

# 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

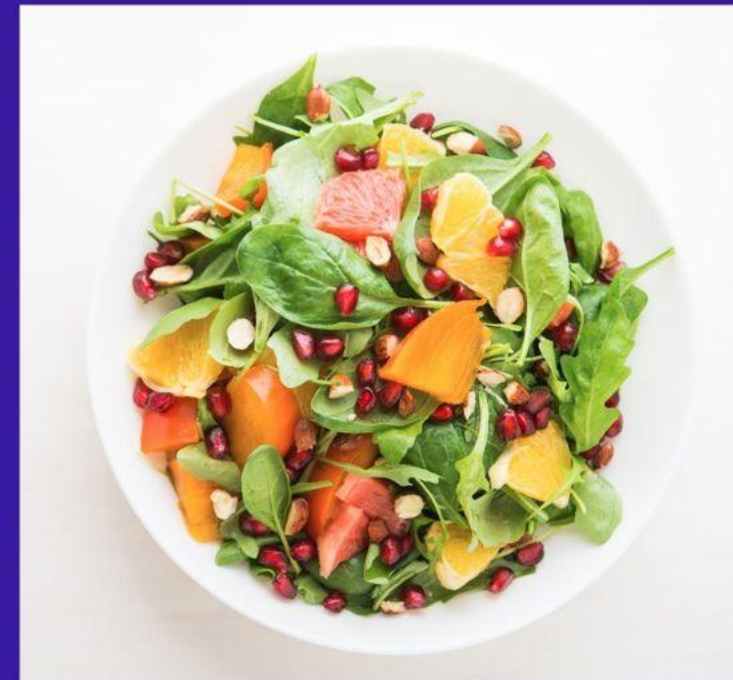
Система питания Анны Орловой

## 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 варёными



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

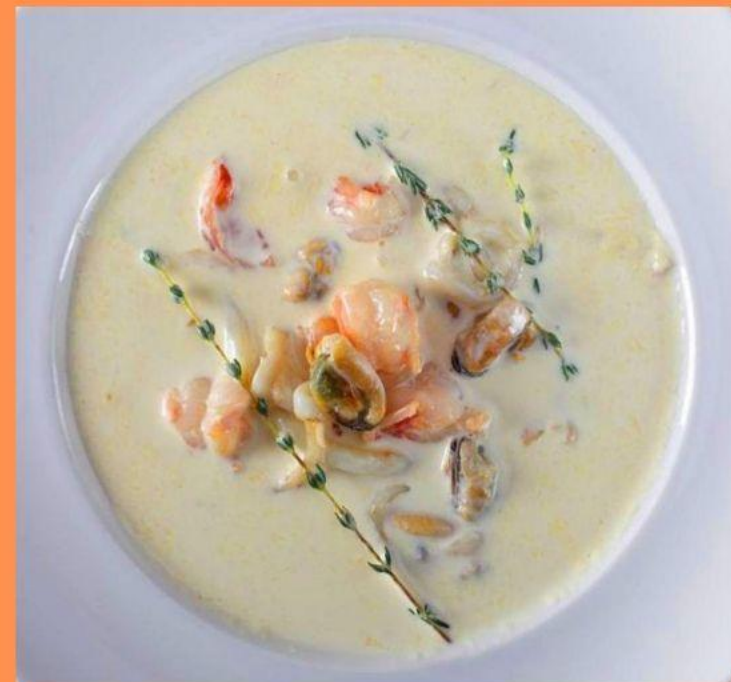
через марлю или ситечко отжать миндальное молоко.

