

Оглавление

Предисловие	8
Введение	14
Глава 1. Ягоды годжи	19
Годжи, барбарис, кизил: найди отличия	19
Красный алмаз из провинции Нинся	21
Мощнейший жиросжигатель и лекарство от старения	23
Шкатулка с драгоценностями: удивительный состав годжи	25
Полисахариды и каротиноиды	25
Клетчатка и другие факторы похудения	27
О чем надо помнить, покупая ягоды годжи. . .	30
Осторожно: мошенники	30
Как отличить годжи от подделок	32
Сколько стоят ягоды годжи?	33
Как употреблять годжи.	33
Побочные эффекты и противопоказания	34
Дюкан и ягоды годжи	35
Рецепты блюд с ягодами годжи	36
Завтраки	36
Рисовая каша на воде с годжи	36
Рисовая каша на молоке с годжи и курагой	36
Овсяная каша с годжи	37
Салаты	37
Апельсиновый салат с годжи	37
Яблочный салат с черри и годжи	38
Салат с помидорами, огурцами и годжи	38



Супы	39
Суп с тофу и годжи	39
Суп с бараниной и годжи	39
Суп с куриными потрохами и годжи	40
Суп с телятиной и годжи	40
Рассольник с годжи	41
Гаспаччо с годжи.....	42
Суп со свинной печенью и годжи.....	43
Вторые блюда и гарниры.....	43
Паста с брокколи и годжи	43
Плов с годжи	44
Тушеная курица с годжи	45
Греча с годжи	46
Куриные рулетики с годжи.....	46
Десерты.....	47
Чизкейк с черникой и годжи	47
Капкейк с годжи	48
Творожный десерт с годжи	49
Творожно-ягодное желе	49
Яблочная шарлотка с годжи	50
Десерт с черносливом и годжи.....	51
Мороженое с инжиром и годжи	51
Напитки	52
Белый чай с годжи и хризантемой	53
Черный чай с годжи, лимоном, грецким орехом и медом.....	53
Чай с годжи, цветами ромашки и финиками.....	54
Чай «Семь бриллиантов»	54
Фруктовый смузи с годжи	54
Сок из годжи	55
Морковный коктейль с годжи	55
Яблочно-банановый коктейль с годжи.....	56
Настойка на ягодах годжи	56
Вино с годжи	56
Как самому вырастить годжи?	57
Глава 2. Семена чиа.....	59
Сокровище ацтеков и майя	59

Семена жизни	59
Давно позабытое старое	64
Чиа для здоровья и похудения	65
Незаменимые кислоты	66
Масло чиа или льняное масло: что выбрать?	69
Минералы и антиоксиданты	71
Где покупать и как хранить семена чиа	73
Употребление чиа	74
Противопоказания и побочные эффекты	76
Рецепты блюд с чиа.	77
Завтраки	77
Йогурт с чиа, овсянкой и фруктами	77
Черничный йогурт с чиа.....	77
Яблочно-арахисовый йогурт с чиа	78
Кокосовый йогурт с чиа и ананасами	78
Овсяная каша с пеканом, годжи и чиа.....	79
Овсяная каша с яблоком, изюмом, годжи и чиа....	79
Овсяная каша с клубникой и чиа.....	80
Хлеб с чиа	80
Крекеры с сушеными помидорами, базиликом и чиа	81
Хлебцы с цуккини и чиа	82
Омлет со шпинатом и чиа	82
Салаты	83
Винегрет с чиа	83
Легкий овощной салат с чиа	83
Салат с имбирным соусом и чиа.....	84
Супы.....	85
Овощной суп с чиа.....	85
Гороховый суп с чиа	86
Чечевичный суп с чиа	86
Крем-суп с цуккини, кинзой и чиа.....	86
Вторые блюда и гарниры.....	87
Тунец в соевом соусе с чиа	87
Лосось с чиа.....	88



Суши с чиа	88
Куриные грудки, фаршированные грибами и чиа	89
Брокколи с овощами и чиа	90
Рис с тофу и чиа	91
Десерты	91
Шоколадный пудинг с чиа	91
Пудинг с голубикой и чиа	92
Простой пудинг с замороженными ягодами и чиа	92
Малиновый мусс с чиа	93
Тыквенное печенье с чиа	94
Ореховый бисквит с чиа	94
Смузи с чиа	95
Напитки	96
Энергетический напиток с чиа	96
Лимонный сок с чиа	96
Яблочно-ягодный коктейль с чиа	96
Гранатовый коктейль с чиа	97
Глава 3. Киноа	98
Золотые семена инков	98
Магические свойства матери-зерна	98
Киноа — пища будущего	101
Уникальные свойства киноа	103
Белковая бомба	103
Не белком единым	105
Осторожно: сапонины!	108
Употребление и хранение киноа	109
Противопоказания и побочные эффекты	109
Рецепты блюд с киноа	110
Завтраки	110
Сладкая каша с киноа	110
Каша с киноа и грибами	110



Каша с киноа, цветной капустой и морковью	111
Каша с киноа и овощами	111
Салаты и закуски.....	112
Салат с киноа и креветками	112
Салат с киноа, овощами и брынзой	113
Салат с киноа, лисичками и водорослями вакаме	114
Диетический салат с киноа	114
Фаршированные помидоры.....	115
Супы	115
Куриный суп с киноа	115
Суп с киноа и овощами.....	116
Суп с охотничьими колбасками и киноа	117
Фасолевый суп с киноа.....	118
Вторые блюда	119
Плов из киноа с курицей	119
Котлеты из киноа	120
Овощи с киноа, запеченные в горшочке.....	120
Оладьи с киноа и кабачками	121
Запеканка с киноа и шампиньонами	121
Десерты.....	122
Овсяное печенье с киноа.....	122
Десерт с киноа и яблоками	123
Пудинг с сухофруктами и киноа.....	124
Десерт с киноа и клубникой.....	124