

# КУЛИНАРНАЯ КНИГА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ ВЕГАНОВ

100 ВЫСОКОБЕЛКОВЫХ РЕЦЕПТОВ, НАТУРАЛЬНЫХ, РАСТИТЕЛЬНЫХ  
БЛЮД ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЦ



ДЖОЗЕФ П. ТЁРНЕР

# Joseph P. Turner

# Кулинарная Книга Для Спортсменов Веганов

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63011843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63011843)

*Кулинарная Книга для Спортсменов Веганов:*

*ISBN 9788835412212*

## Аннотация

**\*\*С картинками, пищевой ценностью и простыми инструкциями\*\***

Вы думаете, веганская кухня скудная и безвкусная? Вы думаете, вы не можете приготовить множество блюд только из моркови?

Эта кулинарная книга предлагает 100 высокобелковых рецептов самых здоровых и самых вкусных блюд для веганов: супы и закуски, салаты и десерты, а также прекрасные напитки, среди которых важное место занимают смузи.

Эта веганская кулинарная книга научит вас закупать продукты, которые надо готовить в течение недели, а также делить на порции еду, которую следует сервировать позднее. Если вы занятый человек или родитель, эта веганская кулинарная

книга поможет вам во многом. Сэкономить ваше время, устранив каждодневный вопрос «Что мне приготовить сегодня на ужин?» Сэкономить ваши деньги и предотвратить импульсные покупки в супермаркетах. Сократить количество выбрасываемой пищи, что тоже поможет вам сохранить деньги. Готовить разнообразную пищу и создавать хорошо сбалансированные, питательные блюда. Поможет вам меньше есть и сократить в рационе количество обработанных продуктов и полуфабрикатов. Делать вкусные десерты, которые полезны так же, как основные блюда. Научиться готовить легкие завтраки, быстрые обеды и многое другое... Знание того, что вы будете готовить на ужин каждый вечер, избавит вас от стресса и скуки при приготовлении еды.

Эта книга также придаст вам уверенности для приготовления легкой, вкусной еды для семьи и друзей. Эта кулинарная книга растительной диеты полезна для тех, кто хочет готовить более здоровую, вкусную еду в домашних условиях; для родителей, которые хотят кормить свои семьи хорошо сбалансированной, питательной едой; для родителей, которые хотят узнать новые идеи полезных закусок для детей; для тех, кто хочет сэкономить больше денег в продуктовых магазинах и выбрасывать меньше еды; для тех, кто хочет сэкономить время на приготовлении пищи и избавиться от стресса на кухне; для тех, кто хочет создавать программы питания, идеально подходящие для образа жизни их семьи; если вам хочется научиться готовить вегетарианские блюда, которые удивят вашу семью; если вы хотите узнать, как готовить здоровую веганскую еду и создавать вкусные веганские блюда, тогда вы нашли то, что искали! Получите копию этой

чудесной Кулинарной книги веганских рецептов и начните готовить простую и здоровую еду прямо сегодня!

# Содержание

Приготовление Пищи	12
Следуйте этим советам по приготовлению еды:	13
Как правильно разогревать охлажденную/ замороженную еду?	15
Завтрак	16
Королевский Миндально-Фруктовый Смузи	16
Печеные Энергетические Батончики с Изюмом и Тыквой	19
Печеные Пикантные Овсяно-Яблочные Батончики	22
Стимулирующий Сельдерейно-Кокосовый Смузи	25
Картофельные Котлеты для Завтрака	27
Смузи «Морковный Пирог»	30
Морковные, Миндальные и Укропные Кексы	33
Темные Кексы с Какао и Бананом	36
Кокосовый Смузи «Дарквуд»	39
Вкусный Хлеб со Специями и Томатами	41
Энергетический Смузи из Замороженных Ягод	44
Котлеты из Зеленой Киноа для Завтрака	46
Высокопротеиновый Смузи с Чиа и Бананом	49

Салатно-Ананасовый Смузи со Льдом	52
Энергетические Батончики с Сухофруктами	54
Пикантный Белый Смузи	56
Простые Веганские Вафли	59
Пряный Веганский Смузи для Завтрака	62
Грушевый Пирог с Миндалем и Имбирем	65
Веганский Киш со Шпинатом, Артишоками и Тофу	68
Обед	72
Ароматное Шпинатное Пюре с Базиликом и Кунжутом	72
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# **Joseph P. Turner**

# **Кулинарная Книга для Спортсменов Веганов**

**Кулинарная Книга для Спортсменов Веганов**

**100 Высокобелковых Рецептов, Натуральных, Растительных Блюдов для Нарощивания Мышц**

**Джозеф П. Тёрнер**

**Copyright © 2020 – Джозеф П. Тёрнер – All Right Reserved.**

Никакая часть настоящей книги не может быть воспроизведена, распространена или передана в любой форме или любым способом, включая фотокопирование, запись или другие электронные или механические методы, или посредством любых накопителей информации или поисковых си-

стем без предварительного письменного разрешения издателя, за исключением очень кратких цитат, содержащихся в критических статьях, или других определенных случаев некоммерческого использования, разрешенных законом об авторском праве.

