



Зелёное меню: Детокс и лёгкость

Романова Виктория

Романова Виктория

Зелёное меню: Детокс и лёгкость

«Автор»

2025

Виктория Р. А.

Зелёное меню: Детокс и лёгкость / Р. А. Виктория — «Автор»,
2025

Свежесть, зелень и лёгкость — вот три кита, на которых держится эта книга. «Зелёное меню: Детокс и лёгкость» — это 50 простых, но продуманных рецептов, которые помогут мягко очистить организм, поддержать пищеварение и вернуть телу внутренний баланс. Здесь нет места сахару, жареному и тяжёлому — только натуральные продукты, сезонные овощи, зелень, цельные зёрна, проростки, травы и вода. Всё, что нужно, чтобы почувствовать себя легче, бодрее и чище — без жертв, фанатизма и голодовок. Вы найдёте: зелёные смузи и супы; лёгкие салаты и пасты из овощей; детокс-воду и паровые блюда; теплую еду, подходящую даже в прохладный день; идеи для мягкого перехода к растительному питанию. Эта книга — не про диеты. Она про заботу. Про мягкий перезапуск. Про вкусную еду, после которой легко дышать.

© Виктория Р. А., 2025

© Автор, 2025

Романова Виктория

Зелёное меню: Детокс и лёгкость

Зелёный смузи с огурцом и шпинатом

Ингредиенты:

Огурец – 1 шт.



Зрелый банан – 1 шт.



Шпинат – 1 большой горсть



Сок ½ лимона



Вода – 200 мл



Свежая мята – 4–5 листьев



Приготовление:

Огурец очистите от кожицы, нарежьте кусочками.

Банан разломайте на части.

Поместите все ингредиенты в блендер.

Взбейте до однородной консистенции.

Подавайте охлаждённым.

Овощной бульон с сельдереем и капустой

Ингредиенты:

Вода – 1,5 л



Стеблевой сельдерей – 2 стебля



Белокочанная капуста – 200 г



Морковь – 1 шт.



Лук репчатый – 1 шт.



Лавровый лист – 1 шт.



Чёрный перец горошком – 4–5 шт.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Все овощи нарежьте крупно.

Поместите в кастрюлю, добавьте воду и специи.

Доведите до кипения, затем варите на медленном огне 40 минут.

Процедите. Используйте как основу для других блюд или пейте как лёгкий детокс-бульон.

Киноа с брокколи и зелёным горошком

Ингредиенты:

Киноа – 100 г



Брокколи – 150 г



Зелёный горошек (свежий или замороженный) – 100 г



Оливковое масло – 1 ст. л.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Киноа промойте, варите в 200 мл воды до готовности (около 15 минут).

Брокколи разберите на соцветия и отварите или приготовьте на пару до мягкости.

Горошек отварите 3–4 минуты.

Смешайте все ингредиенты, заправьте лимонным соком и маслом.

Крем-суп из кабачков с базиликом

Ингредиенты:

Кабачки – 2 шт.



Лук – 1 шт.



Чеснок – 1 зубчик



Вода или овощной бульон – 400 мл



Оливковое масло – 1 ч. л.



Листья свежего базилика – по вкусу



Соль, чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Нарежьте лук и чеснок, обжарьте на масле до мягкости.

Добавьте нарезанные кабачки и воду/бульон.

Варите 10–15 минут, затем измельчите блендером.

Добавьте базилик, приправьте и подавайте.

Салат из зелёной фасоли и авокадо

Ингредиенты:

Зелёная фасоль – 150 г



Авокадо – 1 шт.



Лимонный сок – 1 ст. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Фасоль отварите в подсоленной воде 5–6 минут, охладите.

Авокадо нарежьте кубиками.

Смешайте всё в миске, заправьте маслом и лимонным соком.

Зелёный хумус из шпината

Ингредиенты:

Отварной или консервированный нут – 200 г



Шпинат – 50 г



Оливковое масло – 2 ст. л.



Сок лимона – 2 ст. л.



Чеснок – 1 зубчик



Тахини (по желанию) – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере до кремовой текстуры.

Подавайте с овощами или цельнозерновыми хлебцами.

Смузи из киви и яблока

Ингредиенты:

Киви – 2 шт.



Яблоко – 1 шт.



Шпинат – горсть



Вода – 100–150 мл



Лимонный сок – 1 ч. л.



Приготовление:

Очистите фрукты, нарежьте кусочками.

Взбейте с водой и лимонным соком.

Пейте сразу, пока свежий.

Тёплый салат с цукини и шпинатом

Ингредиенты:

Цукини – 1–2 шт.



Шпинат – 1 горсть



Кедровые орешки – 1 ст. л.



Оливковое масло – 1 ч. л.



Соль, чёрный перец – по вкусу



Приготовление:

Цукини нарежьте полосками и обжарьте на сухой сковороде.

Добавьте шпинат и прогрейте до мягкости.

Посыпьте орешками и приправьте.

Пюре из зелёного горошка и мяты

Ингредиенты:

Зелёный горошек – 200 г



Свежая мята – 5–6 листиков



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Вода – 2–3 ст. л.



Приготовление:

Отварите горошек до мягкости.

Измельчите с мятой, водой и маслом до пюреобразного состояния.

Подавайте как гарнир или намазку.

Салат из огурца, укропа и капусты

Ингредиенты:

Молодая капуста – 200 г



Огурец – 1 шт.



Укроп – пучок



Лимонный сок – 1 ст. л.



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Капусту нашинкуйте, слегка помните руками.

Огурец нарежьте тонкими полукольцами.

Смешайте с укропом и заправкой.

Гречка с зелёными овощами и чесночным маслом

Ингредиенты:

Зелёная гречка – 100 г



Брокколи – 100 г



Кабачок – 1 шт.



Зелёный лук – 2 пера



Чеснок – 1 зубчик



Оливковое масло – 1 ст. л.



Соль – по вкусу



Приготовление:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.