

TAJNE PRAVILNE ISHRANE

II deo

Recepti

Georgij Nazarov

Beograd, 2008.



U ovom delu knjige nudim vam recepte, kao i ideje kako da organizujete svoju ishranu u različito doba godine. Za svako doba dat je predlog ishrane za celu nedelju. Ako vam prilikom pripremanja obroka prema receptima nedostaje neka namirnica, pokušajte da je zamenite ili isključite ako želite, a vremenom ćete steći i iskustvo i znanje na polju pravilne ishrane, pa ćete se lako snalaziti oko pripremanja zdrave hrane i pravljenja vlastitih recepata. Prijatno!

Georgij Nazarov

ORIJENTACIONI PREDLOG ISHRANE PO GODIŠNJIM DOBIMA

Proleće

PONEDELJAK

- oko 7.30h: čajevi biljni, sa ili bez meda, može i uz malteks (kafa bez šećera ili sa smeđim šećerom, medom)
- oko 9.00h: čaša kombuhe
- oko 9.30h: banana i urme
- oko 11.00h: sendvič na zdrav način
- četiri sata bez jela i napitaka
- oko 15.00h: kombuha, pomorandže
- oko 16.00h: salata od rotkve sa lukom, pire od graška
- četiri sata bez jela i napitaka
- oko 20.00h: biljni čaj sa medom i banana sa malteksom

UTORAK

- oko 7.30: zeleni čaj, sa ili bez meda (kafa)
- oko 9.00: kombuha
- oko 9.30: japanske jabuke, kivi
- oko 11.00: razno suvo voće, mešavina sirovog jezgrastog voća i semenki po ukusu;

- tri sata bez jela i napitaka
- oko 14.00: sok tetrapak 100% ili biljni čaj, voda
- oko 15.00: salata od šargarepe sa zdravim senfom i integralni pirinač sa namazom od semenki i leblebije
- četiri sata bez jela i pića
- oko 19.00: kombuha
- oko 20.00: jabuke i pomorandže

SREDA

- oko 7.30: voda sa jabukovim sirćetom i medom
- oko 9.00: kombuha
- oko 9.30: suve smokve sa bananom
- oko 11.00: jogurt od soje i salata od bundeve i šargarepe u umaku od limuna
- tri sata bez jela i napitaka
- oko 14.30: pomorandža, kivi i sok od voća
- oko 16.00: pljeskavica od pšeničnih klica i salata od cvekle, celera i pastrnaka ili proja sa namazom od semenki
- četiri sata bez jela i pića
- oko 20.00 h: kivi i pomorandža
- oko 21.00 h: čaj sa medom

ČETVRTAK

- oko 7.30: zeleni čaj
- oko 9.00: banana sa suvim grožđem
- oko 10.00: kombuha
- oko 12.00: pomorandže i kivi
- oko 14.00: voćni čaj
- oko 15.00: jabuke i urme
- oko 17.00: kombuha
- oko 18.00: voćna salata – banane sa urmama
- oko 20.00: biljni čaj sa jabukom

PETAK

- oko 7.30: kombuha
- oko 9.00: trešnje
- oko 10.00: kombuha
- oko 11.00: integralni sendvič ili integralni hleb sa

- sirom od soje sa začinima, zelena salata i rotkvice
- četiri sata bez jela i napitaka
- oko 15.00: voda sa jabukovim sirćetom i medom
- oko 16.00: jelo sa jestivim mladicama i po želji hleb od klica (integralni)
- četiri sata bez jela i napitaka
- oko 20.00: trešnje i jagode
- oko 21.00: zeleni čaj

SUBOTA

- oko 8.00-9.00: voćni čaj
- oko 10.00 : jagode
- oko 11.00 : sojino mleko sa suvim voćem
- tri sata bez jela i napitaka
- oko 14.00: trešnje
- oko 15.00: kombuha
- oko 16.00: salata od kratavaca, zelena salata i sremuš i pica sa pečurkama (za nevegetarijance – riba u rerni)
- četiri sata bez jela i napitaka
- oko 20.00: voće po želji
- oko 21.00: kombuha

