



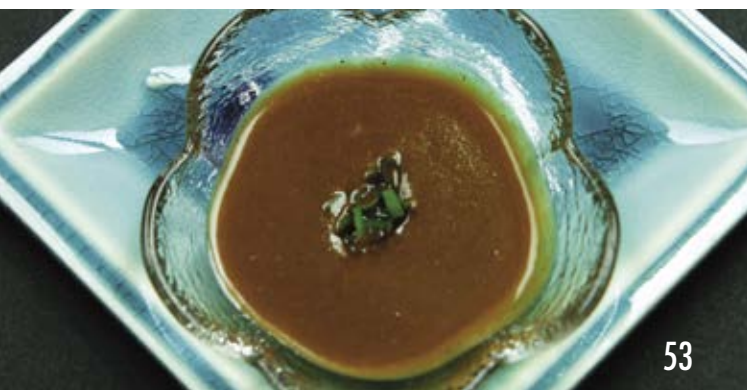
30



36



40



53



56

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	9
<i>Введение</i>	11
<i>Образцы меню на неделю</i>	14
Меню № 1.....	14
Меню № 2.....	17
Меню № 3.....	20
<i>На все случаи жизни</i>	23

РЕЦЕПТЫ

БЛЮДА НА ЗАВТРАК

Смузи «Банан – ананас»	29
Смузи «Клубника со сливками»	30
Смузи «Персик – манго»	33
Смузи «Банановый кекс».....	34
Мюсли	35
Гранола «Яблочный пирог»	36
Быстрая сливочная полента	38
Овсяные батончики с изюмом	39
Маффины с бататом	40
Маффины со свежими яблоками	42
Быстрый рисовый пудинг.....	43

СОУСЫ, ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТА И ПОДЛИВКИ

Универсальная заправка.....	46
Азиатская заправка	47
Пикантная апельсиновая заправка	49
Заправка из апельсинов и мисо.....	50
Быстрый арахисовый соус.....	53
Зеленый соус	54
Майонез	55
Майонез с красным перцем	56

Пармезан «От шефа»	58
Приправа «Острый дьявол»	59
Сальса из помидоров и кукурузы со свежей зеленыю.....	60
Финиковый соус для барбекю.....	61
Паста из фиников и соевого соуса	63
Быстрое пюре из фиников.....	64
Пюре из цветной капусты.....	66
Шафрановый крем	67
Соус но-квезо	69
Соус альфредо	70

СНЭКИ И СПРЕДЫ

Хумус с базиликом и соусом песто	75
Подливка с запеченным болгарским перцем	76
Спред «Белая фасоль — мисо»	79
Спред «Морковь с миндалем»	80
Тайский спред с нутом	83
Фалафель	84
Хрустящая цветная капуста «Баффало»	87

САЛАТЫ

Салат из свежего шпината	90
Салат из яблок, инжира и рукколы	91
Кочанный салат с заправкой из апельсинов и мисо.....	93
Кудрявая капуста с заправкой из апельсинов и мисо.....	94
Нут и кудрявая капуста с заправкой из кешью и лайма.....	97
Теплый салат из кудрявой капусты с арахисом	98
Картофельный салат с орехами, оливками и укропом	101
Салат из молодого картофеля с зеленым горошком	102
Салат с фасолью и злаками	105

Салат из нута с соусом из вяленых помидоров.....	106
Азиатский салат с нутом	109
Нарядный салат с нутом	110
Салат с апельсином, фасолью и оливками.....	111
Фасолевый салат «Черный глаз»	112
Салат с ячменем, яблоками и грецкими орехами	113
Зеленый салат с кунжутом и макаронами	114
Капустный салат с красным перцем	115
Капустный салат с арахисом	116

СЭНДВИЧИ

Баффало по-ковбойски	121
Сэндвичи с тушеными грибами	122
Буррито с соусом барбакоа.....	125
Бургеры с шампиньонами	126
Бургеры «Юго-запад»	127
Теплые сэндвичи с грибным салатом.....	128