## **Правовое уведомление**

Информация, содержащаяся в данной программе, предназначена только для образовательных целей. Автор не является врачом, и данная информация не может рассматриваться как медицинская рекомендация. Прежде чем использовать любую информацию в данной программе, вам следует получить одобрение терапевта. Данная программа создана для здоровых совершеннолетних людей старше 18 лет. Если у вас есть какие-либо существующие травмы, состояния или проблемы со здоровьем, пожалуйста, получите одобрение вашего терапевта, прежде чем пытаться использовать любой тип информации в данной программе. Автор не несет ответственности за любые повреждения, полученные в результате использования данной программы. Пользователь осознает любой риск травм, причиненных или предполагаемых, при использовании данной программы. Если ваш терапевт советует не использовать информацию, предоставленную в программе, пожалуйста, соблюдайте эти указания.

Всегда консультируйтесь у вашего терапевта или друго-

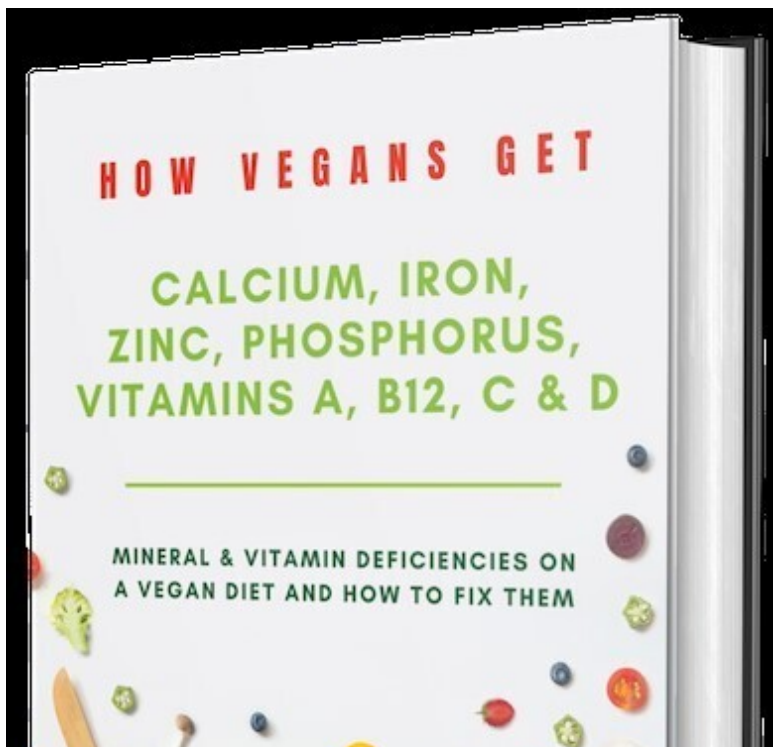


го квалифицированного медицинского работника касательно любых вопросов о состоянии здоровья, которые могут у вас возникнуть.

Никогда не пренебрегайте профессиональной медицинской консультацией или не откладывайте ее получение из-за прочитанного здесь. Полное медицинское освидетельствование от лицензированного терапевта должно быть получено перед началом или модификацией любой диеты, упражнений или программ образа жизни, и ваш терапевт должен быть проинформирован обо всех изменениях в питании.

**Ваш Бесплатный Подарок**

**В качестве благодарности за вашу покупку,  
я предлагаю бесплатную премиальную  
книгу «Как Веганы Получают Кальций,  
Железо, Цинк, Фосфор, Витамины А, В12,  
С и D: Нехватка Минералов и Витаминов  
в Веганской Диете и Как Ее Устранить»**



**Получите ссылку в конце книги**

# Приготовление Пищи

Планирование и заблаговременное приготовление пищи облегчит вам здоровый образ жизни и поможет приобрести хорошие пищевые привычки.

Имея под рукой заранее подготовленные блюда, вы также сможете выбирать размер порции и с легкостью достигать поставленных целей в области питания.

Некоторые исследователи обнаружили, что одним из основных препятствий на пути к здоровому питанию спортсмены называют нехватку времени на приготовление пищи.

У спортсменов плотное расписание, они могут есть в странное время, а иногда они настолько заняты, что заменяют полноценные приемы пищи перекусами из батончиков и коктейлей.

## **Следуйте этим советам по приготовлению еды:**

- Составьте список всех ингредиентов, которые необходимо купить, чтобы приготовить еду на неделю. Для этого мы рекомендуем загрузить специальные приложения или воспользоваться персональным помощником Google Assistant в приложении Google Home.

- Приобретите правильные контейнеры всех видов и разных форм. Лучше всего покупать стеклянные или керамические контейнеры с защелкивающимися крышками. Лучшие виды упаковок для замораживания:

- Морозостойкие пакеты с застежками Ziploc (грипперы)
- Вакуумный упаковщик
- Холодостойкие контейнеры Tupperware

- Выберите время для готовки. Если вы занятой человек, готовьте в выходные дни, тогда у вас будет еда с самого начала недели.

- Проверьте ближайшие к вам магазины. Пользуйтесь интернет-супермаркетами – это поможет вам сэкономить время и деньги.

- Пользуйтесь здоровыми способами приготовления пищи, такими как запекание, жарка на открытом огне, гриль.

● Пользование мультиваркой значительно облегчит вам приготовление пищи в течение недели.

**Важное замечание:** По нормам Управления по надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, после приготовления еда должна храниться при комнатной температуре не дольше двух часов, после чего ее следует поставить в холодильник или заморозить!

