

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....10

Семнадцать компонентов идеальной диеты для снижения веса	14
Диета по «ежедневному списку»	17
Зеленый свет для снижения веса	19
Двадцать один способ ускорить снижение веса.	20

1 СУПЫ.....28

Суп из ранней зелени с запеченной спаржей	30
Гаспачо с зирой	33
Итальянский суп с эскариолем	34
Калду верде с красной фасолью и тыквой	36
Борщ с капустой и укропом	39
Риболита с белой фасолью и кале	41
Кисло-острый суп с грибами шиитаке и зеленью	42
Суп из трех видов бобовых с куркумой и чечевицей	44
Имбирно-морковный суп	47
«Сырный» суп с брокколи	48
Французский чечевичный суп а-ля рататуй	50
Мой минестроне	52
Грибной суп с перловкой	55
Кукурузный чаудер	57
Карри-суп из чечевицы и кале	59
Тосканский суп из белой фасоли с запеченным фенхелем	60

2 САЛАТЫ63

Летний салат.	65
Вальдорфский капустный салат.	66
Тайский салат из зеленой папайи.	68
Салат с ржаной крупой	71
Овощной чираши-боул	73
Юго-западный салат с кале и заправкой из помидоров и зиры	75
Марракешский салат из сорго со свежими абрикосами и мятой	76
Рас-эль-ханут	77
Салат с кукурузой и фасолью «черный глаз»	78
Табуле с перловкой и тахини	80
Салат с красной фасолью, рукколой и заправкой из манго и бальзамического уксуса	83
Нут и темпе с карри в листьях салата	85
Кресс-салат и летние фрукты с бальзамическим сиропом	87
Салат с печеным картофелем и заправкой с базиликовым песто	88
Овощной салат.	90
Антипасто с овощами и тосканской заправкой из белой фасоли	92
Индонезийский салат гадо-гадо	95

3 ПАСТА.....96

Лингвини с соусом альфредо из цветной капусты и запеченной спаржей	99
--	----

Паста с тыквенным соусом	100
Лингвини из цуккини с болоньезе	
из грибов и чечевицы.	102
Пенне примавера	104
Спагетти из кабачка с песто	
и белой фасолью	107
Паста с соусом из запеченных	
помидоров	108
Джемелли с фрикадельками	
с цуккини и чимичурри из авокадо	111
Паста с чесноком, белой фасолью	
и итальянской кале	113
Макароны с «сыром» и корнеплодами. ...	115
Бефстроганов с грибами и стручковой	
фасолью	116

4 ОВОЩИ 119

Рагу «Три сестры»	121
«Сырная» запеканка из картофеля	
и цветной капусты.	122
Листовая капуста и фасоль	
по-эфиопски.	125
Цветная капуста, запеченная	
с черным тмином и бальзамическим	
уксусом	127
Запеченные корнеплоды на подушке	
из зелени, тушенной с чесноком	128
Портобелло и шпинат с пюре из цветной	
капусты и грибным мисо-соусом	130
Начос из хикамы	133
Пиката из цветной капусты с грибами	
и картофелем	134
Бальзамическая тыква, брюссельская	
капуста и свекла	136
Овощной тарт	138

Портобелло, фаршированные	
артишоками и шпинатом.	141
Сладкий перец, фаршированный	
черной фасолью и крамблом	
из грибов и грецких орехов.	143
Запеченная кабочка с начинкой	
из клюквы и кале.	144
Морковь, запеченная с тмином,	
нутом и помидорами	146
Ломтики батата с луком-шалотом	
и шалфеем	149

5 БОБОВЫЕ 150

Пастуший пирог с бататом.	152
Темпе «баффало» с корочкой	
из кукурузной муки и соусом ранч	
из белой фасоли.	155
Котлеты из красной фасоли и свеклы. ...	157
Фасоль «черный глаз» и зелень	
по-персидски	159
Чили из тыквы и черной фасоли	160
Темпе барбекю с бататом и листовой	
капустой	163
Дал из черной чечевицы	165
Западноафриканское рагу из батата	
и красной фасоли	166
Красный карри с нутом и тыквой	
кабочка.	168
Темпе и брокколи по-сычуаньски.	170

6 КРУПЫ 173

Овощная пазля с золотистой	
перловкой.	175
Большой тарт со злаками.	177

Пшенинное ризотто с грибами, белой фасолью и шпинатом	178
Крупяной хлеб с подливой умами.....	180
Киноа с куркумой и красная фасоль с цветной капустой и мангольдом.....	183
Зимняя тыква, фаршированная пшеном и кале.....	185
Сорго и нут с брокколи и помидорами....	186
Теф и черная чечевица с кале и бербере.....	189
Сладкий перец, фаршированный крупами, с «сырным» томатным соусом.....	190
Киноа с зеленым чаем и зеленым горошком с запеченной спаржей.....	193
Голубцы, фаршированные перловкой ...	195

7 ЗАВТРАК..... 196

Фул медамес	198
Хаш из кале и батата.....	201
Ночная овсянка с бананами и пеканом.....	203
Кичари с киноа	205
ПРОЧ с вишней и шоколадом	206
Упма с пшеном	208
Омлет из нута с цветной капустой.....	211
Брол с пассерованной зеленью	213
Овсяный яблочный пирог в тиховарке....	214

8 ФРУКТЫ 217

Свежие ягоды с шоколадным бальзамическим сиропом.....	218
Боул из косточковых плодов.....	221
Чиа-пудинг с манго и малиной	223
Тыквенный пирог без корочки	225

Чиа-пудинг «черный лес»	226
Печеные яблоки с грецкими орехами и ягодами годжи	228
Тропический смузи-боул.....	231
Печеные груши с имбирем	232

9 ОСНОВЫ ДЛЯ БЛЮД..... 234

Крамбл из грибов и грецких орехов.....	236
Базовый проч (перловка, рожь, овес и чечевица).....	237
Сальса из свежих томатов	238
Пармезан из бразильских орехов.....	238
Смесь специй бербере.....	239
Сверхзаряженная смесь специй.....	239
Особая смесь специй доктора Грегера	240
Новый соус умами	240
Насыщенный бульон из запеченных овощей.....	241
Легкий овощной бульон	242
Бальзамический сироп.....	243
Базиликовый песто.....	243
Острый соус без соли	244
Печеный чеснок	244
Финиковый сироп.....	245
Печеный красный сладкий перец.....	245

ТАБЛИЦЫ ВРЕМЕНИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БОБОВЫХ И КРУП... 246

Приготовление бобовых на плите	246
Приготовление бобовых в мультиварке или скороварке.....	247
Приготовление круп на плите.....	249
Приготовление круп в мультиварке или скороварке	250

ССЫЛКИ..... 251