

## Начнем год налегке! | La nouvelle année sera légère

Author: Ольга Юркина, [Женева](#) , 14.01.2010.



Крем Будвиг - вкусное и полезное начало дня! [[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)]

Специалисты рекомендуют диетические меню и низкокалорийные рецепты для повышения тонуса и очищения организма от токсинов.

| Les spécialistes recommandent des menus diététiques et des recettes peu caloriques pour avoir plus de tonus et pour éliminer les toxines de l'organisme.

La nouvelle année sera légère

Организм, перегруженный праздничными застольями, нуждается в отдыхе и выводе токсинов. К тому же, в зимнее время как никогда возрастает потребность в витаминах. Правильные комбинации нескольких принципов здорового питания обеспечат здоровый цвет лица, помогут избавиться от набранного веса, восстановить нормальную работу кишечника и оставаться в форме.

Специалисты-диетологи предлагают три способа привести в порядок себя и свой организм: детоксикации «Экспресс», «Люкс» и «Биогурман». С последнего и начнем.

Гурманная био-диета разработана брюссельским консультантом по натуральной диетологии Мартиной Фаллон и рассчитана на две недели. Этот режим питания совсем не строгий, не предполагает суровых ограничений и допускает очень даже аппетитные лакомства. Он прекрасно подойдет всем тем, кто хочет изменить свои привычки питания к лучшему и никогда больше не расставаться со стройной фигурой

и хорошим настроением. Правда, первое время необходимо придерживаться некоторых правил.

Утром, сразу после пробуждения, рекомендуется выпить стакан теплой воды, разбавленной соком половинки лимона, а также один большой стакан свежесжатого сока (например, из яблока, укропа и петрушки).

На завтрак: 1 стакан зеленого чая или лимонно-имбирной настойки; мисочка сливочного крема Будвиг (рецепт смотрите внизу) или тартинка хлеба из полбы с миндальным пюре или пюре из авокадо, с пророщенным зерном.

В 10 утра: натуральный витамин С (например, ягоды ацеролы).

На обед: мисочка овощного супа или супа-пюре, тарелка отварного неотшлифованного риса или киноа, вареные (но не разваренные!) овощи, приправленные нежирным соусом на основе оливкового масла.

На полдник: фруктовый компот или легкий десерт, например, яблочно-манговый мусс и миндальные орешки.

На ужин: густой суп-пюре (например, чесночный, эффективно выводящий токсины).

Вторые блюда можно варьировать: жирная рыба три раза в неделю (например, тартар из лосося), белое мясо (2 раза в неделю), два яйца (1 раз в неделю) или козий сыр/моцарелла (1 раз в неделю). А также - вареные овощи в любом количестве.

Рецепты:

Крем Будвиг

С вечера замочить в родниковой воде по 2 ст.л. льняных и кабачковых зерен и кунжутных и подсолнечных семечек. В отдельной емкости замочить 2 ст.л. миндальных орехов. Утром очистить миндаль, промыть зерна и смешать все ингредиенты со стаканом рисового молока или нежирным творогом. Добавить в сливочную кашку кусочки груши и яблока и 1 ст.л. кленового сиропа или меда.

Мусс из яблок и папайи:

2 яблока очистить и нарезать на кусочки, затем варить 4 минуты со стручком ванили. Смешать в блендере с мякотью двух спелых папай и ванилью. Подавать мусс на стол охлажденным.

Название «Экспресс» само по себе подразумевает качественные и эффективные результаты за короткий срок. Действительно, речь идет о том, чтобы за три дня вывести из организма все накопившиеся в нем токсины и быстро сбросить вес. Естественно, для достижения желанной цели потребуются немалые усилия: есть нужно будет меньше и легче, пить - больше, а отдыхать - чаще.

Рекомендованное меню (придерживаться в течение трех дней)

Завтрак получается жидким и сочным: свежее выжатый сок из трех морковок и одного яблока; чашка мугичи (японский напиток из обжаренных злаков) или зеленого чая.

На обед рекомендованы: одно яблоко или апельсин; овощной салат, заправленный оливковым или ореховым маслом\_ или лимонным соком; 60 г отваренного нешлифованного риса, киноа или гречки (для вкуса можно приправить блюдо постным овощным бульоном).

На полдник: несколько орешков

На ужин: 200 г овощей, приготовленных на гриле или на пару; 50 г тофу, разогретого на водяной бане, или 100 г белой рыбы на гриле.

Во время диеты рекомендуется часто пить: родниковую воду с яблочным или сидровым уксусом (3 ст.л. на 1 литр воды), можно чередовать с настойкой из одуванчиков.

Варианты легких салатов безграничны. Предлагаем несколько необычных комбинаций: из вареной морковки и топинамбура; из кабачка, помидорчиков черри, авокадо и маринованных сердцевинки пальмы; из побегов шпината, свежих огурцов, натертого корневого сельдерея и грибов шиитакэ, припущенных в оливковом масле.

Диета по плану «Люкс» гораздо более щадящая, зато придерживаться ее необходимо целую неделю. Этот режим питания еще называют «паузой после пиршеств». Но цель от этого не меняется: очистить печень, заточить талию, вернуть сияющую кожу. К детоксикации можно прибегать в любое время года, особенно после праздников.

Прямо с утра рекомендуется выпить теплый лимонный раствор (сок одного лимона на стакан воды).

На завтрак полагаются: 1 порция мюслей «Биршер» и чашка настоя дикого цикория, обладающего тоническим действием и нормализующего работу желудочно-кишечного аппарата.

На обед: 1 большая миска (500мл) овощного супа (например, с капустой), два лука-порей, отваренных на пару вместе с листьями, или приготовленный на пару кабачок, приправленный зеленью укропа. Овощи можно заправить лимонным соком или оливковым маслом. На десерт (даже такая роскошь дозволена!) – компот из яблок. На полдник: настой из мяты или таволги, вишневые черешки (продаются в магазинах биопродуктов), сушеный абрикос и миндальные орешки.

На ужин: большая миска овощного супа, 1 отваренная ножка артишока или целый эндивий, приправленные лимонным соком, или 150 г грибов, припущенных в оливковом масле. На сладкое – 1 натуральный йогурт и мандарин или апельсин.

Рекомендуется в течение дня пить лимонно-имбирную настойку. На третий день диеты меню можно разнообразить 100 г цыпленка или нежирной рыбы (сайда, пикша, морской язык) на обед. С пятого дня разрешено добавлять в рацион 50 г чечевицы или неотшлифованного риса в день.

Рецепт:

Для приготовления мюслей «Биршер» с вечера замочить 30 г овсяных хлопьев в небольшом количестве овсяного молока. На утро смешать овсянку с кусочками одного очищенного яблока, соком 1 апельсина, 1 ст.л. изюма, 1 ст.л. миндаля, тертого или мелко нарубленного.

[здоровье](#)

---

**Source URL:** <http://www.nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/nachnem-god-nalegke>