# Как правильно разогревать охлажденную/замороженную еду?

- Подогревайте соусы, супы и подливки, доводя их до кипения.
- При разогревании накрывайте еду крышкой, это поможет сохранить влагу.
- Любую еду в небольшом количестве или любые гарниры (картофель, овощи на пару) кладите в сковороду из нержавеющей стали или чугуна, нагревайте на среднем огне.
- Суп или рагу накладывайте в контейнер для микроволновой печи и грейте 20-30 секунд.
- **Не разогревайте в микроволновой печи следующие продукты:** листовую зелень, красный стручковый перец, красный соус для пасты, фрукты, хлеб, а также любые продукты уже разогретые единожды.

# Завтрак

## Королевский Миндально-Фруктовый Смузи

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



**Ингредиенты**



1 1/2 чашки миндального молока

1 маленький очищенный банан, нарезанный кубиками 2,5 см и замороженный

1 чашка замороженных персиков, нарезанных ломтиками и размороженных

3 столовых ложки обжаренного молотого миндаля

1 мерная ложка протеинового порошка (горох или соя)

1 столовая ложка семян льна (молотых)

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер и измельчите до однородности.

2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или стеклянную банку, накройте и храните в холодильнике не дольше 2 дней.

3. Или налейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте, в таком виде смузи можно хранить до 3 месяцев.

4. Разморозьте смузи, положив его на ночь в холодильник, затем перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 262 | Калорий из жиров (26%) 67.61 | Общее содержание жиров 8 г 12% |

Насыщенных жиров 0.7 г 3% | Холестерина 1.16 мг <1%  
| Натрия 26.49 мг 1% | Калия 497.5 мг 14% | Общее содержание углеводов 45.27 г 15% | Клетчатки 5.6 г 21% | Сахара 34.85 г | Белка 6.58 г 13%

# Печеные Энергетические Батончики с Изюмом и Тыквой

**Время приготовления: 35 минут | Порций: 8**



## Ингредиенты

1 ст. л. оливкового масла для смазывания

1 ч. л. чистого ванильного экстракта

1/2 чашки яблочного пюре

1 1/2 чашки овсяных хлопьев

2/3 чашки желтого изюма

1/2 чашки поджаренных лесных орехов, рубленых

1/2 чашки тыквенных семечек

2 ч. л. веганского протеинового порошка (например, чиа,

сося или конопля)

1/4 ч. л. корицы

1/2 ч. л. имбиря

Щепотка соли для вкуса

## **Способ приготовления**

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Смажьте маслом квадратный противень.
3. Смешайте в большой емкости ванильный экстракт и яблочное пюре.
4. Добавьте овсяные хлопья в яблочную смесь.
5. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и размешайте до однородности.
6. Выложите смесь в подготовленный противень и разровняйте.
7. Поставьте противень в духовку, выпекайте около 25 минут.
8. Достаньте из духовки и полностью остудите.
9. Нарежьте на 16 маленьких (или 8 больших) квадратов или прямоугольников.
10. Заверните каждый батончик в бумагу и храните при комнатной температуре не более 3 недель.
11. Вы можете также заморозить энергетические батончики, чтобы дольше сохранить их свежими.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

### **Количество в одной порции**

Калорий 279.13 | Калорий из жиров (39%) 109.62 | % Суточная норма | Общее содержание жиров 12.3 г 20% | Насыщенных жиров 1.24 г 6% | Холестерина 0.19 мг <1% | Натрия 303.7 мг 13% | Калия 318.72 мг 9% | Общее содержание углеводов 38.1 г 13% | Клетчатки 4.16 г 17% | Сахара 16.48 г | Белка 6г 11%

# Печеные Пикантные Овсяно-Яблочные Батончики

**Время приготовления: 45 минут | Порций: 8**



## Ингредиенты

1 ст. л. кунжутного масла (или оливкового)

2 тертых яблочных тарталетки

1/2 чашки овса быстрого приготовления

1/2 чашки овсяных хлопьев

1 чашка овсяной муки  
1/4 ч. л. соли  
1 ч. л. разрыхлителя  
3/4 чашки фиников  
2/3 чашки кунжутной пасты или тахини  
3 ст. л. семян чиа  
1/2 чашки миндального молока  
1 ч. л. чистого ванильного экстракта

### **Способ приготовления**

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Смажьте маслом противень размером 23х23 см.
3. Срежьте кожуру и натрите на терке яблоки, положите их в дуршлаг, чтобы стек сок.
4. В большой емкости смешайте овес быстрого приготовления, овсяные хлопья, овсяную муку, соль и разрыхлитель.
5. В отдельной миске смешайте до однородности (используйте миксер) яблоки, финики, кунжутную пасту, семена чиа, миндальное молоко и ванильный экстракт.
6. Добавьте яблочную массу в овсяную смесь и размешайте до однородности.
7. Положите тесто в подготовленный противень.
8. Поставьте противень в духовку и выпекайте 30 минут.
9. Достаньте противень из духовки и полностью остудите, прежде чем нарезать.
10. Храните батончики в плотно закрытом контейнере

при комнатной температуре не дольше 4 дней или в холодильнике не дольше 1 недели.

