

СЪДЪРЖАНИЕ

- 5 Посвещение
- 10 Храни, подредени в хранителна пирамида
- 11 Какво представляват макронутриентите и микронутриентите?
- 12 - 13 Има ли значение как си разпределяме калориите през деня? Да броим ли калориите?
- 14 - 16 Таблица с калории в основните храни
- 17 Любимата ми розова супа
- 18 - 19 Какво е здравословно хранене?
- 20 Добрият пример! Как да научим децата си да се хранят здравословно?
- 21 Любимата закуска на Никол - мини палачинки
- 22 - 23 Как и с какво да започна, за да променя здравословните си навици към по-добри?
- 24 Скъпо ли е да се храним здравословно?
- 25 Козуначен сладкиш
- 26 Как здравословното може да бъде и вкусно?
- 27 Ябълков сладкиш
- 28 Каква е тайната за силната воля да не консумираме junk foods?
- 29 Житна палачинка
- 30 Как да задоволим глада за сладко?
- 31 Бърза и лесна веган рецента за здравословни бонбони
- 32 - 33 Видове захар, каква е разликата и коя да изберем?
- 34 Мнение за меда, полезен ли е?
- 35 Курабийки с джинджифил и мед
- 36 - 38 Кои храни предизвикват диабет?
- 39 Ябълкови сладки
- 40 С какви храни да се храним, ако имаме инсулинова резистентност?
- 41 Полезна информация за стафидите и рецепта за стафидена вода
- 42 Къде е тънката граница между здравословното хранене и нездравословните лишения?
- 43 Кои видове подсладители са най-полезни?
- 44 - 45 Шоколадова бисквитена торта
- 46 Кои храни са подходящи за хора с хипотиреоидизъм?
- 47 Риба тон със зеленчуци и бразилски орех

СЪДЪРЖАНИЕ

- 48 - 51 Гост в книгата – Димитър Димитров, с информация за ТЗ и Елтирокс – къде е истината?
- 52 - 53 Здравословен великденски козунак
 - 54 Защо да избягваме храни, съдържащи глутамати?
 - 55 Какъв хляб е най-добре да се консумира при желание за намаляване на теглото?
- 56 - 57 Хляб с квас
 - 58 Препечената филийка по-малко калорична ли е от непрепечената?
 - 59 Здравословни питки с бадемово брашно
 - 60 Трябва ли да ограничим консумацията на сол?
 - 61 Лятна запеканка със зеленчуци
- 62 - 63 За и против консумацията на червено месо?
 - 64 Телешки кюфтенца в чесново-ядков сос
 - 65 Телешко в боровинков сос – само за ценители
- 66 - 71 Гост в книгата – диетологът и специалист Николай Гергинов
- 72 - 73 Заместители на животинските продукти. Идеи за веган протеини!
 - 74 Вегетариански кюфтенца
 - 75 Защо без достатъчен прием на протеин не можем да постигнем „изчистено“ тяло?
 - 76 Хранене с цел покачване на мускулна маса?
 - 77 Веган феерия с тиква
 - 78 Хранене с цел отслабване – калориен дефицит
 - 79 Пъстра суперсалата
- 80 - 81 Кето режим и интермитентно гладуване, да или не?
- 82 - 83 Морковена торта с глазура от кашу мус
 - 84 Как да се справим с анорексията и хранителните разстройства като цяло?
 - 85 За или против модерните диети?
- 86 - 87 Карамелизирана съомга с круши
 - 88 Как да си върнем цикъла, без да се налага да качваме килограми?
 - 89 Вълшебната мака
 - 90 Хранене преди и след тренировка
 - 91 Салата със скариди
- 92 - 93 Протеинова матча торта
 - 94 Колко е важна ролята на съня?

