

КНИГА РЕЦЕПТОВ

система питания Анны Орловой



КАК ЕСТЬ И ХУДЕТЬ БЕЗ ДЕТ И ЗАПРЕТОВ?



Этот вопрос точно так же вводил меня в ступор всего пару лет назад, когда я весила 90 кг, но после того, как я поняла что правильное питание, это не безвкусная пресная еда, а пища Богов - и это невероятно вкусно и ПОЛЕЗНО! В моей голове выработалась невероятно ПРОСТАЯ система питания, при которой любой человек на Земле точно придет к снижению веса и истинному здоровью. И эта книга рецептов создана для того, чтобы людям показать что можно есть и не отказывать себе нив чем, грамотно заменяя не полезные продукты на полезные

Моя миссия - привести мир к
осознанному питанию и
здоровому телу

Начнем с правильных салатов



Формула идеального салата =
70% жесткой клетчатки
(сырые капуста, морковь,
свекла, редька, редис, тыква,
зелень) + 30% любых овощей,
фруктов, сухофруктов, орехов,
мяса, рыбы

Любую термообработанную
пищу кушать с салатиком

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ, АПЕЛЬСИНОВ И МОРКОВИ

Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

тыква
морковь
апельсины
мёд по вкусу
тыквенные семечки по вкусу
масло холодного отжима – по вкусу
лимонный сок

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Слегка обжариваем тыквенные семечки на сковороде без масла.

Тыкву и морковь чистим, моем и обсушиваем.

Затем морковь нарезаем соломкой. Тыкву натираем на крупной тёрке.

Апельсины моем, обсушиваем, чистим и нарезаем на небольшие кусочки.

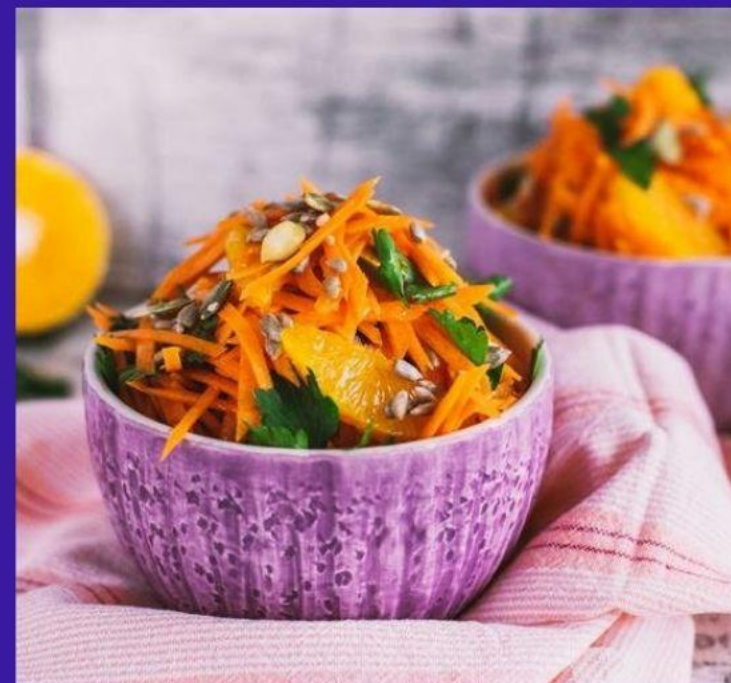
Лимон моем и выжимаем сок из половинки.

Готовим заправку для салата: лимонный сок добавляем к мёду и маслу и хорошо перемешиваем.

Тыкву, апельсины и морковь кладём в глубокую миску.

Добавляем заправку, перемешиваем.

Готовый салат сверху посыпаем обжаренными тыквенными семечками.



