

ЗЕЛЕНАЯ ДИЕТА



Н. Н. Иванова

Зеленая диета

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=183024
Зеленая диета: Феникс; Ростов-на-Дону; 2005
ISBN 5-222-06737-8*

Аннотация

«Зеленая диета» – это книга не только о здоровой, но и об очень вкусной пище, которую дарит нам природа. Все представленные в книге рецепты основаны на принципах естественной медицины.

Содержание

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

4

Конец ознакомительного фрагмента.

9

Н. Иванова

Зеленая диета

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ НАТУРАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

**Пища, которая продлит жизнь и
даст возможность быть здоровым,
жизнеспособным, творческим
человеком до глубокой старости**

Солнечная пища на нашем столе

Завтрак с 9.00 до 11.00

1. Отвар трав с медом и соком лимона или

- сок виноградный с добавлением лимонного сока;
- гранатовый сок с медом;
- свежий яблочный сок с медом;
- свежий ягодный сок с медом;
- смесь ягодных, только смородинный,
вишневый соки (свежевыжатый);

– сок грейпфрута.

2. *Свежие фрукты с добавлением сушеных фруктов или салат фруктовый из:*

– яблок, груш, кураги, черешни, вишни, сливы, изюма (с лимонным соком);

– апельсины, клубника, слива сладкая со сливками;

– вишня, слива со сливками или сметаной.

Обед с 13.00 до 16.00

Отвар трав с медом и соком лимона

или свежий фруктовый сок, или свежий овощной сок:

– морковь 2 ч. + свекла 1 ч. + капуста 2 ч. + сельдерей 1/2 ч.;

– сок тыквы + сок яблока, гранатовый сок;

– сок капусты, огурца, моркови, петрушки;

– морковь 2 ч. + пастернак 1 ч. + капуста 2 ч.;

– жий томатный сок + сок петрушки.

Салаты

1. Салат из свежих овощей и зелени или только из зелени.

1) протертые на терке: капуста, морковь, свекла, пастернак, нарезанные портулак, петрушка, чеснок + орехи + проросшие пшеничные зерна;

2) крупно нарезанный вдоль болгарский красный перец + морковь + яблоки в дольках;

3) протертые на терке: тыква, яблоки + орехи и кинза +

семя тмина + укроп;

4) нарезанные: кабачки сырые, огурцы, помидоры, капуста + зелень кинзы, петрушки, эстрагона, укропа;

5) капуста, огурцы, щавель, семя тмина, эстрагон, укроп, зеленый лук – перья + сметана;

6) щавель, черемша, капуста, кинза, укроп + подсолнечное масло + отруби;

7) зеленый горошек свежий, укроп, кинза, петрушка, зеленый лук, семя тмина + подсолнечное масло или майонез свежеприготовленный;

8) портулак, чеснок, помидоры + подсолнечное масло (майонез домашний: подсолнечное масло, яичные желтки и сметану ввести в салат без предварительного сбивания + соль и сок лимона);

9) проросшие зерна пшеницы + кинза, укроп, семя тмина или плоды фенхеля, эстрагон, салат-латук + подсолнечное масло;

10) портулак, лук, зерна граната + подсолнечное масло + болгарский перец;

11) капуста, яблоки, орехи + морская капуста сухая + сметана + отруби;

12) кислая капуста + семя тмина, яблоки + подсолнечное масло и немного меда + болгарский перец красный;

13) редис и пастернак, протертые на терке + протертый сыр + сливочное масло + укроп + петрушка;

14) листья молодой капусты, сыр и сливочное масло с зер-

нышком граната завернуть в листья;

15) корень пастернака или сельдерея, нарезать ломтиками сыр с укропом;

16) свежий творог + сметана + нарезанная мелко зелень: щавель, укроп, чеснок, семя тмина, петрушка;

17) протереть на терке: белый редис, морковь, яблоки + укроп, кинза, сок лимона или гранатовые зерна;

18) ботва свеклы, щавель, укроп, лук, петрушка + подсолнечное масло + портулак;

19) огурцы, помидоры, зелень, лук + подсолнечное масло, болгарский перец.

Рагу овощные

1. Морковь, свекла, капуста, картошка, лук, пастернак – корень нарезать крупно, добавить болгарский перец. Варить на пару под плотной крышкой в эмалированной посуде 20 минут. После чего добавить сливочное масло или растительное, нарезанную зелень, помидоры (можно без помидор).

2. Кабачки, молодая фасоль, лук репчатый, болгарский перец. Нарезать крупно, тушить на пару 15–20 минут, добавить после готовности масло сливочное или растительное, укроп, помидоры.

3. Тыква, молодая фасоль зеленая, лук репчатый, болгарский перец, тушить на пару 15–20 минут, добавить после готовности зелень и масло.

4. Морковный суп: морковь, лук репчатый, зеленый го-

рошек. Овощи нарезать крупно, долить кипятка, варить 10 минут, добавить после готовности масло и измельченную зелень: укроп, кинзу, семена тмина.

5. Капустный шницель: капусту и лук репчатый нарезать крупно, долить небольшое количество воды, потушить 15 минут, добавить масло сливочное и яичные желтки, снять с огня через 2 минуты + измельченный укроп.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.