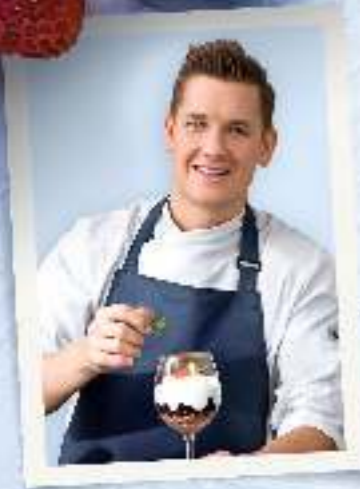


Нам  
суперфуд

ORIFLAME  
SWEDEN



Правильное сбалансированное питание – это первый шаг на пути к подлинной красоте и залог хорошего самочувствия. Если сытно завтракать, употреблять достаточное количество клетчатки, витаминов и мик роэлементов, выбирать правильные углеводы, можно забыть про лишний вес и проблемы со здоровьем. Однако питаться с учетом всех рекомендаций бывает сложно. Что же делать? Смириться с тем, что высокая планка, установленная нутрициологами, недостижима? Конечно, нет! Во-первых, полезные продукты – необязательно дорогие и экзотические, основой ваших кулинарных шедевров могут стать привычные сезонные ингредиенты. Во-вторых, серия Вэлнэс от Орифлэйм может стать той волшебной палочкой, которая сделает практически любой прием пищи полезным и суперпитательным.

В этой книге собраны лучшие полезные рецепты, которыми делились партнеры, подписчики и сотрудники Орифлэйм в соцсетях с хештегом #мойполезный рецепт. Они разбирают все стереотипы о правильном питании. Это завтраки, десерты, смузи и горячие блюда с местными сезонными ингредиентами и продуктами Вэлнэс. Я уверен, аппетитные иллюстрации обязательно вдохновят вас на кулинарные подвиги. Также в конце книги вы найдете полезную информацию о местных суперфудах – полезных продуктах, за которыми не нужно ехать в экзотические страны. Питайтесь правильно и вкусно – это не так сложно, как кажется!

► Александр Белькович  
Шеф-повар, ресторатор, телеведущий

## СОДЕРЖАНИЕ

**ПОЛЕЗНОЕ НАЧАЛО** (рецепты для завтраков) — 5-18 стр.

**ШВЕДСКАЯ ФИКА** (сладкие перекусы к кофе или чаю) — 19-28 стр.

**ОСНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОДХОД** (блюда для обеда или ужина) — 29-48 стр.

**КОКТЕЙЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА** (коктейли и смузи) — 49-58 стр.

**ВАЖНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ** — 59-64 стр.

**МОИ СУПЕРФУДЫ** — 65-66 стр.





29065 протеиновый комплекс

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 1 порцию):

- Зеленая гречка — 1 стакан
- Банан — 1 шт.
- Клубника — ½ стакана
- Протеиновый комплекс — 1 порция
- Мята — несколько листочков

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Накануне залить гречку водой (2 стакана) и оставить на ночь. На следующее утро слить воду и промыть гречку. Взбить в блендере банан, клубнику, Протеиновый комплекс и гречку до однородной массы. Полученную массу переложить в миску и оставить на некоторое время в холодильнике. Украсить листьями мяты и клубникой.

- ▲ Без глютена и казеина!
- ▶ Рецепт от Диляры Мухаметзяновой.

# Крем-лангоза

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на 2–3 порции):

Йогурт клубничный — 280 г  
Сметана 15% — 100 г  
Малина свежая 200–250 г  
Сухая смесь для коктейля «Нэчурал  
Баланс» — 1 порция  
Желатин — 20 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Йогурт, сметану, сухую смесь и большую часть малины взбить в блендере. Желатин залить водой и разогреть на медленном огне или в микроволновке, не доводя до кипения. Смешать с йогуртовой массой. Разложить полученную смесь по креманкам, оставить в холодильнике на некоторое время. Украсить все ягодами малины.

► Рецепт от Ольги Кузнецовой.