ПАСТА И ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА

Холодная арахисовая лапша	132
Миндальная лапша.....	135
Лапша с апельсинами и мисо	136
Пенне с сальсой из помидоров и кукурузы	138
Паста по-мароккански с белой фасолью и вялеными помидорами	139
Пенне с овощной поджаркой	141
Пенне с красной фасолью и мангольдом...	142
Паста с белой фасолью, пеканом и эстрагоном	145
Паста с овощами и спредом «Белая фасоль — мисо».....	146
Паста по-тайски с соусом из помидоров и баклажанов	148
Паста с шафрановым кремом.....	149



75



93



125



161



190

Пенне с соусом из грибов и укропа	150
Паста альфредо	153
Макароны но-квезо с сыром	154
Картофельная запеканка но-квезо	157
Молодой картофель с шафрановым кремом	158
Запеканка из киноа с шафрановым кремом	161

СУПЫ

Легкий суп из моркови с имбирем	164
Суп с помидорами, кукурузой и свежим базиликом	165
Суп со шпинатом и картофелем	167
Азиатский суп-лапша	168
Вьетнамский суп «Фо»	169
Индийский суп мулигатани	170
Грибной суп по-венгерски	172
Кукурузный чоудер с перцем поблано	173
Легкий суп с черной фасолью	174
Карибская похлебка с красной фасолью	177
Суп со сладким картофелем и красным перцем	178
Суп-пюре «Юго-запад»	181

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Кускус с мятой, кедровыми орехами и нутом	184
Рагу из брокколи, красного перца и бурого риса	185
Карри из фруктов и овощей	187
Киноа и белая фасоль с лимоном и оливками	188
Лепешки из киноа и кукурузы с острым перцем	189
Фасоль под острым соусом	190
Тефтели из поленты с шафрановым кремом и шпинатом	192

Кукурузные лепешки с цуккини и красным перцем	193
Овощное рагу «Средиземноморье»	194
Рагу из помидоров, баклажанов и оливок	195
Баклажаны в глазури	197
Грибной соус барбакоа	198
Жаркое из грибов	200
Буррито на скорую руку.....	201
Похлебка из киноа и черной фасоли.....	203
Фалафель с подливкой.....	204
Тако с фалафелем	207
Тако с грибами	208
Гостады.....	209
Цветная капуста в соусе пармезан	210
Пицца «Средиземное море» на пите	213
Пицца «Альфредо» на пите	214

ДЕСЕРТЫ

Быстрый пудинг из батата.....	219
Фруктовое печенье на скорую руку.....	220
Пряники из банана с кокосом.....	221
Немецкое шоколадное печенье без выпекания	222
Печенье с грушей и инжиром.....	223
Овсяное печенье с изюмом.....	224
Арахисовое печенье с бананом	227
Ананасовый сорбет.....	228
Сорбет из адзуки.....	230

ПРИЛОЖЕНИЕ

Диетические символы	233
Пищевая ценность	235
<i>Об авторе</i>	237
<i>О редакторе</i>	239



204



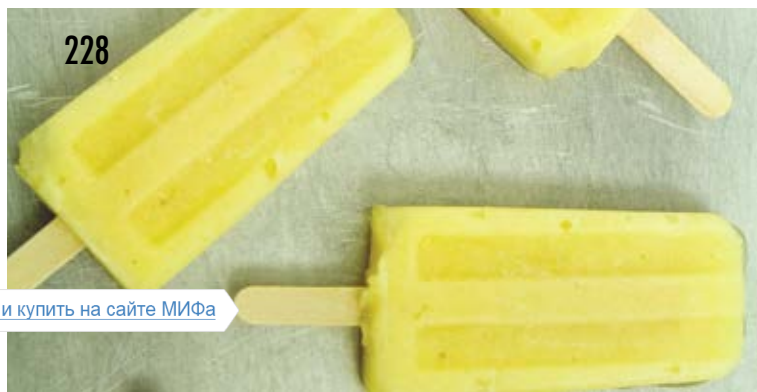
210



219



224



228