### **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

### **Количество в одной порции**

Калорий 316 | Калорий из жиров (41%) 130.2 | Общее содержание жиров 15.8 г 24% | Насыщенных жиров 2.1 г 11% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 208 мг 9% | Калия 353.85 мг 10% | Общее содержание углеводов 41.74 г 14% | Клетчатки 7.16 г 29% | Сахара 16 г | Белка 7.62 г 15%



# Стимулирующий Сельдерейно-Кокосовый Смузи

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## Ингредиенты

2 стебля сельдерея, мелко нарезанных

3 чашки свежих листьев капусты, мелко нарезанных

- 1 большой банан, нарезанный ломтиками
- 1 1/2 чашки кокосового молока (консервированного)
- 1 ст. л. протеинового порошка (горох или соя)
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. семян чиа

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите.
2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или стеклянную банку, накройте крышкой и храните в холодильнике не дольше 2 дней.
3. Или же перелейте смузи в пакет Ziploc и храните в морозильной камере не дольше 3 месяцев.
4. Для размораживания переложите смузи в холодильник на ночь, затем перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 473.21 | Калорий из жиров (70%) 333.57 | Общее содержание жиров 39.7 г 61% | Насыщенных жиров 32.49 г 162% | Холестерина 1.16 мг <1% | Натрия 89 мг 4% | Калия 926.64 мг 26% | Общее содержание углеводов 28.8 г 10% | Клетчатки 6.1 г 24% | Сахара 9.5 г | Белка 9.2 г 18%

# Картофельные Котлеты для Завтрака

**Время приготовления: 45 минут | Порций: 8**



## Ингредиенты

700 гр тертого картофеля

1 тертая луковица

3 ст. л. несладкого яблочного пюре (консервированного)

Соль и молотый черный перец для вкуса

2 ст. л. универсальной муки

1/2 чашки оливкового или рапсового масла для жарки

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в большую емкость и перемешайте до однородности.
2. Сформируйте из теста плоские котлетки.
3. На среднем огне разогрейте масло в большой глубокой сковороде.
4. Жарьте картофельные котлеты около 6-7 минут, затем переверните на другую сторону и жарьте до полной готовности.
5. Достаньте готовые котлеты на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, и полностью охладите.
6. Выложите котлеты в один слой на противень.
7. Заморозьте котлеты.
8. Переложите замороженные котлеты в пакеты-зипперы и храните в морозильнике не дольше 2 недель.
9. Разогревайте в микроволновой печи.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 201.55 | Калорий из жиров (60%) 121.42 | Общее содержание жиров 13.74 г 21% | Насыщенных жиров 1 г 5% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 5.87 мг <1% | Калия 386.69 мг 11% | Общее содержание углеводов 18.2 г 6% | Клетчатки 2.25 г 9% | Сахара 1.5 г | Белка 2.8 г 6%

# Смузи «Морковный Пирог»

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## **Ингредиенты**

2 тертых моркови

2 чашки миндального молока

4 ст. л. овсяных хлопьев

1 апельсин, выдавить сок (около 1/2 чашки)

1 ст. л. семян чиа

3/4 ч. л. корицы

1 ст. л. протеинового порошка (горох или соя)

1/2 ч. л. ванильного экстракта

## **Способ приготовления**

1. Все ингредиенты смешайте до гладкой консистенции в высокоскоростном блендере.
2. Если ваш смузи слишком густой, добавьте в него еще миндального молока.
3. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике не дольше 2 дней.
4. Или перелейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте не дольше, чем на 3 месяца.
5. Разморозьте смузи, положив его на ночь в холодильник, перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 191.11 | Калорий из жиров (21%) 40.41 | Общее содержание жиров 4.6 г 7% |

Насыщенных жиров 0.59 г 3% | Холестерина 1.16 мг <1% | Натрия 76.26 мг 3% | Калия 507.62 мг 15% | Общее содержание углеводов 30.18 г 10% | Клетчатки 8 г 32% | Сахара 7.1 г | Белка 8.41 г 16%



# Морковные, Миндальные и Укропные Кексы

**Время приготовления: 45 минут | Порций: 12**



## Ингредиенты

2 чашки муки для выпечки

2 ч. л. разрыхлителя

4 ст. л. миндальной муки

2 ст. л. коричневого сахара

Щепотка соли

2 ч. л. свежего мелко нарезанного укропа

1 спелый маленький банан, размятый

1 чашка тертой моркови

3 чашки миндального молока

1 чашка оливкового масла

1/4 чашки неподслащенного яблочного пюре

2 ст. л. экстрагированного меда

## **Способ приготовления**

1. Разогрейте духовку до 180°C.

2. Смажьте маслом 12 формочек для кексов, отставьте в сторону.

3. Смешайте муку для выпечки с разрыхлителем, миндальной мукой, сахаром, морковью, бананом, укропом и солью.

4. В отдельной миске взбейте миксером миндальное молоко, яблочное пюре и мед.

5. Медленно добавляйте молочную смесь к мучной смеси и взбивайте до однородности.

6. Наполните формочки для кексов полученной смесью (на 3/4 объема).

7. Выпекайте около 30-35 минут или проверьте готовность зубочисткой.

8. Достаньте кексы из духовки и полностью остудите их.

9. Храните кексы в герметичном контейнере до 3 дней при комнатной температуре или до 7 дней в холодильнике.