154 руб. Сухая смесь для коктейля «нэчурал баланс» натуральный ванильный вкус

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 1 порцию):

Овсяные хлопья 4 злака — 4 ст.л.  
Кефир — ½ стакана  
Сухофрукты и семечки — ½ стакана  
Мёд — 3–4 ст.л.  
Корица — по вкусу  
Протеиновый комплекс — 3 порции

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Залить хлопья и дать полчаса настояться. Смешать хлопья со всеми остальными ингредиентами. Выстелить противень пергаментом и переложить на него смесь. Выпекать 15–20 минут при температуре 180 градусов.

► Рецепт от Ирмы Егоровой.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ (на 4 порции):

Груши — 4 шт.  
Йогурт — 125 г  
Орехи — 2 ст.л  
Овсяные хлопья — 6 ст.л  
Корица — по вкусу  
Лимонный сок — по вкусу  
Сухая смесь для коктейля «Нэчурал  
Баланс» (ванильный) — 1½ ст.л.

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выбрать мягкие груши. Если таких под рукой нет, запечь их с медом в духовке. Разрезать плоды на дольки, убрать твердую сердцевину с семечками. Сделать заправку из натурального йогурта без добавок, корицы и смеси для коктейля. Измельчить орехи (можно взять разные), добавить к ним овсяные хлопья и заправку. Выложить полученную смесь на груши.

▲ Если любите послаще, добавьте в заправку немного меда!

► Рецепт от Яны Байкаловой.

Груши  
с йогуртовой заправкой

15448 сухая смесь для коктейля «Нэчурал баланс» натуральный ванильный вкус

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 8 порций):

Яйца — 4 шт.

Мед — 2 ст.л.

Творог обезжиренный — 400 г

Сухая смесь для коктейля «Нэчурал  
Баланс» (ванильный) — 1 порция

Вишня без косточек — 400 г

Нектарин — ½ шт.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

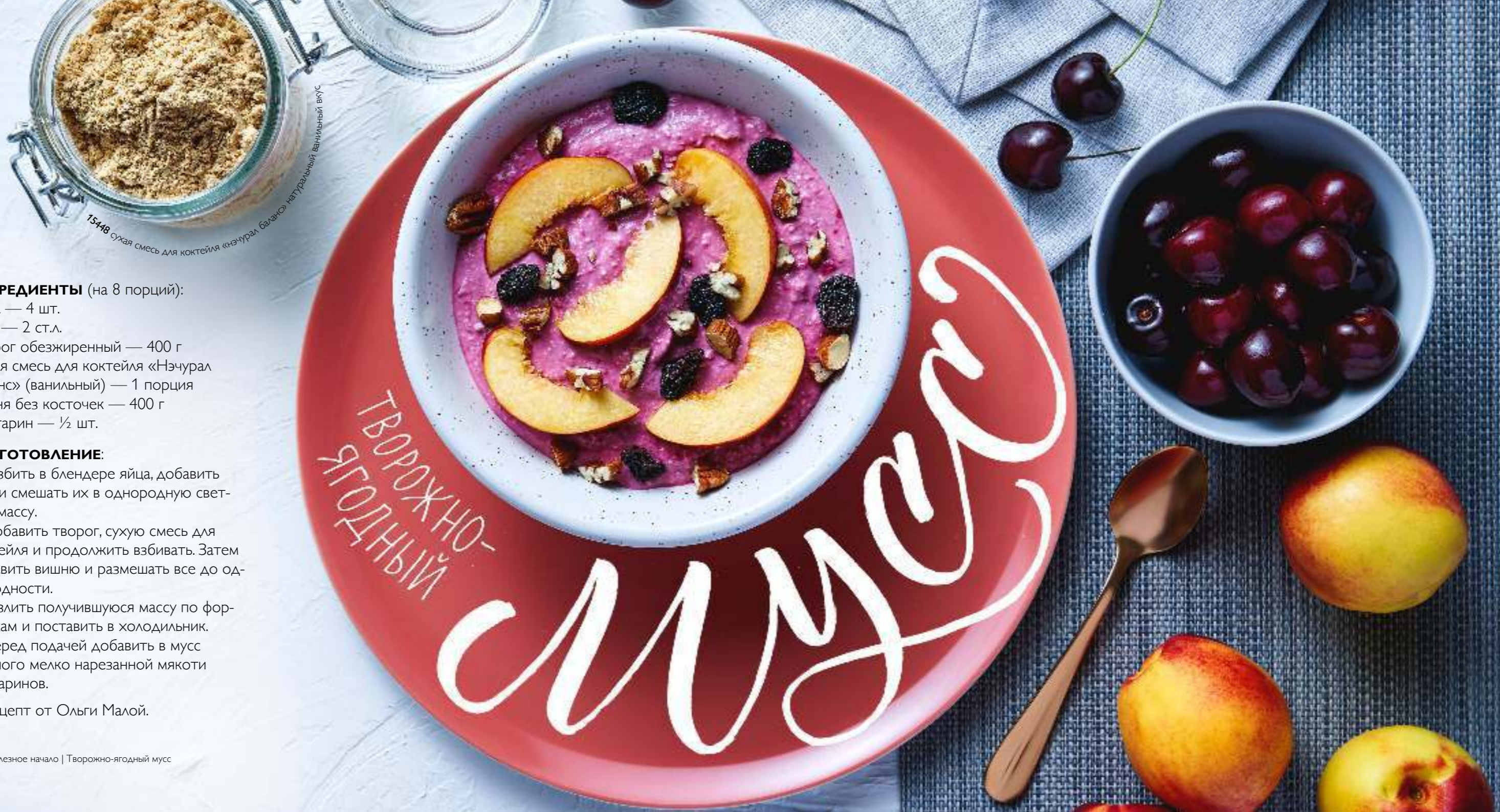
1. Разбить в блендере яйца, добавить мед и смешать их в однородную светлую массу.

