должно быть очень тугим!

Теперь постепенно добавляйте в него минералку, пока оно не станет настолько мягким, чтобы его можно было раскатать. Раскатайте тесто в тонкие овальные лепешки, посыпьте их кунжутом (при желании) и выпекайте в течение 10–15 минут при температуре 225 градусов.



Печенье "Рассыпчатое" с домашней халвой ( см. рецепт с данным сборнике)

Питание для здоровья.

Рекомендуется детям: 2 - 3 года, от 3 лет

Время приготовления: 30 минут Рецепт размещен 7 сентября 2015

Ингредиенты

Халва домашняя

200 грамм

Масло сливочное

200 грамм

Яйцо

1 штука

Мука

2 стакана

Разрыхлитель теста

2 ч. ложки

Миндаль (лепестки, для украшения

100 грамм

Шоколад (тёмный)

50 грамм

Сахар

1 ст. ложка

Процесс приготовления

1 Для теста сливочное масло взбить с сахаром, добавить яйцо, продолжая взбивать. Добавить муку. Накрошить халву. Добавить разрыхлитель. Хорошо перемешать.

3.Тесто выложить на противень, покрытый пергаментной бумагой, и хорошо разровнять. Можно нарезать печенье прямоугольной формы. Сверху посыпать миндальными лепестками и поставить в разогретую духовку 200 градусов на минут 10.

4. 9 минут и печенье готово! Шоколад растопить на водяной бане и украсить им верх. Если есть белый, тогда с другой стороны украсим и белым. У меня не оказалось белого шоколада.

5.Печенье переложить в вазу, и можно наслаждаться с чаем...

Питание для здоровья.

### Банановые роллы



Ингредиенты:

Лимонный сок — 1 ч. л.

Курага — 200 г

Подсолнечные семечки — 100 г

Овсяные хлопья — 3ст. л.

Фитоккоктейль- 2 ст. л.

Банан — 1 шт.

Приготовление:

1. Курагу промыть. Выложить на бумажное полотенце и хорошо обсушить.
2. Семечки прокалить на сковороде, но можно и не делать этого.
3. В чашу блендера выложить семечки, овсяные хлопья, фитоккоктейль, курагу. Добавить лимонный сок и все пробить до однородной массы.
4. Массу раскатать ровным пластом через пищевую пленку.
5. На край пласта выложить банан.
6. С помощью пищевой пленки скатать ролл, уплотняя его руками.
7. Готовый ролл завернуть в фольгу и отправить в морозильную камеру на 3 часа.
8. Перед подачей ролл разрезать на ровные кусочки.

**Блинчики с начинкой из банана с коктейлем** ( рецепт Марии Кобелевщй. Зеленоград).



Испечь как обычно блинчики, начинить бананом с фитоккоктейлем с шоколадной крошкой и сверху чуток пудры и второй снежок с коктейлем и кусочками свежего яблока и чуток шоколадной крошки вкусно так что чуть торелку не слопала, дети в восторге)))

### Абрикосовый пирог: кусочки солнечного очарования в тесте.

Вы никогда не замечали, какой у абрикоса теплый цвет? Желтый, почти прозрачный, или наоборот насыщенный с розовым отливом, или яркими красными вкраплениями. Этот фрукт настолько же вкусен, как красив. Выпечка с его участием просто божественна. Простой рецепт пирога из абрикосов.

#### Ингредиенты



- 200 г муки
- 3-4 ложки фитококтейля
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- Щепотка соли
- 110 г сливочного масла
- 100 г сахара + столовая ложка для посыпания
- 50 г меда
- 120 г сметаны
- 4-5 абрикосов
- Щепотка ванили

#### Приготовление

1. Разогреваем духовку до 190 градусов.
2. В кухонном комбайне смешиваем сливочное масло, сахар и мед 2-3 минуты.
3. Добавляем сметану, ваниль. Мешаем в комбайне еще примерно 2 минуты.
4. Затем кладем муку, фитококтейль, разрыхлитель и соль. Смешиваем все компоненты до однородной консистенции.
5. Разделяем абрикосы на половинки, извлекаем косточки. Режем половинки на 3-4 части. Все

Питание для здоровья.

зависит от размера плода.

6. Застылаем емкость для выпечки бумагой для выпекания. Выливаем в емкость тесто. Разравниваем тесто лопаткой. Выкладываем сверху абрикосы. Слегка притапливаем их пальцем.

Посыпаем сахаром и отправляем в духовку на 30-40 минут.

7. Остужаем и едим!