### **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

### **Количество в одной порции**

Калорий 108.14 | Калорий из жиров (2%) 2.27 | Общее содержание жиров 0.27 г <1% | Насыщенных жиров 0.05 г <1% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 89.22 мг 4% | Калия 99.35 мг 3% | Общее содержание углеводов 24.5 г 8% | Клетчатки 1.5 г 5% | Сахара 6.49 г | Белка 2.69 г 6%

# Темные Кексы с Какао и Бананом

**Время приготовления: 28 минут | Порций: 12**



## Ингредиенты

Антипригарный спрей для выпечки

1/2 чашки размягченного кокосового масла

1 чашка светло-коричневого сахара

4 ст. л. яблочного пюре

2 размятых банана

3 ст. л. кокосового молока (консервированного)

2 чашки универсальной пшеничной муки

1 ч. л. разрыхлителя

Щепотка морской соли

1/3 чашки сухого неподслащенного какао-порошка

1 чашка порубленных жареных грецких орехов

1 чашка воды для мультиварки

## **Способ приготовления**

1. Сбрызните антипригарным спреем 12 формочек для кексов (керамических или силиконовых), отставьте в сторону.

2. Добавьте размягченное кокосовое масло и коричневый сахар в большую миску.

3. Взбейте миксером до гладкой консистенции.

4. Добавьте яблочное пюре, банан и кокосовое молоко, продолжайте взбивать еще 30 секунд.

5. Добавьте в смесь муку, соль и разрыхлитель, взбивайте на средней скорости до однородности.

6. Добавьте какао-порошок и жареные орехи, продолжайте взбивать на низкой скорости до однородности.

7. Вылейте тесто в подготовленные формочки для кексов.

8. Налейте воды во внутреннюю стальную чашу вашей мультиварки и вставьте внутрь треножник.

9. Поставьте формочки с кексами на треножник.

10. Закройте крышку и установите регулятор в ручной режим на высокое давление на 18 минут.

11. Используйте клапан быстрого спуска, чтобы понизить давление.

12. Достаньте кексы из мультиварки и полностью остудите.

13. Положите кексы в пластиковый пакет и храните при комнатной температуре не дольше 3 дней.

14. Или поместите кексы в морозостойкие пакеты и храните их в морозильной камере не дольше 3 месяцев.

15. Перед употреблением разогрейте кексы в микроволновке.

16. Разогревайте каждый кекс в микроволновке в течение 30 секунд.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 320 | Калорий из жиров (45%) 143.21 | Общее содержание жиров 16.84 г 26% | Насыщенных жиров 9.41 г 47% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 208.81 мг 9% | Калия 208.48 мг 6% | Общее содержание углеводов 41.77 г 14% | Клетчатки 2.58 г 10% | Сахара 21 г | Белка 5.43 г 10%

# Кокосовый Смузи «Дарквуд»

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## Ингредиенты

- 1 чашка измельченной свежей мякоти кокоса
- 1 1/2 чашки кокосового молока
- 2 ст. л. кокосового масла
- 1 авокадо (очищенный, нарезанный кубиками)
- 3 ст. л. какао-порошка

2 ч. л. корицы

1 мерная ложка веганского протеинового порошка (горох или соя)

1 ст. л. семян чиа

3 ст. л. самотечного или экстрагированного меда

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер и измельчите до гладкой консистенции.

2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике не дольше 2 дней.

3. Или перелейте смузи в морозостойкий пакет Ziploc и храните в морозилке не дольше 3 месяцев.

4. Для размораживания переложите смузи в холодильник на ночь, размешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 555.37 | Калорий из жиров (38%) 389.16 | Общее содержание жиров 43.84 г 74% | Насыщенных жиров 25.6 г 70% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 50.22 мг 2% | Калия 1226.85 мг 35% | Общее содержание углеводов 61 г 21% | Клетчатки 22.18 г 89% | Сахара 27.7 г | Белка 13.24 г 26%



# Вкусный Хлеб со Специями и Томатами

**Время приготовления: 45 минут | Порций: 8**



## Ингредиенты

1 1/2 чашки белой муки

1 чашка миндальной муки

1/2 ч. л. разрыхлителя

- 1/2 ч. л. соды для выпечки
- 1/2 ч. л. соли
- 1 1/2 ч. л. чесночного порошка
- 1 ч. л. лукового порошка
- 1 ст. л. сухого базилика
- 1/2 ч. л. сухого орегано
- 4 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. соевого или миндального молока
- 1 1/2 чашки томатного пюре (консервированного)
- 2 1/2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. соевого соуса

## **Способ приготовления**

1. Разогрейте духовку до 180°C.
2. Смажьте оливковым маслом прямоугольную форму для выпечки; отставьте в сторону.
3. Смешайте муку, разрыхлитель и соду, соль, чесночный и луковый порошок, базилик и орегано в большой миске.
4. В отдельной емкости смешайте все влажные ингредиенты.
5. Добавьте смесь влажных ингредиентов в мучную смесь и хорошо размешайте до однородности.
6. Выложите тесто в подготовленную форму для выпечки.
7. Выпекайте 35 минут или проверьте готовность зубочисткой.
8. Достаньте хлеб из духовки и полностью остудите, не вы-

нимая его из формы.

9. Накройте кухонным полотенцем.

10. Нарежьте хлеб на ломтики, храните в контейнере до 3 дней при комнатной температуре.

11. Или положите ломтики в специальные пакеты и заморозьте для длительного хранения.