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

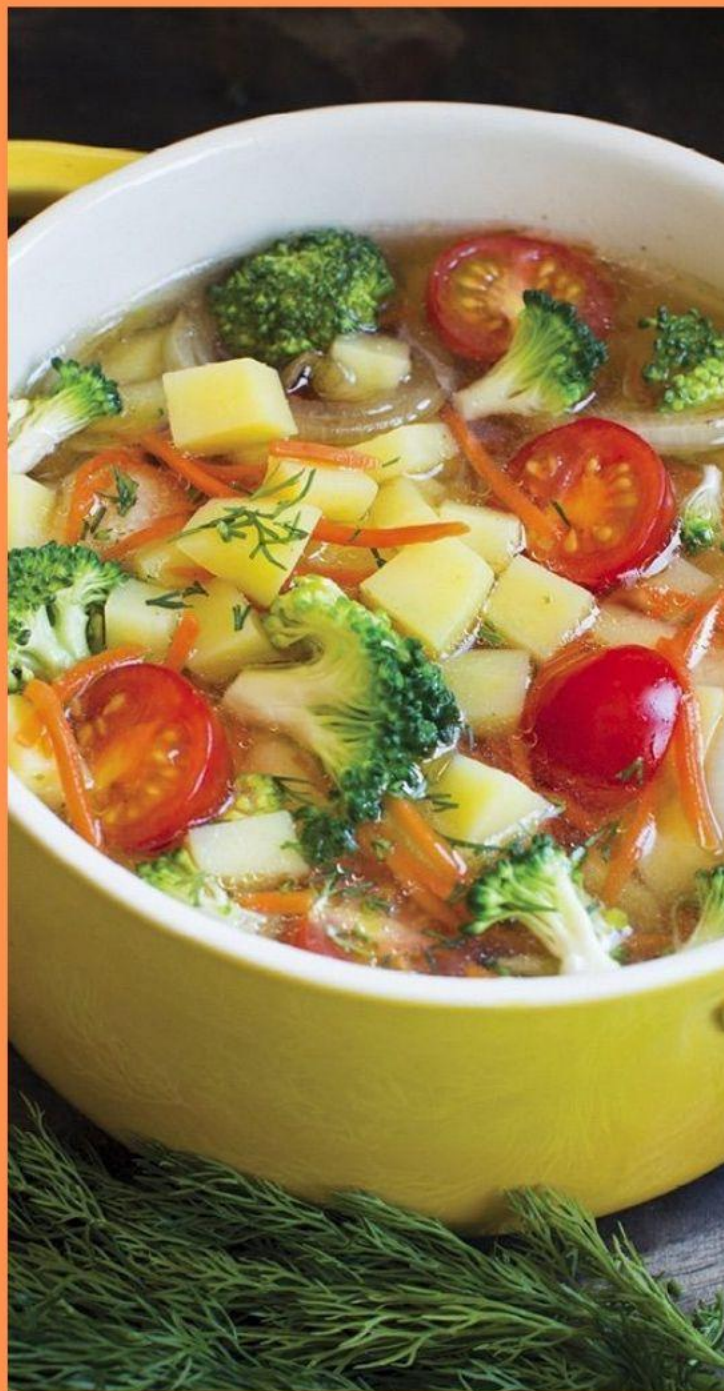
Система питания Анны Орловой

## 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 подачек.  
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