САЛАТ С ГУАКАМОЛЕ ИЗ АВОКАДО

Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

огурцы
помидоры
зелень по вкусу
2 средних спелых авокадо
Лимонный сок
Красная луковица
1 перец чили (можно заменить молотым)
Небольшой пучок свежей кинзы
морская соль

РЕЦЕПТ

1. Авокадо очистить или убрать мякоть ложкой из кожуры и порезать на кусочки. Добавить к авокадо лимонный сок и размять мякоть плода вилкой.
2. Измельчить лук и мелко порезать перец чили, предварительно освободив его от семян. Мелко порезать кинзу. Смешать все ингредиенты с авокадо.
3. Можно перемешать в блендере, если хочется более жидкого соуса
4. Нарезать все овощи и зелень и полить соусом



САЛАТ МЕТЁЛКА

Система питания Анны Орловой

Ингредиенты:

1. Сырая капуста белокочанной;
2. Сырая свёкла
3. Сырая морковь
4. Масло холодного отжима любое, лимонный сок, соевый соус и любые специи по вкусу

Приготовление:

1. Свёклу и морковь промыть, очистить и натереть на тонкой тёрке.
2. Капусту нашинковать максимально тонко.
3. Смешать овощи.
4. Отжать рукой до образования сока.
5. Заправить



САЛАТ ПИТАТЕЛЬНЫЙ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Руккола
Чернослив
Орехи - грецкие или кедровые
Помидоры чери
Красный перец
Лимонный сок
Масло холодного отжима
Специи по вкусу
Соевый соус по вкусу

РЕЦЕПТ

Замачиваем чернослив и орехи на 2 часа в воде
Промываем хорошо рукколу в тарелку
Нарезаем все оставшиеся ингредиенты и кладем в миску
Поливаем салат свежим лимонным соком и маслом



САЛАТ СО ШПИНАТОМ И ФРУКТАМИ

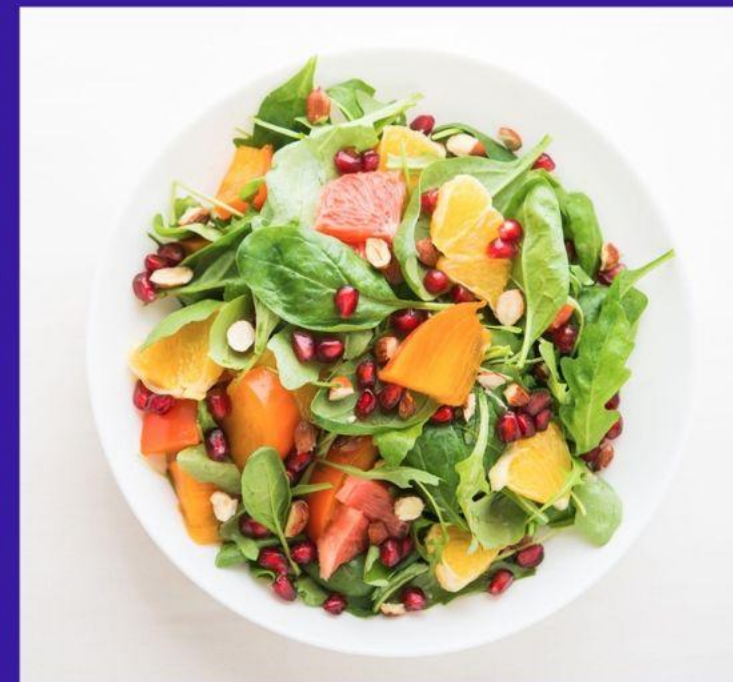
Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Шпинат
Руккола
Гранат
Хурма
Апельсин
Масло холодного отжима
Бальзамический соус
Мёд

РЕЦЕПТ:

Листья шпината и рукколы вымыть и высушить
Гранат и апельсин очистить
Апельсин и хурму нарезать дольками
Для заправки тщательно перемешать масло, бальзамический соус и мёд
Все ингредиенты смешать и полить заправкой.



САЛАТ МОРЕ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Консервированные мидии
Хаса (салат-латук) , или шпинат, или листовой салат
Зеленое яблоко
Синий лук
Красный перец
Лимонный сок
Масло холодного отжима
Специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Нарезаем все ингредиенты и в миску
Добавляем мидии
Поливаем салат свежим лимонным соком и маслом



САЛАТ ЛЕТНИЙ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 средних яблока, нарезанные тонкими ломтиками
1 пучок редиса, нарезанного тонкими ломтиками
1 длинный огурец, нарезанный тонкими ломтиками
0,5 стакана томатов черри, нарезанных
3 столовые ложки масла холодного отжима
1 столовая ложка меда или сиропа агавы
1 столовая ложка домашней горчицы
2 дольки чеснока, измельченные
1 чайная ложка молотого черного перца
0,25 чайной ложки гималайской или морской соли
кунжут, для украшения (опционально)

РЕЦЕПТ

1

Если редис используется неочищенный, тщательно промыть его под проточной водой.