12. Разморозьте ломтики томатного хлеба, нагревайте в микроволновой печи на высокой мощности 20-25 секунд.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 265.18 | Калорий из жиров (52%) 137.72 | Общее содержание жиров 16.08 г 25% | Насыщенных жиров 1.7 г 8% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 428,05 мг 18% | Калия 314 мг 9% | Общее содержание углеводов 25.5 г 9% | Клетчатки 3.54 г 14% | Сахара 2.69 г | Белка 7 г 14%

# Энергетический Смузи из Замороженных Ягод

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## Ингредиенты

1 1/2 чашки миндального молока

3/4 чашки замороженных ягод, оттаявших (любых)

1/2 чашки нашинкованных свежих листьев шпината

1 большой банан, порезанный ломтиками

3 ст. л. арахисового масла

2 ст. л. меда-самотека

1 мерная ложка веганского протеинового порошка (соя)

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородности.
2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике до 2 дней.
3. Или перелейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте на 3 месяца.
4. Разморозьте в течение ночи в холодильнике, перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 301 | Калорий из жиров (38%) 113.68 | Общее содержание жиров 13.52 г 21% | Насыщенных жиров 2.71 г 14% | Холестерина 1.16 мг <1% | Натрия 137 мг 6% | Калия 570.22 мг 16% | Общее содержание углеводов 41.18 г 14% | Клетчатки 4.72 г 19% | Сахара 29.82 г | Белка 10 г 20%

# Котлеты из Зеленой Киноа для Завтрака

**Время приготовления: 20 минут | Порций: 4**



## Ингредиенты

- 1 1/2 чашки приготовленной киноа
- 1/2 чашки натертой на терке моркови
- 2 ст. л. семян льна (замоченных в 6 ст. л. воды)
- 1/2 чашки обычной хлебной крошки
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 ч. л. лукового порошка
- 1 ч. л. чесночного порошка

2 ст. л. мелко порезанной свежей петрушки

Соль и молотый черный перец по вкусу

2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима (плюс некоторое количество для готовки)

Оливковое масло для жарки

## **Способ приготовления**

1. В большой миске смешайте все ингредиенты до однородности.

2. Сформируйте из смеси котлеты.

3. Разогрейте масло на антипригарной сковороде.

4. Обжарьте котлеты из киноа по 2-3 минуты на каждой стороне или до хрустящей корочки.

5. Выложите на тарелку, застеленную бумажным кухонным полотенцем, чтобы избавиться от лишнего масла.

6. Храните в холодильнике в герметичном контейнере не дольше 5 дней.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 155.38 | Калорий из жиров (12%) 19.11 | Общее содержание жиров 2.15 г 3% | Насыщенных жиров 0.18 г <1% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 124.87 мг 5% | Калия

265.48 мг 8% | Общее содержание углеводов 28.8 г 10% |  
Клетчатки 3.58 г 14% | Сахара 2.23 г | Белка 5.45 г 11%



# **Высокопротеиновый Смузи с Чиа и Бананом**

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## **Ингредиенты**

1 1/2 чашки кокосового молока (консервированного)

2 ст. л. арахисового масла, неподслащенного

2 ст. л. семян чиа

1 чашка листьев сельдерея, мелко нарезанных

1 большой банан, порезанный ломтиками

1 мерная ложка веганского протеинового порошка (горох или соя)

2 ст. л. темного фильтрованного меда

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в высокоскоростной блендер, измельчите до гладкой консистенции и однородности.

2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике до 2 дней.

3. Или перелейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте на срок до 3 месяцев.

4. Разморозьте за ночь в холодильнике, перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 620,1 | Калорий из жиров (66%) 406.92 | Общее содержание жиров 48.55 г 75% | Насыщенных жиров 34.23 г 171% | Холестерина 1.16 мг <1% | Натрия 129.3 мг 5% | Калия 861.45 мг 25% | Общее содержание углеводов 44.64 г 15% | Клетчатки 7 г 28% | Сахара 26.32 г | Белка 12.68 г 25%

# Салатно-Ананасовый Смузи со Льдом

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## Ингредиенты

- 1 1/2 чашки соевого молока
- 2 ст. л. миндального масла (без добавок, несоленого)
- 1 маленькая головка салата-латук, мелко порезанного
- 1 чашка ломтиков сырого ананаса
- 1 большой банан, порезанный кусочками 2,5 см
- 1 мерная ложка веганского протеинового порошка (на-

пример, чиа, соя или конопля)

2 ст. л. кленового сиропа

1 чашка кубиков льда (опционально)

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите до гладкой консистенции.

2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике до 2 дней.

3. Или перелейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте на срок до 3 месяцев.