NEDELJA

- oko 8.00-9.00: kombuha
- oko 10.00: trešnje
- oko 11.00: jezgrasto voće i semenke sa medom, ili alva na zdrav način
- tri sata bez jela i napitaka
- oko 14.00: voće
- oko 15.00: salata sa rotkvicama i špageti sa prelivom (za nevegetarijance – tatar biftek ili brodet) uz namaz od semenki
- četiri sata bez jela i napitaka
- oko 19.00: kombuha
- oko 20.00: trešnje i jagode

SADRŽAJ:

ORIJENTACIONI PREDLOG ISHRANE	
PO GODIŠNJIIM DOBIMA	5
Proleće	5
Leto	8
Jesen	10
Zima	13
RECEPTI	
NAPICI	18
ČORBE	23
VOĆNE SALATE	25
SALATE	27
OSNOVNI OBROK	41
TEČNA HRANA	41
PROIZVODI OD INTEGRALNIH ŽITARICA	42
JELA OD POVRĆA	56
JELA OD MAHUNARKI	70
JELA OD PEČURKI	74
JELA SA MLEČNIM PROIZVODIMA	
ŽIVOTINJSKOG I BILJNOG POREKLA	76
RAZNA JELA	81
NAMAZI	84
RIBA, ŠKOLJKE, LIGNJE, MESO	85
POSLASTICE	90
ZIMNICA	100
PRELIVI	102
KALENDAR ISHRANE ZA NAŠE PODRUČJE	105
PRIPREMANJE HRANE	111
DIJETA PO NAZAROVU	121

BIOGRAFIJA

Georgij Nazarov- autor

Georgij Nazarov, rođeni Moskovljanin, ekspert za zdraviji i kvalitetniji pristup životu, autor je serije seminara o zdravijem i kvalitetnijem načinu življenja, kao i niza bestselera: “Tajne pravilne ishrane“ I i II deo, “Ishrana”, i drugih u kojima je na vrlo jednostavan način objašnjeno kako uz određene korekcije navika u ishrani, možemo veoma snažno uticati na kvalitet svog zdravlja i stanje psihe. Knjige sadrže praktične savete o izboru, vremenu uzimanja hrane, kombinovanju namirnica, kao i o pripremanju hrane.

Autor je i knjiga, koje su takođe doživele veliki uspeh ”Kako se najlakše ugojiti i oslabiti, ili 7 koraka do optimalne težine” I i II deo, “Tajne čišćenja mozga” i “Zdrava glava“. Prema knjigama iz serije Kuvar zdrave ishrane: “Glavno jelo”, “Salate“, “Slatkiši“ i “Zimnica, poslastice, napitci“, hrane se stotine hiljada ljudi u Srbiji i širom sveta. Takođe je i autor knjiga “Georgij Nazarov Vas savetuje“, “Kako živeti zdravije leti“, “Kako živeti zdravije u jesen“, kao i specijalnih izdanja “Zdravog života“ o tome kako živeti zdravije zimi i u proleće. Neke od njegovih knjiga izdate su i na engleskom i italijanskom jeziku. Njegova knjiga “Tajne pravilne ishrane 1” izdata je i u audio izdanju, za sada na italijanskom. U pripremi sui izdanja na ruskom jeziku. Autor je i preko 400 objavljenih članaka i komentara, saradnik je časopisa “ Bilje i Zdravlje “, “Zdrav život “, “Dijeta“ U zdravom telu ... “, i dugogodišnji član Internacionalne novinarske federacije (IFJ), Udruženja Novinara Srbije , kao i “Gorske službe spašavanja “ i “ Tajlandskog udruženja za tradicionalnu medicinu”. Član je udruženja za “ Javno zdravlje” u Srbiji...