

# СОДЕРЖАНИЕ

## **ВСТУПЛЕНИЕ .....8**

Как не умереть: подход ..... 13

## **ЕЖЕДНЕВНЫЙ СПИСОК .....24**

### **1 НАЧАТЬ ЛЕГКО .....26**

Миндальное молоко ..... 28

Финиковый сироп ..... 29

Острая смесь приправ ..... 30

Ореховый пармезан ..... 30

Соус умами ..... 31

Запеченный чеснок ..... 32

Овощной бульон ..... 32

Соус ранч ..... 33

Глазурь из фиников и бальзамического  
уксуса ..... 34

Натуральный острый соус ..... 34

Харисса ..... 35

### **2 ЗАВТРАК .....36**

Летняя овсянка ..... 38

Полезная утренняя закуска ..... 41

Французские тосты с ягодной  
подливкой ..... 42

Теплый компот из груш ..... 44

Шоколадная овсянка ..... 47

Утренняя тарелочка злаков ..... 48

Домашние буррито на завтрак ..... 50

Рагу из батата ..... 53

### **3 ЗАКУСКИ, СОУСЫ И ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ ..... 55**

Соус-дип из артишоков и шпината ..... 56

Лимонный хумус ..... 59

Крекеры «Три семечки» ..... 60

Соус-дип из тыквенных семечек ..... 61

Соус-дип из фасоли «черный глаз»  
и запеченного красного перца ..... 62

Гуакамоле из эдамаме ..... 64

Летняя сальса ..... 67

Сырные чипсы из капусты кале ..... 68

Запеченный нут ..... 70

### **4 СУПЫ И ЧИЛИ .....72**

Суп из капусты кале и белой фасоли ..... 74

Мисо-суп со шпинатом и дulse ..... 77

Острый азиатский суп из овощей ..... 78

Гамбо из овощей и красной фасоли ..... 80

Суп из черной фасоли с киноа и кале ..... 82

Суп из цветной капусты с карри ..... 85

Гаспачо «Летний сад» ..... 86

Марокканский суп из чечевицы ..... 89

Чили из смеси бобовых ..... 90

Овощной чили ..... 92

### **5 САЛАТЫ И СОУСЫ .....94**

Золотистый табуле из киноа ..... 96

Салат из капусты кале с соусом  
«Зеленая богиня» из авокадо ..... 98

Салат «Гаспачо» из черной фасоли . . . . .	101
Салат из краснокочанной капусты и моркови с кунжутом . . . . .	102
Овощной салат. . . . .	105
Салат из капусты кале с манго и авокадо с заправкой из апельсина, имбиря и кунжута . . . . .	106
Салат с чесночным соусом «Цезарь» и конопляными семечками. . . . .	109
Фисташково-шпинатный салат под соусом из клубники с бальзамическим уксусом . . . . .	110

## **6 БУРГЕРЫ, РОЛЛЫ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ . . . . . 113**

Бургеры из черной фасоли. . . . .	114
«Неряха Джек» . . . . .	117
Роллы с нутом и карри . . . . .	118
Буррито из черной фасоли со шпинатом и грибами. . . . .	120
Салатные ролетики с темпе по-веракрусски . . . . .	123
Свекольные бургеры. . . . .	124
Кесадилья из фасоли и зелени . . . . .	127

## **7 ОВОЩИ — ГЛАВНОЕ БЛЮДО . . . . . 128**

Кабачковые спагетти с соусом Альфредо из авокадо и кешью . . . . .	131
Морковная лапша под соусом песто с фасолью и помидорами . . . . .	132
Тыква-спагетти под соусом аррабиата. . . . .	134
Овощная лазанья . . . . .	137
Фаршированные портобелло с подливкой из грибов и трав . . . . .	138

Запеченная цветная капуста с лимонным соусом тахини . . . . .	141
Овощные башенки с соусом из помидоров и красного перца . . . . .	142
Стейки из цветной капусты с соусом чермула . . . . .	144
Тосты с портобелло и зеленью. . . . .	147

## **8 БОБОВАЯ КУХНЯ . . . . . 148**

Таджин из нута и овощей . . . . .	150
Тушеная фасоль «Черный глаз» с листовой капустой . . . . .	153
Тушеный темпе с капустой пак-чой под острым имбирным соусом . . . . .	154
Карри из нута и цветной капусты . . . . .	156
Пастуший пирог с чечевицей . . . . .	159
Дал из гороха с водяным крессом . . . . .	160
Соевое мясо по-луизиански. . . . .	163
Фасолевыми котлеты с хариссой. . . . .	164

## **9 ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ЗЛАКИ . . . . . 167**

Макароны с сыром. . . . .	169
Нежареный рис с овощами. . . . .	170
Соба с эдамаме под соусом из миндальной пасты . . . . .	172
Плов из киноа с морковью и нутом . . . . .	175
Паста «Болоньезе» из цельной пшеницы с чечевичным соусом . . . . .	176
Желтый рис и черная фасоль с брокколи . . . . .	178
Фаршированная зимняя тыква с соусом из черной фасоли . . . . .	181
Хлеб из красного киноа с золотистой подливкой . . . . .	182

Рулеты «Скачущий Джон»	
из листовой капусты с начинкой . . . . .	184
Паста с запеченными овощами	
под соусом песто из рукколы. . . . .	187

## **10 ГАРНИРЫ . . . . . 188**

Запеченная спаржа под беоарнским	
соусом из желтого перца . . . . .	190
Запеченные с лимоном брюссельская	
капуста и морковь с орехами пекан . . . .	193
Запеченная свекла с тушенной	
в бальзамическом уксусе ботвой . . . . .	194
Шпинат с помидорами по-индийски . . . .	196
Соте из краснокочанной капусты . . . . .	199
Пюре из цветной капусты . . . . .	201
Фаршированный запеченный батат	
с Глазурью из фиников	
и бальзамического уксуса . . . . .	202
Чесночное соте из зеленых овощей. . . . .	204
Запеченные луковые колечки . . . . .	206
Цветная капуста «Баффало»	
с соусом ранч . . . . .	209

## **11 СЛАДОСТИ . . . . . 210**

Миндально-шоколадные трюфели. . . . .	213
Овсяное печенье с грецкими орехами	
без выпечки. . . . .	215

Яблочный крамбл . . . . .	216
Фруктовые шашлычки с черничным	
кулисом. . . . .	218
Малиново-персиковый крисп . . . . .	221
Клубнично-банановый найскрим . . . . .	223
Брауни «Фадж» без выпекания . . . . .	224
Ягодно-шоколадный пудинг	
с семенами chia. . . . .	226
Пирог «Две ягоды» с корочкой	
из пекана и семечек. . . . .	229

## **12 НАПИТКИ . . . . . 231**

Лимонно-имбирный лимонад . . . . .	232
Золотой чай масала . . . . .	235
Бананово-шоколадный смузи . . . . .	236
Смузи «Тыквенный пирог» . . . . .	238
Вишнево-ягодный смузи . . . . .	241
Суперзеленый смузи. . . . .	242
V-12 Овощной взрыв . . . . .	245

## **ВАРИАНТЫ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ . . . . . 246**

## **КУЛИНАРНЫЕ ТЕХНИКИ . . . . . 251**

## **ПОКУПКА И ХРАНЕНИЕ ПРОДУКТОВ . . . . . 253**

Продукты про запас . . . . .	255
------------------------------	-----