2

При помощи острого ножа или овощерезки/шинковки нарезать яблоко, редис и огурец тонкими ломтиками.

3

В небольшой чашке или блендере объединить масло, подсластитель, горчицу, чеснок, черный перец и соль. Хорошо взбить.

4

Полить овощи полученной заправкой, аккуратно перемешать, немного охладить в холодильнике и подавать.



Супы могут быть и не варёнными



Наши мамы и бабушки приучили нас варить супы, переваривая все продукты в нем, готовя его по несколько часов и делая впрок, чтобы потом поставить в холодильник и есть уже готовый. Дак вот если вы начнете делать супы на раз, то вы поймете, что очень просто их делать и это не требует большого количества времени и большую часть продуктов можно оставить полусырыми или вообще не готовить. Так они сохраняют все полезные элементы и витамины.

ГОТОВИМ СУП НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ

СЫРАЯ ОКРОШКА

Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

Редис - 10 шт.
Огурец - 2 шт.
Авокадо - 1 шт.
Укроп - пучок
Семечки подсолнуха - 1/2 - 1 ст.
Зелень - по вкусу, можно дикоросы
Вода - 1/2 - 1 л.
Соль, специи - по вкусу

РЕЦЕПТ:

Овощи вымыть, очистить
Редис и огурцы натереть на терке (лучше для корейской моркови)
авокадо порезать мелкими кубиками или также натереть,
укроп порубить.
Для соуса взбить в блендере семечки, соль, специи, зелень (кроме укропа) и воду (регулируя густоту соуса по вкусу) до однородного состояния.
Овощи перемешать и разложить порционно, залить соусом и посыпать сверху укропом.
Подавать сразу же.



МОРСКОЙ СУП

Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

Миндаль сырой - 100 г

Вода - 100 мл

Морепродукты

Водоросли Нори или Вакаме - горсть

Зелень - несколько веточек

Оливки крупные зеленые- 3-4 шт.

Огурец - 1 шт.

Соль, специи - по вкусу

РЕЦЕПТ:

Все овощи и зелень помыть

Сырой миндаль залить водой и взбить до однородного состояния

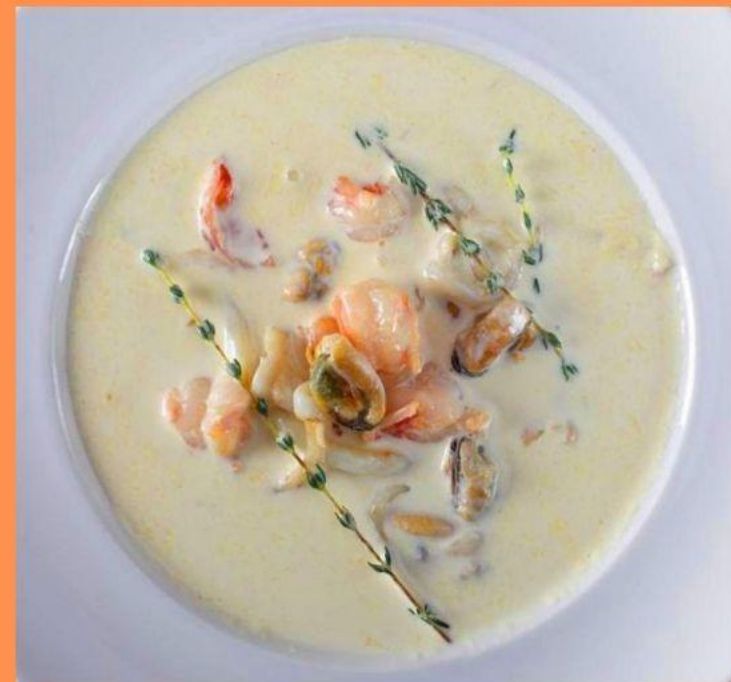
через марлю или ситечко отжать миндальное молоко.

Водоросли залить жирным миндальным молоком, дать им настояться 15-20 минут.

Получится хорошая основа для супа, в которую можно добавить ваши любимые ингредиенты по вкусу или по рецепту: порезанные ломтиками огурец, оливки, мелко рубленую зелень. Добавить соль и специи.

