



# Зелёное меню: Детокс и лёгкость

Романова Виктория

# Романова Алексеевна Виктория

## Зелёное меню: Детокс и лёгкость

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=72017170](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72017170)  
SelfPub; 2025*

### Аннотация

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.

# 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.