СЪДЪРЖАНИЕ

- 96 - 97 Защо трябва да пием повече вода?
- 98 - 99 Вода Канген
 - 100 Толкова ли са вредни газирани напитки?
 - 102 Как да се избавим от нежелания целулит?
 - 103 Летен chia пудинг
- 104 - 105 Трябва ли да избягваме лактозата?
- 106 - 107 Веган чийзкейк с вишни
- 108 - 109 Най-подходящите храни в борбата с акнето и влияе ли храненето на състоянието на кожата?
- 110 - 111 Пай със сини сливи
 - 112 Мнение за тофу и соевите продукти като цяло?
 - 113 Любимата ми рецепта с тофу – кето омлет!
 - 114 Скир или кисело мляко, кое е по-добро?
 - 115 Скир със суперхрани
 - 116 Как стресът се отразява на здравето и тялото ни?
 - 117 Суперзакуска със суперхрани
- 118 - 119 Храни, влияещи на лактацията при жените, които кърмят?
 - 120 Кои хранителни добавки са подходящи по време на бременност и кърмене?
 - 121 Веган шоколадов крем
 - 122 Може ли да консумираме яйца всеки ден и какви са ползите?
 - 123 Зеленчуков омлет
 - 124 Въглехидратите имат ли място в менюто ни?
- 126 - 127 Зеленчукова паеля
 - 128 Полезни ли са овесените ядки?
 - 129 Нетрадиционна овесена каша в бурканче
- 130 - 131 Безглутенови шоко курабийки
 - 132 Кои са полезните за нас мазнини?
 - 133 Домашен хумус с нар
 - 134 Кога и колко често да включваме в менюто си авокадо?
 - 135 Салатка с авокадо
 - 136 С каква мазнина да готвим, ако искаме да се храним здравословно?
 - 137 Спаначена салата с ягоди и таханов дресинг

Храни, подредени в хранителна пирамида



За да изберем най-правилния хранителен режим за нас, е добре да си изградим най-подходящата за нашите нужди и цели „хранителна пирамида“. Споделям Ви моята, от която може да вземете идея. Много ми беше трудно да я подреда за Вас, защото е спорен въпросът от коя група храна имаме най-голяма нужда. При мен специално, а вероятно и при Вас, през годината нуждите се менят, нали? Според мен този вид на пирамидата отговаря най-много на моя начин на хранене. Към момента зеленчуците и плодовете заемат най-голямо място в ежедневното ми хранене, след това са полезните въглехидрати, като се ротират с белтъчините. Не подценявам и мазнините, разбира се. Млечните продукти дори бих ги изключила от пирамидата, но все пак няма да бъда крайна – балансът е важен! Знайте, че хранителната пирамида е един от инструментите, които ни помагат да направим първата крачка към здравословното хранене.

Пътувайте, създавайте си спомени, смейте се и гледайте позитивно на всичко около Вас. Не гледайте, че чашата Ви е наполовина празна, а че е наполовина пълна. Тази сентенция за мен е много полезна. И помнете винаги тибетската мъдрост за дълъг и щастлив живот: **Яжте наполовина, ходете двойно, смейте се тройно и обичайте без мярка!**





Каква е тайната за силната воля да не консумираме junk foods?

Тайната е любовта и грижата към самите нас.

Истината е, че решението ни да се чувстваме добре в собствената си кожа са именно здравословното хранене и душевната ни хармония. Нездравословният начин на живот и липсата на физическа активност водят до здравословни проблеми, това е ясно. Безразборната консумация на junk foods води до пристрастяване. Терминът junk food се отнася за всяка храна, която е с високо съдържание на калории и наситени мазнини, сол или захар. Обикновено тези храни съдържат и допълнителни нездравословни вещества – натриев глутамат и множество консерванти. Поради тези причини водят до затлъстяване и пристрастяване. Много храни от този тип имат редица привлекателни качества – атрактивна опаковка, приятен вкус и аромат. Истината е, че те са произведени така, че да привличат сетивата ни, но трябва да внимаваме с консумацията им. Тук е важно да си зададете въпроса: Защо да консумирате подобен тип храни, заслужава ли си? Когато се храните, не бива вкусът да бъде водещ, а и имайте предвид, че той се възпитава. Друго важно нещо е, че почти всяка нездравословна храна има своя здравословен еквивалент!