Можете подогреть до желаемой температуры по желанию

Подавать в темной посуде для большего контраста.



ЛЕГКИЙ СУП

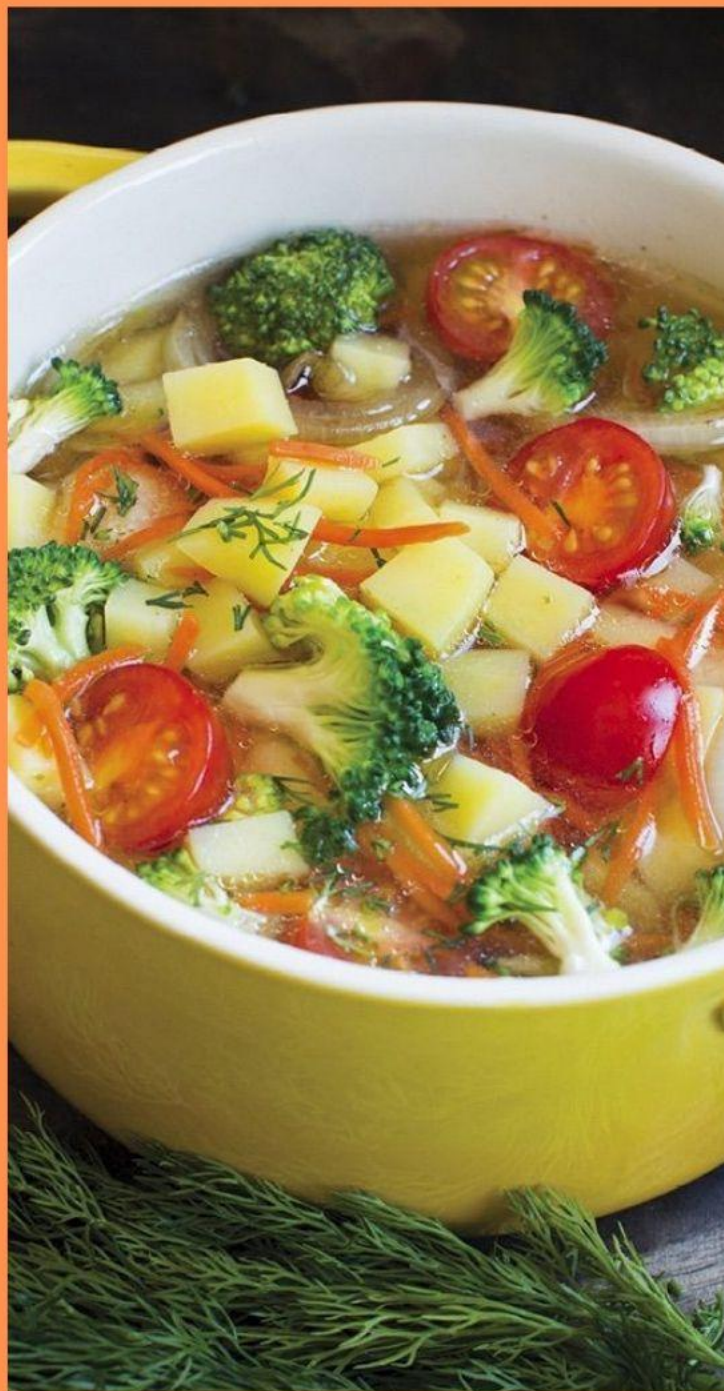
Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

Капуста любая
Морковь
Китайский салат
Зелень любая
Перец болгарский
Стручковая фасоль
Соль, специи - по вкусу

РЕЦЕПТ:

Все овощи и зелень помыть
Нашинковать капусту, морковь и стручковую фасоль и варить 10 минут
Добавить в выключенный (чуть остывший) суп остальные овощи и китайский салат
Дать настояться 10 минут
Сверху посыпать зеленью и специями перед подачей.
Так же можно украсить помидорами чери



СУП ПЮРЕ КАБАЧКОВЫЙ

Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

Кабачок
Помидоры
Авокадо
Чеснок
Зелень по вкусу
Соль, специи - по вкусу

РЕЦЕПТ:

Сырой кабачок очистить от кожуры
Помидор очистить от кожуры
Авокадо спелое почистить и половину зубчика
чеснока
Добавить все ингредиенты в блендер и
перемешать
Перед подачей можно подогреть
Для вкуса добавить сверху пошинкованной
зелени



Каша не обязательно на молоке и с сахаром



Мы привыкли, что если это каша, то обязательно вареная и настоенная на молоке и с большим количеством сахара. Но мы в праве все изменить и кушать не просто переваренные крупы, но и полезные пророщенные зерна, фруктовое пюре, семена и много чего еще вкусного

Проращивать зерна проще простого

КАША ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ГРЕЧИ

Система питания Анны Орловой

ИНГРИДИЕНТЫ:

Зеленая гречка
Фрукты по вкусу
Мед по вкусу

КАК ПРОРАСТИТЬ ЗЕЛЕНУЮ ГРЕЧУ:

Промыть несколько раз под проточной водой от мусора

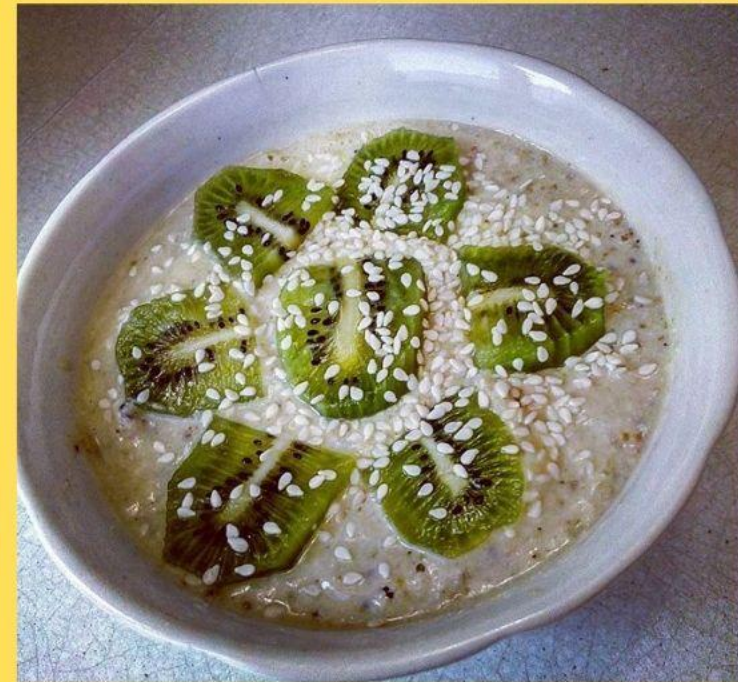
Залить питьевой чистой водой на 6-7 часов

Слить оставшуюся воду

Разложить крупу на обильно влажную марлю или хб тряпочку на половину и второй половиной марли накрыть на 6-8 часов и поставить в теплое место

промыть и употреблять в пищу НЕ ГОТОВЯ, если есть желание, то подогреть до закипания.

Можно прям так положить в кашу с фруктами, а можно добавить в блендер и перемешать вместе с растительным молоком или ягодами/фруктами



КАША ЯБЛОЧНО-ЛИМОННАЯ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

4-5 средних яблок

5-6 фиников, без косточек

сок 1 лимона (около 3 столовых ложек)

2 столовые ложки грецких орехов (примерно 6 половинок)

0,25 чайной ложки молотой корицы

РЕЦЕПТ

1. Очистить яблоки от сердцевины и нарезать крупными кусочками.
2. Поместить финики, половину лимонного сока, грецкие орехи, корицу и три четверти яблок в чашу кухонного комбайна и измельчить, периодически соскребая массу со стенок чаши вниз.
3. Добавить оставшиеся яблоки и лимонный сок и еще раз прокрутить все вместе так, чтобы в массе остались небольшие кусочки яблок.
4. Подавать сразу.



КАША ЛЕНИВАЯ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

овсяные хлопья
яблоко жесткое
фрукты любые по вкусу
Мед по вкусу

РЕЦЕПТ

На ночь залить водой комнатной температуры овсяные хлопья.
Сутра нарезать яблоки кубиками или дольками крупно, так чтобы было 50/50 с кашей
Смешать все и добавить меда
Можно слегка подогреть, но не обязательно
Добавить любые ингредиенты по вкусу -ягоды, сухофрукты, орехи, семена



КАША ЛЬНЯНАЯ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Семена льна – 4-5 ст. ложек

Соль – щепотка

Корица – 3 щепотки

Мед – 1/3 ст. ложки

Изюм – горсть

Банан – 1 шт.