2. Добавить творог, сухую смесь для коктейля и продолжить взбивать. Затем добавить вишню и размешать все до однородности.

3. Разлить получившуюся массу по формочкам и поставить в холодильник.

4. Перед подачей добавить в мусс немного мелко нарезанной мякоти нектаринов.

► Рецепт от Ольги Малой.



15448

сухая смесь для коктейля «нэчурал баланс» натуральный ванильный вкус

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Творог обезжиренный — 360 г
- Яйцо — 2 шт.
- Заменитель сахара — 4 г
- Протеиновый комплекс — 1 порция
- Овсяная мука — 60 г
- Черешня — 50 г

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Размять творог вилкой и смешать с яйцами. Добавить в полученную массу заменитель сахара, Протеиновый комплекс, овсяную муку и черешню без косточек. Разделить массу на шарики, сделать из них лепешки. Выложить лепешки на противень, покрытый пергаментом, выпекать 15 минут при температуре 180 градусов.

► Рецепт от Эли Крапивиной.







**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 8 порций):

Творог обезжиренный — 400 г  
Яйцо — 2 шт.  
Йогурт обезжиренный — 200 г  
Сухая смесь для коктейля «Нэчурал  
Баланс» (шоколадный) — 2 порции

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Смешать творог с яйцами и двумя ложками йогурта. Выложить в форму для запекания. Смешать оставшуюся часть йогурта с сухой смесью и выложить сверху на творожную массу. Запекать 40 минут при температуре 170 градусов.

► Рецепт от Марины Васильевой.



22138 Сухая смесь для коктейля «нэчурал баланс»  
натуральный шоколадный вкус

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 8–10 порций):

Яйца — 2 шт.  
Сливочное масло — 20 г  
Протеиновый комплекс — 1 порция  
Овсяная мука — 30 г  
Рисовая мука — 30 г  
Разрыхлитель — 1 ч.л.  
Кокосовая стружка — 10 г  
Творог — 1 упаковка (180 г)  
Сметана — 100 г  
Свежая смородина — 50 г  
Смесь для коктейля «Нэчурал Баланс»  
(клубничный) — 1 порция

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Растопить сливочное масло, смешать его с яйцами, Протеиновым комплексом, овсяной и рисовой мукой, разрыхлителем и кокосовой стружкой. Выложить полученную смесь в форму и выпекать 30–40 минут в духовке при температуре 180 градусов. Для крема взбить в блендере творог, сметану, смородину и сухую смесь для коктейля. Выложить крем на испеченный кекс после того, как он остынет.

▲ При желании можно украсить кекс кокосовой стружкой и ягодами.

► Рецепт от Ирины Будко.



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Творог обезжиренный — 500 г  
Кокосовая стружка — 40 г  
Мёд — 2 ст.л.  
Миндаль — по количеству конфет  
Протеиновый комплекс — 1 порция

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Миндаль залить кипятком и оставить на 15 минут, затем очистить и подсушить на сковороде.
2. Творог растереть с мёдом, добавить Протеиновый комплекс. Из полученной смеси сделать шарики.
3. В центр каждого шарика поместить миндаль, затем обвалять в кокосовой стружке.
4. Оставить в холодильнике на 30 минут.

