Мои рецепты весенней перезагрузки от 1 апреля

Разрешите мне не выкладывать на сей раз мой завтрак. Он у меня всегда одинаковый – это каша с медом, клетчаткой и какими-нибудь ягодами.

Обед – сложные углеводы + изобилие растительных белков

Чечевичный суп-пюре

Я очень люблю готовить такой вариант. Это всегда очень вкусно, легко в приготовлении, сытно и очень полезно.

Приготовление очень простое:

На стакан красной чечевицы берем 3 стакана воды. Затем ставим на огонь и доводим до кипения. Затем ставим на медленный огонь и прикрываем крышкой. Так варим около 20 мин.

После чего блендером пробиваем в пюреобразное состояние. Если считаете, что суп слишком густой, подлейте горячей воды из чайника. Затем добавить соль, специи.

Из приправ я использовала имбирь, сухой укроп, немного куркумы и совсем чуть-чуть красного перца чили. Эти специи так хорошо раскрывают вкус чечевицы.

Когда разлила по тарелкам, сверху посыпала замороженной петрушкой. Получается очень вкусно и сытно! Советую!

Второе блюдо – кладезь растительных белков

Греча, горошек, стручковая фасоль – все это растительные белки!

Гречу я приготовила в пароварке за 40 мин. Соотношение крупы и воды 1:1, если вы тоже готовите в пароварке. Тогда греча получается рассыпчатой – как раз для гарнира.

Горошек и стручковую фасоль я взяла замороженные. Переложить в разогретую сковородку и тушить под крышкой мин 10-15 на среднем огне, добавив немного воды. После посолить и добавить немного бальзамического уксуса.

Сочетание гречи и такой основы (горошек и фасоль) – идеальное! Мне понравилось.

Ужин

Ужин у меня был достаточно простой – я нарезала тофу ломтиками и приготовила томатный соус к нему.

Для соуса все просто – томаты очищенные, немного перца, базилика и паприки. Все перемешать.

Макая тофу в соус, получается очень вкусно. И очень белково. Я целую пачку тофу на ужин съедаю обычно.

Прошу прощения, что не подготовила фото ужина – я говорю честно: закрутилась со своими делами и вспомнила о фотографии, когда уже съела. Я прошу прощения!

Вчера пришел мой новый заказ цельнозерновых полезных печенек с сайта «Правила еды»!!!!

Друзья, советую вам хотя бы по одной штуке себе заказать! Это очень вкусно, особенно на утро после каши! Особенно советую льняное – самое белковое!

Если вы еще не регистрировались на сайте полезной вегетарианской еды «Правила еды», то даю вам еще раз эту ссылку:

Нажмите сюда и перейдите на сайт магазина

Именно в нем и заказывала эти печенья. Они у них точно есть. Так что успевайте! У меня уже коробка такого печенья на балконе стоит.

Другой вариант обеда – послетренировочный

Макароны с горошком

Макароны я брала Макфа «Томатные» - отварить по инструкции. После перемешала с с томатами протертыми.

Горошек я взяла консервированный.

Салат

В местном вегетарианском магазине я вчера покупала себе вегетарианские котлеты. Там была классная акция – при покупке на определенную сумму в подарок проростки маша.

Поэтому на фото не моего приготовления проростки, а из магазина. Но если вам интересно, я могу потом подробнее рассказать о том, как проращивать и использовать.

В проростки добавила нарезанную зелень. Заправила маслом расторопши и сверху посыпала тыквенные семечки и кедровые орешки.