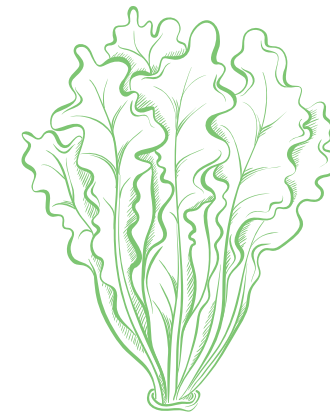


50 ЗДРАВΟΣЛОВНИ РЕЦЕПТИ

Йоана Йокко

50 ЗДРАВΟΣЛОВНИ РЕЦЕПТИ

Йоана Йокко



© Йоана Колева, автор
© Ангел Захаринев, снимка на корицата
© Фигелия Косева, дизайнер на корицата

© Сиела Норма АД

София • 2021

ISBN: 978-954-28-3789-3

 ciela

Здрасти, хора, Лелчи Here!

С огромно вълнение ви представям тази книга. В нея ще откриете любимите ми здравословни рецепти – вкусни и засищащи, без да са нито сложни, нито скъпи. Здравословното хранене е моя голяма страст от години. За мен то е проява на самоуважение и грижа. Има огромна разлика между здравословното хранене и токсичната култура на диети и ограничения, като в основата е самата настройка и отношение „ще спазвам диетата, защото не си харесвам тялото“ или „ще се храня по-здравословно, защото тялото ми заслужава да се погрижа за него“. При първото твърдение доминира желанието да се харесаме на някого или да се доближим до стереотип, а при второто – желанието да се погрижим за себе си. Защото телата ни са страхотни, без значение от формата и размера! Тялото е единственото място, в което трябва да прекараме живота си. Можем да сменим апартамента, града, държавата и дори континента, но не и тялото си. Не сте ли съгласни тогава, че точно за него трябва да се грижим най-добре? Храната е удоволствие, храната е необходимост и въхновение. Тя сплотява семействата ни по празниците, разкрива ни различни култури, когато пътуваме, дава ни не само енергия, но и емоция.

Набързо ще засегна и темата за броене на калории – аз лично никога не съм го правила. Здравословното хранене предполага, че ядем качествени и полезни за тялото ни храни. Калориите не са показател за качеството на храната, а само за количеството енергия, която получаваме от нея.

Ето 2 примера за обяд от 300 калории:

обяд 1 (300 ккал) = 65 г шоколад

обяд 2 (300 ккал) = 2 варени яйца, 180 г салата от домати и крас-тавици (овкусена), филийка пълнозърнест хляб.

Следите ли ми мисълта? Това, че за обяд си приел малко калории, не означава задължително, че си обядвал здравословно. Обяд 1 ще повиши кръвната захар, не засища, няма особена (положителна) стойност за тялото; обяд 2 засища значително по-добре, ще даде на тялото протеини, въглехидрати, фибри, витамини и минерали.

В тази книга съм събрала любими рецепти, с които можете да разнообразите менюто си и – надявам се – да откриете, че здравословното хранене не е някаква странна и недостъпна концепция, а напротив, то е просто, икономично и вкусно.

Искрено вярвам, че това да сме най-добрата версия на себе си, започва именно с храната, която ежедневно консумираме. Тя влияе както на физиката, така и на психиката ни.

Днес е чудесен ден да избереш
най-доброто за себе си!
Лелчи е с теб!



СЪДЪРЖАНИЕ

САЛАТИ И ПРЕДЯСТЯ.....8

Суши с краставица.....10

Салата с карфиол.....14

Морковена салата с авокадо и тиквени семки.....18

Салата с маслини и нахут.....22

Салата с печени тиквички и патладжан.....26

Салата със спанак и лимец.....30

Салата с манго и червен боб.....34

Крекери.....38

Чеснов сос от сусам.....42

Разягка с печен чесън.....46

Мариновани моркови и целина.....50

КРЕМ СУПИ.....54

Пикантно гаспачо.....56

Печена доматиена супа.....60

Крем супа от броколи.....64

Крем супа от червена леща.....68

Крем супа от фенел.....72

ОСНОВНИ.....76

Ориз с гомати.....78

Тофу с ориз.....82

Боб с праз на фурна.....86

Грах с бира.....90

Кюфтета от червена леща.....94

Здравословна пица.....98

Стек от целина.....102

Паста песто.....106

Яйца със спанак и лук.....110

ИДЕИ ЗА МЕЖДИННИ ХРАНЕНИЯ.....114

Ябълка с фъстъчено масло.....116

Целина с фъстъчено масло.....116

Чушка с ядково или бяло сирене.....117

Скир със семена и сурови ядки...118

Активирани ядки.....119

Суров карфиол със сос от авокадо.....119

Пикантни яйца.....120

ДЕСЕРТИ.....124

Чиа пудинг.....126

Плодов сладолед.....130

Бонбони с фъстъчено масло.....134

Шоколадов мус.....138

Бисквити с канела, мед и портокал.....142

Морковени мъфини.....146

Протеинови американски палачинки.....150

Домашно сладко.....154

НАПИТКИ.....158

Домашно багемово „мляко“.....160

Шот „Здраве“.....164

Зелено смути.....168

Смути сникърс.....172

Смути с банан и спанак.....176

Матча лате.....180

Златно мляко.....184

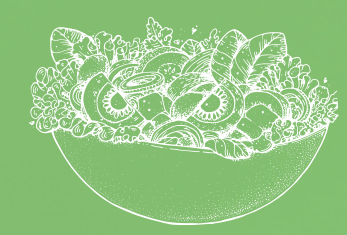
Горещ шоколад.....188

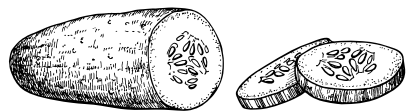
Домашна лимонада.....192





САЛАТЫ И ПРЕДЯСТЯ





СУШИ С КРАСТАВИЦА



НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ (ЗА ЕДНО РУЛО - 8 ХАПКИ):

- 1 краставица
- 30 г ядково или крема сирене
- ¼ авокадо
- 4 – 5 листенца спанак
- 5 ореха
- сусам
- сол
- черен пипер





НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

С помощта на белачка правим тънки лентички по дължина от краставицата.

Погреждаме лентичките в чиния, „постлана“ с фолио, като всяка лентичка леко застъпва предната. Щом погредим всички лентички, започваме да добавяме пълнката, както е посочено на снимката. Поръсваме със сол и черен пипер, може да добавите различни неща според вашия вкус.

Накрая навиваме внимателно с помощта на фолиото.

Оставяме полученото руло, както си е с фолио, в хладилник за поне 10 минути.

Нарязваме на хапки и поръсваме със сусам преди сервиране.

Една от първите рецепти, които записах на видео в социалните мрежи и която бързо стана любима на много от вас. Свежо и вкусно.