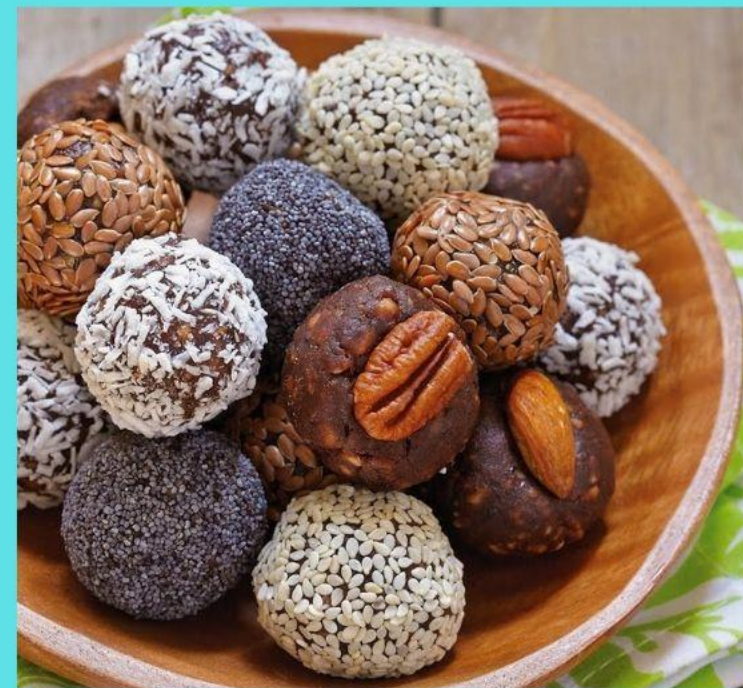
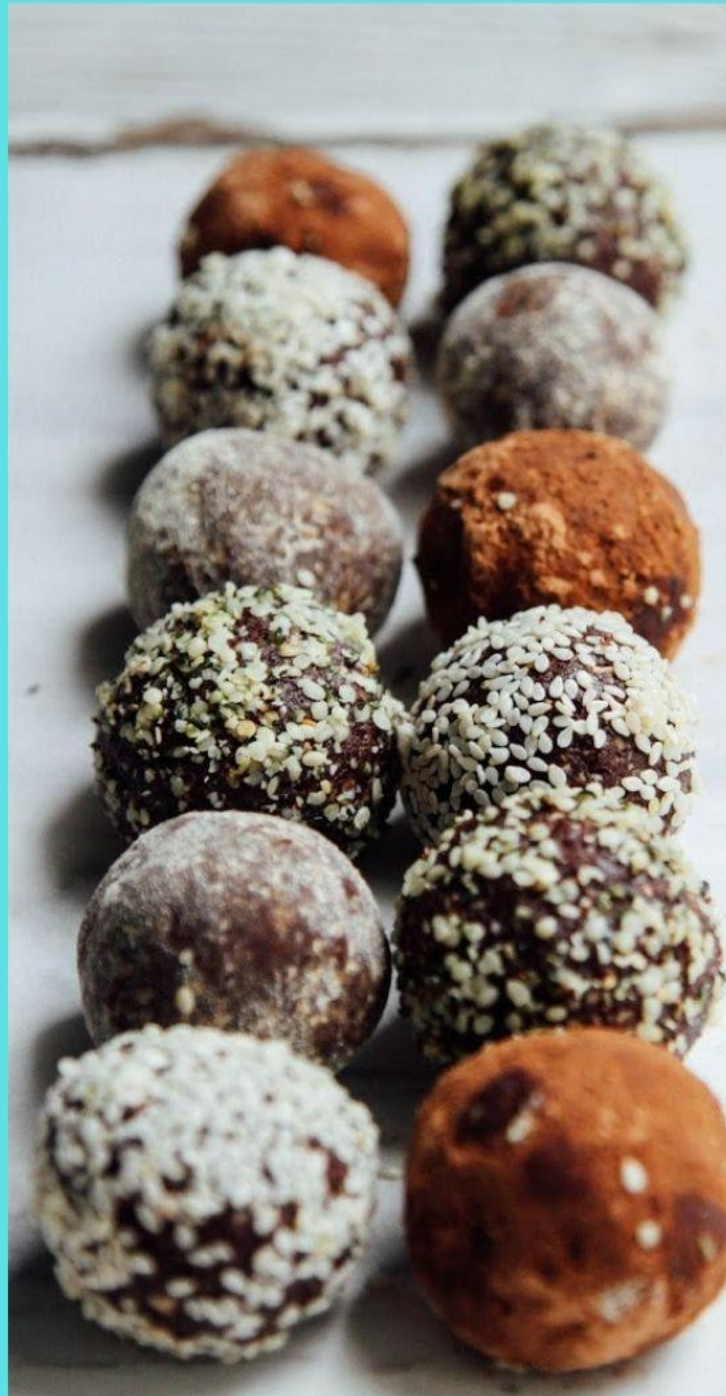
Система питания Анны Орловой

## 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