► Рецепт от Ирины Тапешко.



### ИНГРЕДИЕНТЫ (на 12 порций):

Творог — 200 г

Кукурузные хлопья — 3 ст.л.

Гречневая мука — 1–2 ст.л.

Сметана — 2 ч.л.

Яйцо — 1 шт.

Нектарин — 1 шт.

Протеиновый комплекс — 1 порция

Сахар — 2 ч.л.

Разрыхлитель — 1 ч.л.

Соль — по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать творог, кукурузные хлопья, сметану, яйцо и нарезанный кубиками нектарин. Добавить разрыхлитель, сахар и соль по вкусу. Для густоты теста всыпать гречневую муку. Выложить кексы в смазанную маслом силиконовую форму и отправить на 40 минут в духовку, разогретую до 180 градусов.

► Рецепт от Алены Кулешевской.

# Творожные кексы

29065 ПРОТЕИновый КОМПЛЕКС

**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Сметана — 100–150 г  
Сахарная пудра — 2 ст.л.  
Сухая смесь для коктейлей «Нэчурал Бэланс» (шоколадный) — 1 порция  
Клубника — 3–4 штуки

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Взбить сметану с пудрой до полного растворения. Добавить сухую смесь для придания шоколадного вкуса. Охлаждать в морозилке около двух часов. Каждые 30 минут помешивать, чтобы мороженое было нежным и мягким. Выложить на тарелку, добавить натертую на терке клубнику.

► Рецепт Анны Одовой.



22138 сухая смесь для коктейля «нэчурал бэланс» натуральный шоколадный вкус

#### ИНГРЕДИЕНТЫ (на 6 порций):

Горький шоколад — 20 г

Сухофрукты — 20 г

Цедра апельсина

Орехи (любые) — 60 г

Апельсин — ½ шт.

Сухая смесь для коктейлей «Нэчурал  
Баланс» (ванильный) — 1 порция

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натереть шоколад, измельчить орехи и сухофрукты, выжать сок из половины апельсина. Отложить в сторону немного измельченных орехов. Все остальное смешать, добавить сухую смесь и цедру апельсина. Разделить массу на шесть равных частей, скатать шарики. Обвалять шарики в измельченных орехах.

► Рецепт от сотрудника (СЦ Спортивная).

15448 Сухая смесь для коктейлей «Нэчурал Баланс» натуральный ванильный вкус

Вэлнэс-конфеты

# Кабачковые оладьи

С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Кабачок — ½ шт.
- Яйца — 1 шт.
- Смесь для супа «Нэчурал баланс» Спаржа — 1 порция
- Цельнозерновая мука — 2 ст.л.
- Куриное филе — 70–100 г
- Масло растительное — 2 ст.л.
- Базилик — по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе отварить и мелко порубить. Натереть кабачок, добавить яйцо, перемешать вилкой, слегка взбивая. Добавить сухую смесь, муку, курицу и масло, тщательно перемешать. По желанию можно также мелко порубить базилик. Обжарить оладьи (размер — на ваш выбор) на растительном масле.

► Рецепт от Ольги Сивковой.

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рис басмати — 1½ стакана  
Авокадо (небольшое) — 1 шт.  
Листья базилика — 1 стакан  
Лимон — 1 шт.  
Оливковое масло — 3 ст.л.  
Протеиновый комплекс — 2 ст.л.  
Вода — 3¼ стакана  
Соль, перец — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Насыпать в кастрюлю рис, залить тремя стаканами воды, добавить соль, довести до кипения на среднем огне. Уменьшить огонь, перемешать, накрыть крышкой и варить 15–18 минут, пока вода полностью не впитается. Снять с огня и оставить на 10 минут, накрыв крышкой.

Измельчить в блендере авокадо, выжать сок из лимона. Смешать авокадо, сок, базилик, масло, Протеиновый комплекс и приправить солью и перцем по вкусу. При необходимости добавить еще воды и смешать до консистенции однородного крема. Смешать рис с зеленой смесью. Если нужно, добавить еще соли и перца.

► Рецепт от Ирины Тапешко.