4. Разморозьте за ночь в холодильнике, перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 368.7 | Калорий из жиров (31%) 114.44 | Общее содержание жиров 13.36 г 21% | Насыщенных жиров 1.2 г 6% | Холестерина 1.16 мг <1% | Натрия 118.73 мг 5% | Калия 779.15 мг 22% | Общее содержание углеводов 54 г 18% | Клетчатки 6.15 г 25% | Сахара 36.27 г | Белка 13.7 г 28%

# Энергетические Батончики с Сухофруктами

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 4**



## Ингредиенты

- 1 чашка нарезанного чернослива
- 1 чашка изюма без косточек
- 1 чашка нарезанной кураги
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1 горсть семян чиа
- 2 ст. л. центробежного меда

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в кухонный комбайн, измельчите до гладкой консистенции.
2. Выложите смесь на противень, разровняйте лопаткой, поставьте в холодильник на 2 часа.
3. Порежьте охлажденную смесь на батончики.
4. Храните энергетические батончики в пакете Ziploc в холодильнике или морозильной камере.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 280.9 | Калорий из жиров (2%) 4.23 | Общее содержание жиров 0.51 г <1% | Насыщенных жиров 0.04 г <1% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 12.61 мг <1% | Калия 900.12 мг 26% | Общее содержание углеводов 74.15 г 25% | Клетчатки 5.9 г 24% | Сахара 46.38 г | Белка 3.1 г 6%

# Пикантный Белый Смузи

**Время приготовления: 15 минут | Порций: 2**





## **Ингредиенты**

2 чашки соцветий цветной капусты, приготовленных на пару

Щепотка соли

1 1/2 чашки кокосового молока (консервированного)

1 средний банан, порезанный ломтиками

1 мерная ложка веганского протеинового порошка (горох, чиа или соя)

2 ст. л. сиропа агавы или меда

## **Способ приготовления**

1. Промойте, почистьте и отварите на пару 5-6 минут соцветия цветной капусты с щепоткой соли, дайте стечь.

2. Выложите капусту в высокоскоростной блендер со всеми оставшимися ингредиентами.

3. Измельчите до гладкой консистенции.

4. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике до 2 дней.

5. Или перелейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте на срок до 3 месяцев.

6. Разморозьте за ночь в холодильнике, перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной

суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

### **Количество в одной порции**

Калорий 486 | Калорий из жиров (65%) 315.23 | Общее содержание жиров 37.58 г 58% | Насыщенных жиров 32.28 г 161% | Холестерина 1.16 мг <1% | Натрия 73.12 мг 3% | Калия 987.62 мг 28% | Общее содержание углеводов 37.63 г 13% | Клетчатки 4 г 16% | Сахара 21.53 г | Белка 8.71 г 18%

# Простые Веганские Вафли

**Время приготовления: 20 минут | Порций: 4**



## Ингредиенты

1 1/2 чашки цельной пшеничной муки (или любой безглютеновой муки)

2 ст. л. натурального коричневого сахара

1 ч. л. разрыхлителя

Щепотка соли

1 ч. л. протеинового порошка

1 1/2 чашки миндального молока

4 ст. л. оливкового масла холодного отжима

## **Способ приготовления**

1. Разогрейте вафельницу в соответствии с инструкцией от производителя.
2. Поместите все ингредиенты в емкость и смешайте до однородности.
3. Вылейте половину теста в центр вафельницы.
4. Закройте вафельницу и ждите, когда загорится зеленый индикатор.
5. Выложите вафли на теплую тарелку и накройте кухонным бумажным полотенцем.
6. Повторите процесс с оставшимся тестом.
7. Храните вафли в герметичном контейнере в холодильнике до 3 дней.
8. Или положите в специальный пакет и храните в морозильной камере до 2 месяцев.
9. Разогревайте вафли в духовке при температуре 180°C на протяжении 10-15 минут.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 230.38 | Калорий из жиров (11%) 25.51 | Общее содержание жиров 2.49 г 4% | Насыщенных жиров 0.09 г <1% | Холестерина 0.19 мг <1% | Натрия 547.43 мг 23% | Калия 69.8 мг 2% | Общее содержание углеводов 44.13 г 15% | Клетчатки 1.33 г 5% | Сахара 6.85 г | Белка 6 г 12%

# Пряный Веганский Смузи для Завтрака

**Время приготовления: 10 минут | Порций: 2**



## Ингредиенты

1 большой банан, порезанный ломтиками

1/2 чашки кудрявой капусты

1 чашка яблочного сока

1/2 чашки замороженных ягод (любых)

2-3 ст. л. миндального масла

1/2 ч. л. тертого имбиря

1/2 ч. л. куркумы

1/4 ч. л. корицы

1/4 ч. л. кумина

1 мерная ложка веганского протеинового порошка (т. е. чиа, соя или конопля)

## **Способ приготовления**

1. Поместите все ингредиенты в блендер, измельчите до однородности.

2. Перелейте смузи в бутылку, стакан или банку, накройте и храните в холодильнике до 2 дней.

3. Или перелейте смузи в пакет Ziploc и заморозьте на срок до 3 месяцев.

4. Разморозьте за ночь в холодильнике, перемешайте и наслаждайтесь!

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 276.3 | Калорий из жиров (42%) 115.16 | Общее содержание жиров 13.11 г 20% | Насыщенных жиров 7.5 г 38% | Холестерина 31.69 мг 11% | Натрия 29.82 мг 1% | Калия 583.68 мг 17% | Общее содержание углеводов 37.47 г

13% | Клетчатка 4.34 г 17% | Сахара 27.43 г | Белка 4.72 г  
10%



# Грушевый Пирог с Миндалем и Имбирем

**Время приготовления: 45 минут | Порций: 12**



## Ингредиенты

- 1 ст. л. оливкового или масла авокадо
- 2 чашки универсальной муки
- 1 чашка гранулированного сахара
- 1 1/2 ч. л. разрыхлителя

1 ст. л. тертого имбиря

Щепотка соли

1/2 чашки миндального масла (без добавок, несоленого)

2 больших груши, нарезанных на маленькие кубики

1/2 чашки миндаля, обжаренного и крупно порезанного

2/3 чашки миндального молока

1 ст. л. консервированного яблочного соуса

## **Способ приготовления**

1. Разогрейте духовку до 180°C.

