



2

---

# ЗАВТРАК

---

*В этой главе вы найдете много способов начать свой день с правильной еды, даже если утро не задалось. Я предпочитаю есть цельные злаки каждое утро, для этого идеально подходит овсянка (с ягодами или с шоколадом) или Утренняя тарелочка злаков. Если же мы завтракаем всей семьей, то с удовольствием начинаем день с Французских тостов с ягодной подливкой, Домашнего буррито или Рагу из сладкого картофеля (если вы ищете смузи, их можно найти в главе «Напитки», которая начинается на с. 231).*



Летняя овсянка

Полезная утренняя закуска

Французские тосты с ягодной  
подливкой

Теплый компот из груш

Шоколадная овсянка

Утренняя тарелочка злаков

Домашние буррито на завтрак

Рагу из батата

# ЛЕТНЯЯ ОВСЯНКА

**Количество:** 2 (1½ чашки) ❖ **Сложность:** *легко*

Некоторые думают, что овсянка — это всегда горячие хлопья, которыми можно согреться холодным утром, когда за окном падают листья или лежит снег, но я люблю ее в любое время года. Мы дома называем такой вид овсянки летней, поскольку это отличный освежающий завтрак даже в самый жаркий сезон. Приготовьте ее с вечера и разложите по чашкам, и утром сможете насладиться простым и быстрым завтраком.

**1 чашка плющенной овсяной крупы**  
**1 ст. л. семян чиа**  
**1 ст. л. молотых семян льна**  
**½ ч. л. молотой корицы**  
**1¾ чашки Миндального молока**  
**2 ст. л. Финикового сиропа (с. 29)**  
**1 очищенный 5–7-сантиметровый стручок ванили (или 1 ч. л. экстракта)**  
**⅔ чашки свежей или замороженной черники или клубники**

Поместите все ингредиенты в небольшую кастрюлю и перемешайте. Разложите смесь в две пол-литровые банки с герметичными крышками или в две миски и также плотно закройте. Поставьте на ночь в холодильник, а утром уберите ваниль и подавайте.

## Максимум пользы на завтрак

Хотите начать день с завтрака, который даст вам сразу 5 галочек в списке? Добавьте ягоды, семя льна, орехи и пряности к вашей овсянке. А как насчет смузи, который добавит еще 6 галочек? Создайте освежающий напиток, смешав ягоды и фрукты, зелень, семя льна и пряности (с. 236 и 242).

---

*Продукты из ежедневного списка:*

✓ ягоды ✓ фрукты ✓ орехи и семечки ✓ цельные злаки





## ПОЛЕЗНАЯ УТРЕННЯЯ ЗАКУСКА

**Количество:** 4–6 (24 шарика по 2,5 см) ❖ **Сложность:** *легко*

Припрячьте в холодильнике эту восхитительную закуску на случай, если вам придется завтракать на ходу или вы захотите перекусить после тренировки.

**$\frac{3}{4}$  чашки фиников без косточек (вымачивайте в горячей воде в течение 20 минут, а затем отожмите)**

**$\frac{3}{4}$  чашки сырых грецких орехов, орехов пекан или кешью**

**$\frac{3}{4}$  чашки сушеной клюквы, абрикосов, яблочных долек или других сушеных фруктов (порежьте их, если нужно)**

**$\frac{1}{4}$  чашки семечек подсолнечника**

**2 ст. л. ягод годжи или барбариса**

**2 ст. л. семян чиа или конопляных сердец (очищенное конопляное семя)**

**2 ст. л. молотого семени льна**

**1 очищенный стручок ванили размером 2,5–3,5 см (или  $\frac{1}{2}$  ч. л. экстракта)**

**$\frac{1}{4}$  ч. л. молотой корицы**

Смешайте в кухонном комбайне высушенные финики с орехами и измельчите, орехи должны склеиться с финиками. Добавьте остальные ингредиенты и перемалывайте, пока все как следует не перемешается. Смесь должна быть очень вязкой. Если она окажется слишком сухой и будет распадаться, добавьте немного воды, по 1 ст. л. за один раз. Если же смесь окажется слишком жидкой, добавьте еще немного семени льна или овсяной крупы.

Возьмите столовую ложку (с горкой) смеси и скатайте ладонями шарик 2,5 см в диаметре. Положите на тарелку. Повторяйте, пока смесь не закончится. Накройте тарелку фольгой или пергаментной бумагой и уберите в холодильник на 4 часа, прежде чем подавать. Храните в холодильнике.

### Семя льна

По данным одного выдающегося исследования, семя льна «показало один из самых мощных эффектов снижения артериального давления, когда-либо достигавшихся с помощью изменения рациона питания»<sup>104</sup>. Несколько столовых ложек семени льна в день, судя по всему, в 2–3 раза эффективнее аэробных нагрузок в плане снижения артериального давления<sup>105</sup> (но это не значит, что вы должны выбрать что-то одно!). Другое исследование показало, что несколько ложек семени льна в день могут снизить риск рака груди<sup>106</sup>.