Приготовление:

Изюм замочить заранее, промыть.

Перемолоть семена льна в кофемолке

Добавить соль, корицу и мед.

Залить водой и хорошо перемешать, добавлять воду до нужной густоты. Можно в блендере

Добавить изюм.

Сверху положите нарезанный кружками банан.



Готовка еды не более 15 минут



Готовьте только те блюда, которые не требуют вашего участия более 15 минут. Попробуйте и вы увидите как это легко делать и вы даже мыслить будете по другому и блюда, которые требуют много времени для изготовления автоматически уйдут из вашего рациона, потому что вы сразу же ощутите сколько свободного времени это освобождает

Не жизнь ради еды, а еда ради жизни

БАНАНОВЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ингредиенты:

Бананы — 4 штуки

Хлопья овсяные — 400 г

Мед по вкусу

Изюм по вкусу

Семечки подсолнуха по вкусу

РЕЦЕПТ:

Измельчаем бананы в блендере, затем добавляем овсянку.

Должна получиться густая масса.

Добавляем остальные ингредиенты по вкусу и оставляем на 5 минут настояться.

Выкладываем ложкой печенье на противень, застеленный пергаментом.

Выпекаем при 180 С до румяности около 20-30 минут.



ЛИМОННЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лимонный сок $\frac{1}{2}$ стакана
Лимонная цедра 2 столовые ложки
Соль $\frac{1}{4}$ чайной ложки
Мед по вкусу
Пшеничная мука 2,5 стакана
Сода 2 чайные ложки
Растительное масло $\frac{3}{4}$ стакана
Ванильный экстракт

РЕЦЕПТ

Разогреть духовку до 170–180 градусов.
В миске смешать муку, сахар, соль, соду, цедру.
Добавить лимонный сок, экстракт ванильный и растительное масло.
Перемешать.
Выложить на противень, оставляя по 5 см между печением.
Выпекать 8–10 минут.



МОРКОВНЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Жмых от 4 морковок и 1 яблока (можно без яблока)

Цельнозерновая мука – 1 чашка

Льняное семя – 1 ст. л.

Соль – щепотка

Любой подсластитель натуральный – 1/2 чашки (можно и 1/3, кто любит не очень сладко)

Корица – 1/2 ч.л.

Кардамон – 1/2 ч.л.

Апельсиновая цедра – 1 ч.л.

Растительное масло – 1/3 чашки

Вода – от 1/3 чашки и больше

РЕЦЕПТ

Измельчите семена льна в кофемолке и смешайте с водой
Смешайте все ингредиенты для теста в миске. Если тесто будет слишком сухим, чтобы размешаться, добавляйте потихоньку воду, но не переборщите!

Скатайте из теста лепешки и отправляйте в духовку минут на 18

Готовые печенюхи будут слегка влажными – это нормально!

Когда тесто делается не только из сухой муки, но с добавлением моркови, яблока или тыквы – серединка всегда будет влажной, это добавляет печенюшке определенную фишку!



ЯБЛОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоко — 4 Штуки

Банан — 1 Штука

Орехи кешью — 100 Грамм

Семечки — 50 Грамм

Изюм по вкусу

Корица по вкусу

Цедра апельсина — 1 Щепотка

РЕЦЕПТ

Орехи и семечки измельчите в блендере до мелких кусочков. Банан отдельно разомните вилкой. Яблоки помойте и натрите на терке. Перемешайте все ингредиенты до однородной массы. Выложите массу на пергамент в пласт толщиной 0,5см. Чем тоньше раскатаете, тем быстрее печенье приготовится. Сушите при температуре не больше 40 градусов часов 8 в электродуховке, дверцу оставляя приоткрытой. Для этого между дверцей и стенкой духовки можно оставить деревянную лопатку. Готовое печенье разрежьте на квадратики



Конфеты могут быть полезными



Химические сладости, сникерсы, твиксы и всякие разные НЕ полезные продукты могут быть и полезными, если их делать самим. Время изготовления не более 15 минут, ингредиенты на любой вкус и цвет