### Яблочно-морковное овсяное печенье (веган)

Калорийность: 100 гр – 124 ккал

Ингредиенты:



100 гр овсяной муки

2-4 ст.л. фитококтейля

2 средних яблока

1 небольшая морковь

1 ст.л. оливкового масла

Корица – по вкусу

Сначала яблоко и морковь нужно потереть на терке. Затем добавить овсяную муку и фитококтейль и 1 ст.л. оливкового масла, корицу. Все тщательно перемешивать,

сформировать в виде печенюшек и выложить их на противень, выстланный бумагой для выпечки. Поставить в разогретую духовку и выпекать примерно 20-30 минут при температуре примерно 200 градусов.

**ПОТРЯСАЮЩЕ КРАСИВЫЙ И ВКУСНЫЙ ОВОЩНОЙ ПИРОГ**



Кабачок – 1 шт.

Цукини – 1 шт.

Морковь – 3 шт.

Масло оливковое– 1 ст л

Мука цельнозерновая пшеничная – 50 г

Фитококтейль 2-3 ст.л.

Вода холодная – 4 ст.л.

Соль – по вкусу

Яйцо куриное – 3 шт небольших

Сыр твердый – 150 г

Молоко – 300 мл

Чеснок – 2 зубчика

Готовим начинку. Очищаем морковь. Цукини и кабачок режем с кожурой тонкими полосками, так же

Питание для здоровья.

поступаем с морковью (чтобы полоски были очень тонкими можно воспользоваться овощерезкой, а морковь можно настругать с помощью овощечистки). Полоски овощей должны быть одинаковыми по ширине, поэтому полоски кабачка и цукини нужно разрезать крупными пополам, а более мелкие подравнять.

А теперь приступаем к выкладке овощей. Начинаем выкладывать овощи, начиная с края формы, постепенно двигаясь к центру, чередуя кабачок, цукини и морковь.

Овощи уложили в форму и теперь осталось приготовить заливку. Слегка взбиваем яйца венчиком, добавляем муку, фитококтейль, молоко и масло и еще раз взбиваем, затем кладем измельченный чеснок, натертый на мелкой терке сыр, солим по вкусу, и все тщательно перемешиваем.

Заливку выливаем сверху на овощи, сыр распределяем по всей поверхности. Аккуратно похлопываем формой о поверхность стола, чтобы заливка равномерно распределилась между овощами.

Пирог отправляем в заранее разогретую до 180 гр. духовку и выпекаем пирог 60-70 минут.

### Мюсли



Наверное, нет ни одного человека сегодня, кто не пробовал это превосходное питательное блюдо, которое до недавнего времени было никому не известно в нашей стране. Оно практически всем нравится. Но один минус у него есть — не очень-то это дешево. Сегодня я предлагаю вам приготовить самые настоящие мюсли, которые не только дешево вам обойдутся, но и вы твердо будете знать, что там нет никаких красителей и добавок. Это будет прекрасный завтрак для любого.

1 стакан овсяных хлопьев

2-3 ст.л. фитококтейля

50 г сливочного масла

2 ст. л. изюма

2 ст. л. грецких орехов (мелко нарубленных)

4 ст. л. сахара

Растопить масло в сковороде, насыпать овсяные хлопья и жарить в течение 4–5 минут на среднем огне. Когда хлопья приобретут светло-коричневый цвет и характерный запах (он вам очень понравится), добавьте изюм, орехи, сахар и перемешайте все как следует. Жарьте еще 1–2 минуты, и только после этого добавьте фитококтейль.

Подавать лучше горячими с молоком. Вместо сахара можно положить мед, а грецкие орехи заменить любыми другими. С одной оговоркой: мед нельзя нагревать, поэтому положить его можно после

Питание для здоровья.

того, как снимите мюсли с огня.

Это общие рекомендации для приготовления мюсли, а вы можете положить масла побольше или поменьше. Или еще что-нибудь добавить. В общем фантазируйте. Это же искусство — готовить пищу!

### Овсяное печенье



Готовим печенье как обычно, просто в тесто добавляем фитококтейль.



**Сладкоежкам! Слоеный сыроедческий тортик.**

Первый слой - замоченный кешью+курага+2банана

Питание для здоровья.

Второй слой - мак+фундук+мед

Третий слой - арахис+изюм+кокосовая стружка+банан+1/2 апельсина+1/4 цедра апельсина

Измельчать в комбайне, выложить в круглую форму. Четвертый слой - какао+2 банана+5 фиников+семена подсолнечника.

Можно посыпать тортик нашим фиткоктейлем или добавить его в середину тортика как самостоятельный слой.

Украсить в зависимости от творческого настроения.

***ПРИЯТНОГО АППЕТИТА И БУДТЕ ЗДОРОВЫ!***