*Продукты из ежедневного списка:*

✓ ягоды ✓ фрукты ✓ семя льна ✓ орехи и семечки ✓ травы и специи

# ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ С ЯГОДНОЙ ПОДЛИВКОЙ

**Количество:** 4 порции ❖ **Сложность:** *легко*

Куркума придаст теплый золотистый оттенок этому восхитительному завтраку, включающему в себя сразу 6 продуктов из ежедневного списка.

## **Для ягодной подливки:**

1 чашка свежих или замороженных ягод на выбор

1–2 ст. л. Финикового сиропа (с. 29)

## **Для французских тостов:**

1¼ чашки Миндального молока

2 ст. л. молотого семени льна, размешанного в ¼ чашки теплой воды

1 ст. л. финикового сахара

1 очищенный 2,5–3,5-сантиметровый кусок стручка ванили (или ½ ч. л. экстракта)

6 мм натертого свежего корня куркумы (или ¼ ч. л. сухой куркумы)

¼ ч. л. молотой корицы

8 кусочков 100 %-ного цельнозернового хлеба без соли

**Ягодная подливка:** смешайте в блендере ягоды и Финиковый сироп и взбейте до однородной массы. Перелейте в маленький кувшинчик или мисочку и оставьте.

**Французские тосты:** смешайте в блендере Миндальное молоко, семя льна, финиковый сахар, ваниль, куркуму и корицу и взбейте. Перелейте в неглубокую миску. Разогрейте на среднем огне антипригарную сковороду или сковороду-гриль. Окуните кусочек хлеба в смесь с двух сторон, положите на горячую сковороду и поджаривайте до появления золотисто-коричневой корочки с каждой стороны. Готовые тосты кладите в слабо разогретую духовку, чтобы они оставались горячими, пока вы готовите остальные. Когда все тосты будут готовы, разложите их на тарелке и полейте ягодным сиропом.

---

## *Продукты из ежедневного списка:*

✓ ягоды ✓ фрукты ✓ семя льна ✓ орехи и семечки ✓ травы и специи ✓ цельные злаки



# ТЕПЛЫЙ КОМПОТ ИЗ ГРУШ

Количество порций: **4** (по ½ чашки) ❖ Сложность: *легко*

Этот восхитительный компот может послужить прекрасным десертом или легкой закуской, а также потрясающим топпингом для овсянки, Французских тостов или блинчиков.

2 ст. л. финикового сахара  
2 ч. л. измельченного лимона  
(с. 29)  
2 ст. л. изюма  
1 очищенный 5–7-сантиметровый стручок ванили (или 1 ч. л. экстракта)  
1 ч. л. молотой корицы  
¼ ч. л. молотого имбиря  
⅛ ч. л. молотого мускатного ореха  
2,5 см натертого свежего корня куркумы (или ⅛ ч. л. сухой куркумы)  
4–5 спелых груш «вильямс» (без сердцевин, нарезанные на небольшие кусочки)

Смешайте в кастрюле все ингредиенты, добавьте полчашки воды и перемешайте. Затем добавьте груши и кипятите на медленном огне 15–20 минут, до тех пор пока груши не станут мягкими, а соус не выпарится. Подавать теплым.

---

**Другой вариант:** вместо груш вы можете использовать нарезанные яблоки, персики или сливы.

---

*Продукты из ежедневного списка:*

✓ фрукты ✓ травы и специи





# ШОКОЛАДНАЯ ОВСЯНКА

Количество порций: **4** (по 1 чашке) ❖ Сложность: *легко*

Проявите фантазию! Смешайте ваши любимые топпинги, например свежие ягоды или фрукты, дробленые орехи, миндальное или арахисовое масло.

**1½ чашки плющенной овсяной крупы**

**3–4 ст. л. какао-порошка (без сахара)**

**½ ч. л. молотой корицы**

**2 ст. л. измельченного сушеного инжира, ягод годжи или барбариса**

**1 ст. л. молотого семени льна**

**1 ст. л. тыквенных семечек**

**2 ст. л. изюма (по желанию)**

**2 ст. л. Финикового сиропа (с. 29)**

Налейте в кастрюлю 3 чашки воды и вскипятите. В кипящую воду положите овсяную крупу, какао-порошок и корицу. Сделайте маленький огонь, добавьте инжир и кипятите в течение 5 минут, иногда помешивая. Снимите с огня, высыпьте в кастрюлю семя льна и тыквенные семечки и перемешайте. Накройте крышкой и оставьте на 2 минуты. Разложите по мискам, полейте Финиковым сиропом и посыпьте изюмом (по желанию).

---

*Продукты из ежедневного списка:*

✓ ягоды ✓ фрукты ✓ семя льна ✓ орехи и семечки ✓ травы и специи ✓ цельные злаки