Проявите фантазию и дарите своим
близким радость

ПОЛЕЗНЫЕ КОНФЕТЫ

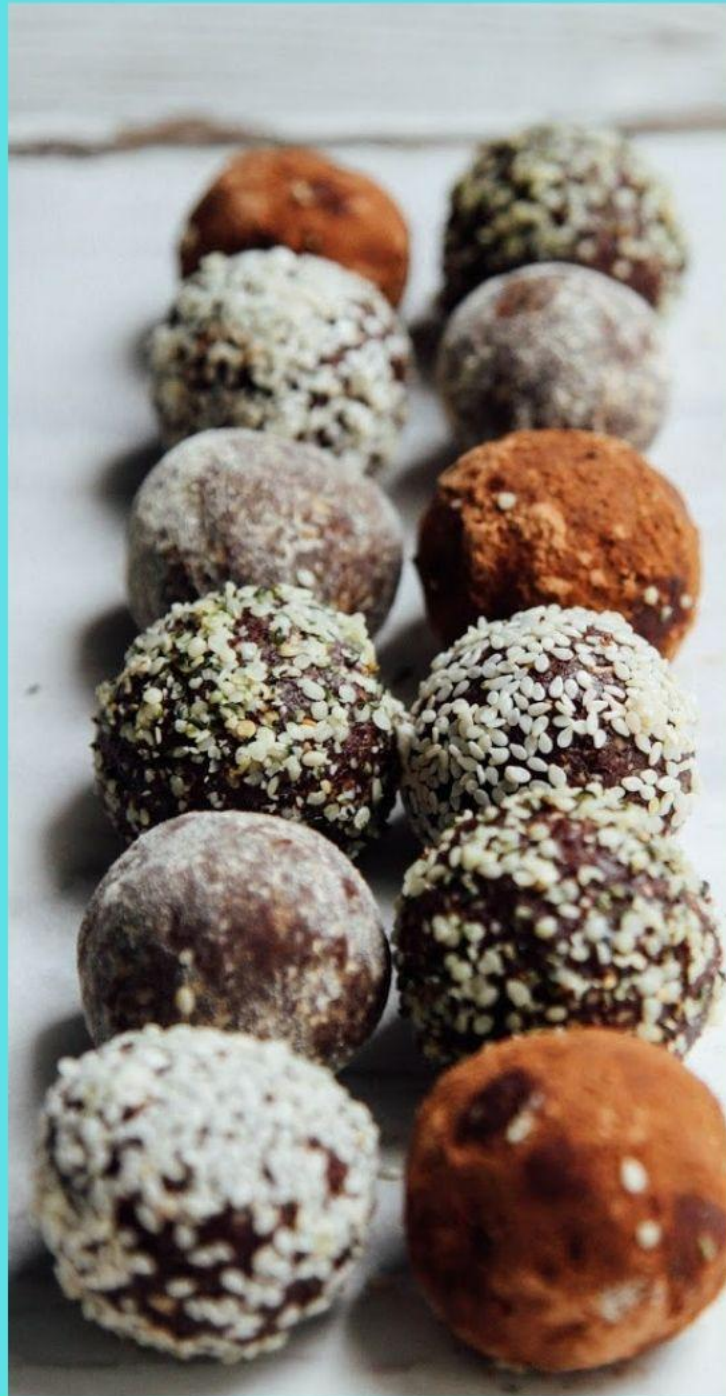
Система питания Анны Орловой

ИНГРЕДИЕНТЫ

финики
любые сухофрукты по желанию
любые орехи - грецкие, арахис, кешью, кедровые
любая посыпка - кокосовая стружка, како, кунжут, мак

РЕЦЕПТ

Убрать косточки из фиников
Сложить их в миску и добавить сухофруктов по вкусу и орехов и размельчить погружным блендером
Сформировать маленькие колобочки из полученной массы и обвалить в посыпке - мой фаворит кокосовая стружка



**Здоровое питание - это баланс, разнообразие и
здравый смысл**

**ЕДА -ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ
СРЕДСТВО ДЛЯ
СУЩЕСТВОВАНИЯ,
НО НЕ ЦЕЛЬ ЖИЗНИ**

- АННА ОРЛОВА

Авторская система питания