2. Смажьте форму для выпечки маслом и отставьте в сторону.

3. В большой миске смешайте муку и все сухие ингредиенты.

4. Добавьте в смесь миндальное масло и груши и хорошо перемешайте.

5. Добавьте все оставшиеся ингредиенты и взбейте миксером на низких оборотах до однородности.

6. Вылейте тесто в подготовленную форму.

7. Выпекайте пирог 30-35 минут или проверьте готовность зубочисткой.

8. Выложите пирог на решетку и дайте полностью остыть.

9. Нарезьте пирог и храните в герметичном контейнере.

10. Храните в прохладном месте до 2 дней или в холодильнике до 5 дней.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

### **Количество в одной порции**

Калорий 294 | Калорий из жиров (29%) 85.7 | Общее содержание жиров 10.2 г 16% | Насыщенных жиров 0.86 г 4% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 160.12 мг 7% | Калия 230.36 мг 7% | Общее содержание углеводов 47.6 г 16% | Клетчатки 4.56 г 18% | Сахара 24.8 г | Белка 5.83 г 12%

# **Веганский Киш со Шпинатом, Артишоками и Тофу**

**Время приготовления: 1 час 5 минут | Порций: 6**



## **Ингредиенты**

2 больших тортильи (безглютеновых, если надо)

Антипригарный спрей с оливковым маслом

2 ст. л. оливкового масла

1 нашинкованная маленькая луковица

2 порубленных зубчика чеснока

Соль и молотый перец по вкусу

2 чашки свежего шпината

1 чашка мягкого тофу

4 ст. л. пищевых дрожжей

1 ст. л. желтой горчицы

Сок 1 лимона

1 ч. л. свежей петрушки, мелко порубленной

1 ч. л. свежего базилика, мелко порубленного

1 банка (400 гр) сердцевин артишока, отжатых и порубленных

### **Способ приготовления**

1. Разогрейте духовку до 180°C.

2. Обработайте антипригарным спреем форму для выпечки.

3. Измельчите тортильи и равномерно покройте ими дно формы, отставьте ее в сторону.

4. Нагрейте оливковое масло в глубокой сковороде на среднем огне.

5. Обжарьте лук и чеснок со щепоткой соли и перцем до мягкости или на протяжении 3-4 минут.

6. Добавьте шпинат и готовьте, периодически помешивая,

еще 3 минуты или до тех пор, пока шпинат не уменьшится в размерах.

7. Снимите с огня и отставьте в сторону.

8. Поместите тофу, пищевые дрожжи, горчицу, лимонный сок, петрушку и базилик в кухонный комбайн, измельчите до гладкой консистенции и однородности.

9. Добавьте сердцевины артишока, луковую смесь и измельчите до однородности.

10. Вылейте артишоковую смесь в подготовленную форму с тортильями.

11. Выпекайте 40-45 минут.

12. Достаньте форму из духовки и дайте полностью остыть.

13. Оберните форму для выпечки алюминиевой фольгой и храните в холодильнике 3-4 дня.

14. Если вы нарежете киш, каждый кусок положите в герметизируемый пластиковый пакет.

15. Если хотите заморозить киш, положите пирог целиком в специальный пакет и храните в морозильнике до 1 месяца.

16. Когда захотите съесть киш, разогрейте его около 30 минут в предварительно нагретой до 180°C духовке.

## **Пищевая ценность**

Дневная норма в процентах основана на установленной суточной норме потребления в размере 2000 калорий.

## **Количество в одной порции**

Калорий 130.2 | Калорий из жиров (43%) 55.79 | Общее содержание жиров 6.41 г 10% | Насыщенных жиров 0.83 г 4% | Холестерина 0 мг 0% | Натрия 107 мг 4% | Калия 441.24 мг 13% | Общее содержание углеводов 14.54 г 5% | Клетчатки 6.58 г 26% | Сахара 1.27 г | Белка 7.82 г 16%

# Обед

## Ароматное Шпинатное Пюре с Базиликом и Кунжутом

**Время приготовления: 30 минут | Порций: 4**





## **Ингредиенты**

500 гр свежего шпината

4 ст. л. оливкового масла

1 мелко порезанная луковица

1 мелко порезанный лук-порей

3 зубчика чеснока

3 чашки овощного бульона

4 ст. л. тертого помидора

1 чашка мелко порезанного базилика

1/3 чашки кунжутного масла

Соль и молотый перец по вкусу

## **Способ приготовления**

1. Отварите шпинат в соленой воде 3-5 минут.

2. Выложите шпинат в дуршлаг и дайте ему стечь.

3. Разогрейте масло в глубокой сковороде на среднем огне.

4. Обжарьте лук, лук-порей и чеснок со щепоткой соли, часто помешивая, в течение 5-6 минут.

5. Добавьте овощной бульон, тертый помидор и листья базилика, мешайте 2 минуты.

6. Добавьте шпинат, хорошо перемешайте, накройте и готовьте под крышкой 6-8 минут на среднем и слабом огне.

# 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.