**Хапва Ви се нещо сладичко – пригответе си здравословен сладкиш вкъщи.
Насладете се на вкуса му, знаейки, че е 100% здравословен. Всъщност не е толкова трудно.**

Друго важно нещо е просто да не пазарувате вредни храни за вкъщи. Истината е, че ако са далеч от очите Ви, по-рядко ще се сещате за тях. И най-важното – винаги си припомняйте защо го правите, защо сте избрали да се храните здравословно? Заради самите Вас! За да бъдете здрави! Това е моята мотивация, както и да давам добър пример, защото знам, че той влияе ползотворно на много хора. Сега ще споделя с Вас една бърза и здравословна рецепта. Ще се радвам да я изпробвате още идния уикенд!







Здравословни питки с бадемово брашно

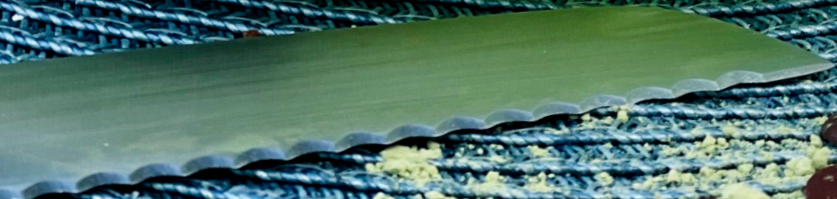
(за 5 бр. малки питки)

2 яйца „Багрянка“
200 г бадемово брашно
3 с.л. ядково сирене
2 с.л. кокосово масло
1 ч.л. сол

2-3 с.л. слънчогледови и тиквени семки за тестото и още толкова за декорация

Разбъркайте всички съставки в голяма купа. Ще получите доста меко и лепкаво тесто. Оформете малки питки и ги поставете върху хартия за печене. Поръсете ги със семките. Изпечете питките за 10 минутки на фурна, загрята на 40 градуса, и после за още 15 минутки печете на 180 градуса.







Веган чийзкейк с вишни

(6 порции)

За блата:

- 5 ръжени веган бисквитки
- шепа счукано кашу
- 5 обезкостени фурми, нарязани
- 1 с.л. семена микс
- 1 с.л. счукани какаови зърна
- 3 с.л. кокосово масло

За белия пласт:

- 1 кофичка (400 г) подквасен кокос или друго ядково мляко
- 100 г веган сирене от кашу „Delishy“
(разбира се, може да сложите и крема сирене)
- 3 с.л. кокосова захар
- 1 с.л. кокосови стърготини
- 1 пакетче желатин


За плодовия пласт:

- 600 г вишни (без костилки) или друг плод по Ваш избор!
- 4 с.л. кокосова захар
- 100 мл вода

За украсата: Натрошени ядки, натурален шоколад, плодове или кокосови стърготини по Ваш избор.
Аз ползвах филирани бадеми!



Тази рецепта е подходяща за лятото, когато е сезонът на вишните и черешите. Ако я изпълнявате по друго време – ползвайте замразени или други сезонни плодове. Смесете съставките за блата, изсипете ги във формичката за торта с диаметър 28 см и я сложете в хладилника. Най-трудната част е махането на костилките на вишните, признавам Ви, но си заслужава труда и още как! Така, обезкостете ги и ги сложете да заврат за около 20-30 минутки. Междувременно блендирайте съставките за белия блат, като предварително сте накиснали желатина. Разделете белия крем на две части и изсипете едната част върху блата. Сложете директно в камерата за 15 минутки да стегне. Междувременно вишните врят, нали?! Наглеждайте ги и след 25 минутки ги свалете от котлона и ги охладете добре. Вече изстинали, ги изсипете върху белия крем. Сложете отново формичката в камерата за 15 минутки! След това изсипете остатъка от белия крем, декорирайте и сложете чийзкейка в хладилник. Рецептата е страхотна, дано Ви хареса!



Разкошен тиквен пай!

(6 порции)

700 г сварена тиква

80 г ядково мляко

80 г кокосова сметана

4 яйца „Багрянка“

100 г счукани сурови орехи

щипка канела

2 с.л. мед

кокосово масло за

намазняване на

тавичката