

Борислава Люцканова

ГОТВАРСКА КНИГА

над 90 рецепти, съобразени
с българския вкус

на
КЛЮЧЪТ КЪМ
БЪРЗИЯ
МЕТАБОЛИЗЪМ

- ✓ бонус меню за цялото семейство;
- ✓ вегетариански и веган менюта;
- ✓ партидно готвене стъпка по стъпка;
- ✓ вкусни десерти и други.



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение

Подправки за всеки вкус

Примерни седмични менюта

Партидно готвене

Бонус: меню за цялото семейство

КБМ рецепти

Фаза 1. Закуски

Смути с овесени ядки

Овесена каша с плодово пюре

Овесени блокчета

Плодови сандвичи

Сандвичи с хлебче от киноа или елда

Пица крекери

Ориз пудинг

Сладолед от праскови

Плодова салата с ориз (или киноа)

Гаспачо с овесени ядки

Фаза 1. Основни ястия

Салата „Табуле“

Леща по средиземноморски

Пълнени чушки

Ориз с праз и гъби

Мързеливи лозови сармички

Салата с нахут и печени чушки

Сушени пълнени чушки с червена леща

Сандвичи с кайма върху „хляб“ от сладки картофи

Банички с праз лук и сушени червени чушки

Паста „Маринара“ – безглутенова паста с
доматен сос
Пиле с ориз и спанак

Фаза 2. Закуски

Протеинова салата със зеленчуци
Базова закуска за фаза 2
Зеленчуков омлет във форма за кексчета
Рулца от шунка и зеленчуци
Рулца от тиквички с кайма
Протеинова супа с подправки
Пълнени гъби с кайма и доматен сос
Шоко колаген
Пилешки хапки с печени зеленчуци

Фаза 2. Основни ястия

Сочно пилешко с броколи
Телешко варено
Телешко задушено с къри с карфиолен ориз
Пилешка кавърма
Мусака с тиквички
Зелеви сармички с кайма, гъби, шунка и карфиол
Месен гювеч със зеленчуци
Пъстърва на пара или на скара с печени
зеленчуци по избор
Свинска плешка с моркови
Пълнени сушени чушки с карфиолен ориз и
кълцано пилешко

Фаза 3. Закуски

Миникишове с броколи и провансалски билки

Омлет с яйца, спанак, магданоз и пресни
стръкове лук и чесън
Френски палачинки
Американски палачинки
Кокосови палачинки
Оризовки с хумус, краставици и маслини
Бързо сусамово хлебче
Чиа с кокосово/оризово мляко и шоколад
Овесени блокчета с шоколад
Кето „дюнер“ с пиле и авокадо

Фаза 3. Основни ястия

Кюфтенца от нахут, сладък картоф и
слънчогледови семки
Елда с маслини и ядково сирене
Арабски кюфтета със сушени домати
Завити сандвичи с кокос, кърри и пилешко месо
Хрупкави пилешки хапки с кокос
Пиле „Паприка“
Задушен карфиол по индийски
Сьомга с пресни подправки
Пиле с домати, маслини и босилек
Крем супа от тиквички и орехи

Междинни закуски

Вегетариански и веган планове за хранене

Бонус: рецепти за десерти

Да поговорим за резултати

Заключение

Азбучен показалец на рецептите

Шоколадов пудинг

Необходими продукти	За 3 порции	За ... порции	За ... порции
какаова паста или натурален шоколад със стевия	100 грама		
оризово, ядково или кокосово мляко	70 милилитра		
ксилитол (само ако наистина се налага)	1 супена лъжица		
натурална ванилия (по желание)			

Начин на приготвяне

Заотпли млякото на котлона. Малко преди да заври, го свали от печката. Добави настъргания шоколад и разбърквай енергично със силиконова шпатула, докато двете съставки се смесят. На финала трябва да се получи мек и лъскав шоколадов крем. Прехвърли го в 3 купички. Добави пресни сезонни или замразени плодове, подходящи за фаза 3, и разбъркай отново. Остави ги да се охладят в хладилника.

Сервирай с листенца мента.

Дори само този десерт ти е достатъчен, за да настроиш мозъка си, че не си на диета и никакви лишения не са част от ежедневието ти. Повярвай ми, няма по-вкусен шоколадов крем! Всъщност не ми вярвай, а го пробвай!



Още книги за метаболизма от
издателство „Вдъхновения“