**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 8–10 порций):

Говяжья печень — 500 г

Рис — 50 г

Лук репчатый — 1 шт.

Яйцо — 1 шт.

Протеиновый комплекс — 2 ст.л.

Соль, перец — по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Измельчить говяжью печень в блендере (или в мясорубке). Отварить рис, смешать с печенью. Добавить мелко нарезанный лук, яйцо, Протеиновый комплекс, соль и перец. Выложить массу в промасленную форму и выпекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов.

► Рецепт от Ольги Артемьевой.

2905 Протеиновый комплекс

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 10 порций):

Болгарский перец — 10 шт.

Капуста — ½ кочана

Рис — 1 стакан

Морковь — 1 шт.

Помидор — 1 шт.

Сметана — 3 ст.л.

Суп «Нэчурал Баланс» Томат и базилик — 5 ст.л.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Обжарить на сковороде капусту, морковь и помидор. Добавить отваренный рис, все перемешать. Срезать с перца верхушку и очистить от внутренностей. Сухую смесь смешать с водой и сметаной. Нафаршировать перцы рисом с овощами, залить томатным соусом, поставить в мультиварку и включить режим «Овощи». Подавать со сметаной.

► Рецепт от сотрудника (СЦ Краснодара и Ростова).



28583 суп «нэчурал баланс» - томат и базилик

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Куриная грудка — 1 кг  
Оливковое масло — 20 г  
Брокколи — 300 г  
Красный болгарский перец — 1 шт.  
Чеснок — 1 зубчик  
Крем-сыр — 20 г  
Черный перец — по вкусу  
Орегано — по вкусу  
Молоко 0,5% — 250 мл  
Суп «Нэчурал Баланс» Спаржа — 3 ст.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отварить брокколи на пару в течение 5 минут, затем порезать на очень мелкие кусочки, смешать с нарезанным на маленькие кубики перцем, добавить чеснок, сыр и приправить черным перцем.
2. Куриную грудку приправить черным перцем и орегано. Сделать надрез в грудке, наполнить фаршем из овощей, зафиксировать зубочисткой.
3. Противень смазать оливковым маслом, положить туда курицу, накрыть фольгой и запекать в духовке 20 минут при температуре 200 градусов.
4. Снять фольгу, оставить так грудку в духовке на 5 минут, затем перевернуть и запекать еще 5 минут.
5. Для соуса смешать с молоком сухую смесь для супа, поставить на плиту и подождать, пока загустеет.
6. Полить куриную грудку соусом, украсить по желанию листьями салата.

► Рецепт от сотрудника (Армения).



28584-01 «нэчурал баланс» - спаржа

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Тонкий лаваш — 1 лист  
Филе лосося (слабосоленый или подкоп-  
ченный) — 200 г  
Листья салата  
Укроп  
Сыр Рикотта — 50 г  
Протеиновый комплекс — 1 порция

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рыбу нарезать мелкими кусочками, зелень  
измельчить. Лаваш развернуть и намазать  
тонким слоем сыр Рикотта. Насыпать  
сверху зелень и Протеиновый комплекс,  
равномерно распределить рыбу.  
Вдоль одного края лаваша выложить  
листья салата, затем, начиная с этого края,  
свернуть лист в плотный рулет.  
Завернуть рулет в пищевую пленку и по-  
ложить в холодильник на 15–20 минут.

► Рецепт от сотрудника (Санкт-Петер-  
бург).

Ромы

с ЛОСОСЕМ

29065 протеиновый комплекс

#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Суп «Нэчурал Баланс» Спаржа — 4 порции  
Лук-порей — 1 стебель  
Молодой цукини или кабачок — 1 шт.  
Брынза — 100 гр  
Чеснок — 2 зубчика  
Оливковое масло — 2–3 ст.л.  
Сыр моцарелла — 4–8 шариков  
Соль, перец — по вкусу

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Лук-порей, кабачок, брынзу и чеснок измельчить в блендере.
2. Развести суп «Нэчурал Баланс» Спаржа: добавить 4 порции в литр горячей (кипящей) воды.
3. Соединить измельченные овощи с остывшим супом, а затем добавить оливковое масло.
4. Разлить суп по мискам и украсить 1–2 шариками моцареллы, зеленью кинзы или петрушки.

▲ Можно подавать с чесночными ржаными гренками!

► Рецепт от сотрудника (Воронежский филиал).



#### **ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 4 порции):

Шпинат — 1 пучок  
Ботва свеклы и редиски — 1 пучок  
Петрушка — 1 пучок  
Зеленый лук — 1 пучок  
Кинза — 1 пучок  
Яйца — 5 шт.  
Протеиновый комплекс — 1 порция  
Молоко — ½ стакана  
Соль, перец — по вкусу

#### **ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Мелко порезать шпинат, ботву, петрушку, лук, кинзу. Взбить яйца, добавить молоко, Протеиновый комплекс, соль и перец. Залить смесью зелень. Все перемешать. Выложить массу в смазанную маслом сковороду. Подождать, пока поджарится, перевернуть на другую сторону, накрыть крышкой. Подавать можно со сметаной и сыром.

- ▲ Из зелени также можно брать щавель и рукколу!
- ▶ Рецепт от сотрудника (Урал и Волга).



29065 протеиновый комплекс

28583 Суп «нэчурал баланс» - Томат и базилик

# «Вишнёвый гаспачо»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вишня — 150 г  
Суп «Нэчурал Баланс» — Томат и Базилик — 1 порция  
Кипяток — 100 мл  
Соль, перец — по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Измельчить в блендере вишню, смешать до однородности с кипятком и сухой смесью. Добавить соль и перец по вкусу. Убрать в холодильник до подачи. Подавать, украсив ломтиками огурца, моркови, сладкого перца и ягодами вишни.

► Рецепт от сотрудника (СЦ Сокол).

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 4 порции):

Сельдерей — 2 стебля

Шпинат — 50 г

Кинза — 1 пучок

Огурец — 2 шт.

Авокадо — 1 шт.

Суп «Нэчурал Баланс» Спаржа — 6 ст.л.

Оливковое масло — 1 ч.л.

Чеснок — 1 зубчик

Моцарела — 4 шарика

Маслины — 8 шт.

Соль, перец — по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Развести суп «Нэчурал Баланс» Спаржа: добавить 6 столовых ложек смеси в 500 мл горячей (кипящей) воды. Дать остыть. Смешать в блендере сельдерей, спаржу, кинзу, огурец, авокадо. Добавить оливковое масло, чеснок, соль и перец. Залить овощную массу спаржевым супом. Разлить суп по мискам. Сделать из моцареллы и маслин футбольные мячи. Украсить ими блюда.

► Рецепт от сотрудника (московский офис, отдел этики).







ВИТАМИННЫЙ  
**Коктейль**  
с жимолостью

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 1 порцию):

Жимолость — 50 г  
Клубника — 200 г  
Протеиновый комплекс — 1 порция  
Вода — 1 стакан  
Мята — 3 листочка

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

В блендере смешать ягоды жимолости, клубнику и мяту.  
Добавить Протеиновый комплекс и воду, перемешать.

▲ Жимолость не только вкусна, она богата витаминами групп В, А, РР и С. А еще в ней содержится кальций, магний, фосфор, марганец и другие микро- и макроэлементы!

► Рецепт от Константина Харченко.

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 1 порцию):

Ревень — 1 стебель

Авокадо — ½ шт.

Сухая смесь для коктейля «Нэчурал

Баланс» (ванильный) — 1 порция

Молоко — 250 мл

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Смешать все ингредиенты в блендере.

Подавать в охлажденном стакане.

▲ Этот смузи наполнит энергией!

► Рецепт от Маргариты Мухаметовой.



**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 1–2 порции):

Молоко отборное — 100 мл

Вода — 200 мл

Банан — ½ шт.

Семена льна — 1 ст.л.

Брусника — 2 ст.л.

Сухая смесь для коктейля «Нэчурал Баланс» (шоколадный) — 1 порция

Специи — по вкусу

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Смешать в блендере все ингредиенты.

Добавить специи (можно взять гвоздику, имбирь, кардамон, куркуму, пожитник, корицу) и перемешать.

► Рецепт от Ирины Скурдановой.

15448 Сухая смесь для коктейля «Нэчурал баланс» натуральная

# КОКТЕЙЛЬ антитор жара

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию):

- Огурец — 1 штука
- Кефир (1%) — 150 мл
- Сухая смесь для коктейля «Нэчурал Баланс» (ванильный) — 1 порция
- Салатные листья — 1 пучок
- Кунжут — ½ ч.л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Огурец разрезать на кубики и заморозить.  
Смешать в блендере замороженные огуречные кубики, листья салата, кефир и сухую смесь.  
Налить в бокалы и посыпать кунжутом.

- ▲ Каждый глоток наполнит энергией!
- Рецепт от Ирины Скударнова



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

Укроп — 1 маленький пучок  
Черная смородина — 1 стакан  
Облепиха — ½ стакана  
Сухая смесь для коктейля «Нэчурал  
Баланс» (шоколадный)

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

Смешать в блендере укроп, смородину, облепиху и сухую смесь. Если хочется подсластить, можно добавить мед!

► Рецепт от Светланы Литвиненко.

22138 Сухая смесь для коктейля «Нэчурал баланс» натуральный шоколадный вкус

29065 протеиновый комплекс

# Простая закуска из яиц

ТИП 3113

## ИНГРЕДИЕНТЫ (на 1 порцию):

Яйца — 3 шт.  
Протеиновый комплекс — 1 ст.л.  
Зелень, соль, перец — по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Смешать яйца, Протеиновый комплекс и мелко нарезанную зелень.
2. Посолить, поперчить по вкусу и еще раз перемешать.
3. Выложить смесь в миску и поставить в микроволновку на 3 минуты (мощность 500–600 Вт)

► Рецепт от сотрудника (Новосибирск).



# Джем Смородиновый

**ИНГРЕДИЕНТЫ** (на 3–4 порции):

Смородина — 200 г

Сахар — 1 ст.л.

Сухая смесь для коктейлей «Нэчурал  
Баланс» (ванильный) — 1 порция

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Измельчить ягоды с помощью блендера или мясорубки. Добавить сахар.
2. Довести массу до кипения и снять с плиты.
3. Добавить сухую смесь.

► Рецепт от Екатерины Калач.

15448 сухая смесь для коктейля «нэчурал баланс» натуральный ванильный вкус



28584 суп «нэчурал балансу» спаржа



**ИНГРЕДИЕНТЫ:**

- Огурец — 1 шт.
- Укроп — 1 маленький пучок
- Суп «Нэчурал Баланс» (Спаржа) — 1 порция
- Уксус бальзамический — 1 ч.л.
- Вода — 30 мл

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

1. Порезать огурец и укроп, засыпать в блендер. Добавить воду и сухую смесь, взбивать 15–20 секунд.
2. Добавить бальзамический уксус и перемешать.

▲ Подойдёт для бургеров и лавашей, овощных салатов или салатов с морепродуктами!

► Рецепт от Ольги Сивковой.



# Мои суперфуды

## МОИ СУПЕРФУДЫ

Термин «суперфуд», когда впервые с ним сталкиваешься, вызывает ассоциации с модными навороченными биодобавками, которые разрабатывают в лабораториях, или уникальной едой для бойцов каких-нибудь спецподразделений или космонавтов. На самом деле это растительные продукты с высокой концентрацией полезных веществ. Причем ягоды, крупы и корни, которые относят к суперфудам, не выведены специально, а существуют на планете уже тысячи лет, но нутрициологи и кулинары обратили на них внимание только недавно. Мгновенно популярными стали ягоды годжи и асаи, водоросль спирулина, семена чиа и киноа. Однако все эти продукты нехарактерны для нашей полосы, а потому, по мнению врачей, их лучше избегать – наши организмы к ним не адаптированы и не обладают необходимыми для их усвоения ферментами. К тому же в России растут свои суперфуды, которые содержат не меньшее количество витаминов и минералов и обладают полезными свойствами.

## ГРЕЧКА

Это полезный отечественный суперфуд, знакомый каждому. В зернах гречки помимо железа, о котором всем нам твердят с детства, есть кальций, калий, йод, кобальт, медь, цинк, марганец, алюминий и витамины групп В, А, Е, РР, а еще очень редкие микроэлементы — такие как холин, стронций, титан, селен и ванадий. Конечно, часть этого богатства теряется при пропаривании и обжарке, поэтому лучше выбирать зеленую гречку. Она полезнее и может прорасти, а пророщенные зерна обладают очищающими и антиоксидантными свойствами.

## ПОЛБА

Это полудикий сорт пшеницы – древняя и ценная зерновая культура, которая была особенно распространена в XVIII веке, упоминание о ней есть в сказке Пушкина «О попе и работнике его Балде». Позднее о полбе позабыли, а зря, ведь в ее составе 18 незаменимых аминокислот, которые нельзя получить с животной пищей, еще много железа, кальция, фосфора, витаминов группы В, а витамина РР больше, чем в гречке, рисе и даже модной киноа. Кроме того, в зернах содержится много (58% состава) сложных углеводов, которые медленно усваиваются и дают ощущение сытости надолго.

## ОБЛЕПИХА

Согласно исследованиям, в составе этих ягод есть практически все известные науке витамины. Немало в облепихе и таких важных микро- и макроэлементов, как железо, натрий, фосфор, кремний, магний, алюминий, марганец, молибден. Кроме того, не стоит забывать про флавоноиды, каротиноиды и фосфолипиды. Благодаря такому составу облепиха помогает замедлить старение организма, укрепить кровеносные сосуды и иммунитет и улучшить состояние кожи.

## БРУСНИКА

Эта ягода хорошо известна и в Швеции – там из нее делают соус, который подают к мясным блюдам. У нас из брусники обычно делают морс и варенье, которое благодаря содержащейся в плодах бензойной кислоте долго хранится. Также в алых ягодках есть и другие органические кислоты, а еще витамины А, С, Е, кальций, магний, марганец, железо и фосфор. Брусника обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, что делает ее незаменимой при простуде и воспалительных процессах. Также она понижает артериальное давление и улучшает работу желудка и кишечника.

## КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ

На самом деле они не кедровые и вовсе не орехи. Это семена кедровых сибирских сосен, но название в кулинарии закрепилось именно такое. Ядра содержат витамины группы В, витамины Е и К, а также железо, магний, марганец, медь, фосфор и цинк. Кроме того, в кедровом орехе есть 14 аминокислот, большая часть из которых – жизненно необходимые человеку. Этот ценный продукт способствует выводу токсических веществ из организма, улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему и повышает физическую и умственную работоспособность.

## КЛЮКВА

Лечебные свойства этой ягоды известны всем. Клюква известна как кладезь витаминов, необходимых для повышения иммунитета и укрепления организма в межсезонье и зимой. В ягодах содержатся витамины группы В и С, лимонная, щавелевая, яблочная кислоты, природные антиоксиданты, калий, железо, йод. Этот суперфуд помогает лечить гастриты, улучшает аппетит и нормализует пищеварение. Плюс благодаря фенольным антиоксидантам клюква уменьшает уровень «плохого» холестерина, повышает уровень «хорошего» и препятствует образованию бляшек в сосудах и формированию тромбов.

## ЛЁН

Лен — традиционный для России продукт, который снова входит в рацион после долгого забвения. По своим полезным свойствам он ничем не уступает экзотическим семенам чиа. Эти семена содержат омега-3 жирные кислоты в таком количестве, что достаточно съесть одну ложку, чтобы восполнить суточную норму. Также в льне есть белок, клетчатка и все необходимые человеку микроэлементы (железо, калий, магний, фосфор). Он нормализует работу сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного

тракта и является отличным профилактическим средством от таких заболеваний, как артрит, псориаз, диабет и бронхит.

## ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА

Все знают, что черная смородина богата витамином С, но она обладает и другими достоинствами. Наряду с витаминами В, D, Р, А, Е, в ней содержатся каротиноиды, пектины, фитонциды, эфирные масла, микроэлементы (калий, железо, фосфор) и органические кислоты. Она оказывает противовоспалительное, тонизирующее и очищающее средство, укрепляет иммунитет, стимулирует сердечно-сосудистую систему и нормализует уровень сахара в крови. Кроме того, эти ягоды успокаивают нервную систему, помогая снять головную боль и улучшить качество сна.

## ШИПОВНИК

Это чемпион по количеству витамина С – в несколько раз больше, чем в вышеупомянутой черной смородине. И это еще не всё! Шиповник содержит необходимые организму минеральные вещества калий, магний, фосфор, натрий, кальций, хром, железо. Все это вместе с витаминами групп В, К, Е делает его просто незаменимым продуктом. Он улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, выводит шлаки и токсины, обладает отличным тонизирующим действием. Из шиповника обычно делают отвары и варенья, но еще его можно добавлять в чай.





ORIFLAME  
— S W E D E N —