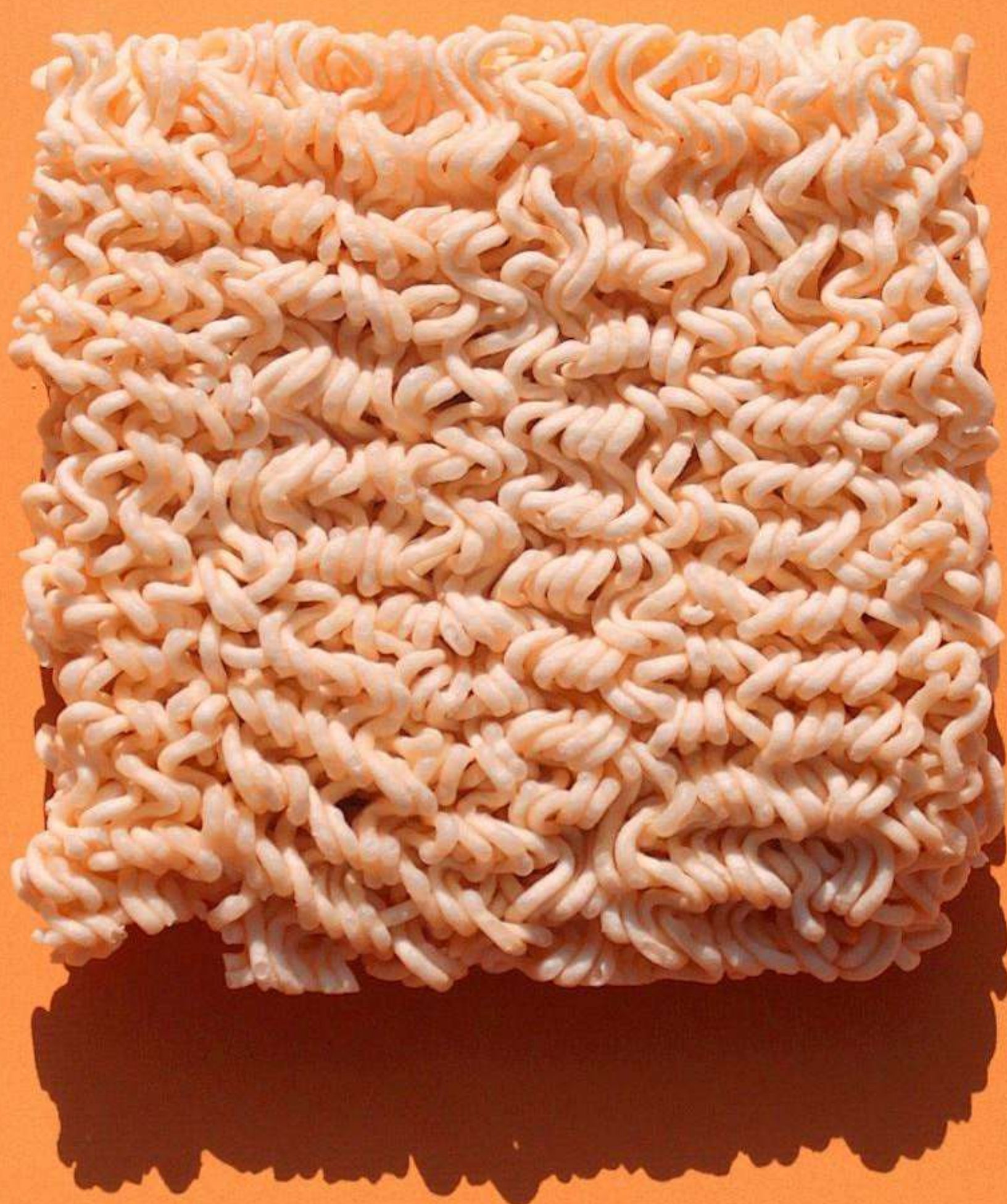




📷 waffledeer



ЗАРЯЖАЙ!

27 высокобелковых
plant-based рецептов
для насыщения
и энергии каждый день



Привет!

В этом сборнике ты найдешь 27 рецептов готовых приемов пищи на каждый день. Не просто вкусных, но еще и функциональных: каждый рецепт содержит минимум 20г белка и четверть женской суточной нормы железа.

Одно блюдо по рецепту из сборника в день = моментальный прирост в насыщении и нутритивной ценности твоего рациона.

А еще в большинстве рецептов ты найдешь инструкции по заготовкам — используй их, чтобы экономить время на кухне, это правда меняет жизнь :)

Главное, как и во всем — это начать.

С любовью,
Настя Лисица

Прежде, чем ты начнешь...

Я хочу дать тебе несколько советов. **Чтобы приготовление пищи по сборнику было приятным и удобным**, тебе понадобятся два блендера — один ручной (с погружной насадкой и чашей с S-образным лезвием), а второй со стаканом (как для смузи). Либо один очень высокоскоростной блендер, который может справляться со всеми задачами. Мне удобнее использовать два разных.

Блендеры, которые я использовала:

1. Стационарный — Nutribullet NB100DG Pro
2. Блендер с насадками — Braun Multiquick 9 MQ9138Xl с чашей для измельчения орехов и семечек

Одна из ценностей этого сборника — количество железа

в рецептах. Если тебе важно усваивать его на максимум, добавляй к каждому приему пищи продукт-источник витамина С — это сладкий перец, киви, черная смородина. В гораздо меньшей степени — цитрусовые, томаты и зелень.

Если любишь чай и кофе, пей их либо за час до еды, либо через 2 часа после, чтобы не мешать усвоению железа. К декафу и травяным чаям это тоже относится, а вот к цикорию — похоже, что нет :) Данных о его негативном влиянии на усвоение железа я не нашла.

Возможно, тебя удивят размеры порций — чаще всего они довольно большие. Это не хорошо и не плохо, просто факт: растительная еда объемная. Чтобы добирать белок, железо и все остальное только из растительного рациона, есть нужно много. Поначалу это может казаться непривычным, но постепенно желудок адаптируется к размерам порций и они станут комфортными.

Если тебе будет сложно осилить всю порцию сразу, просто дели ее напополам и ешь частями.

01



Тофу-омлет



362 ккал
БЖУ 26/21/21



Клетчатка:
6г



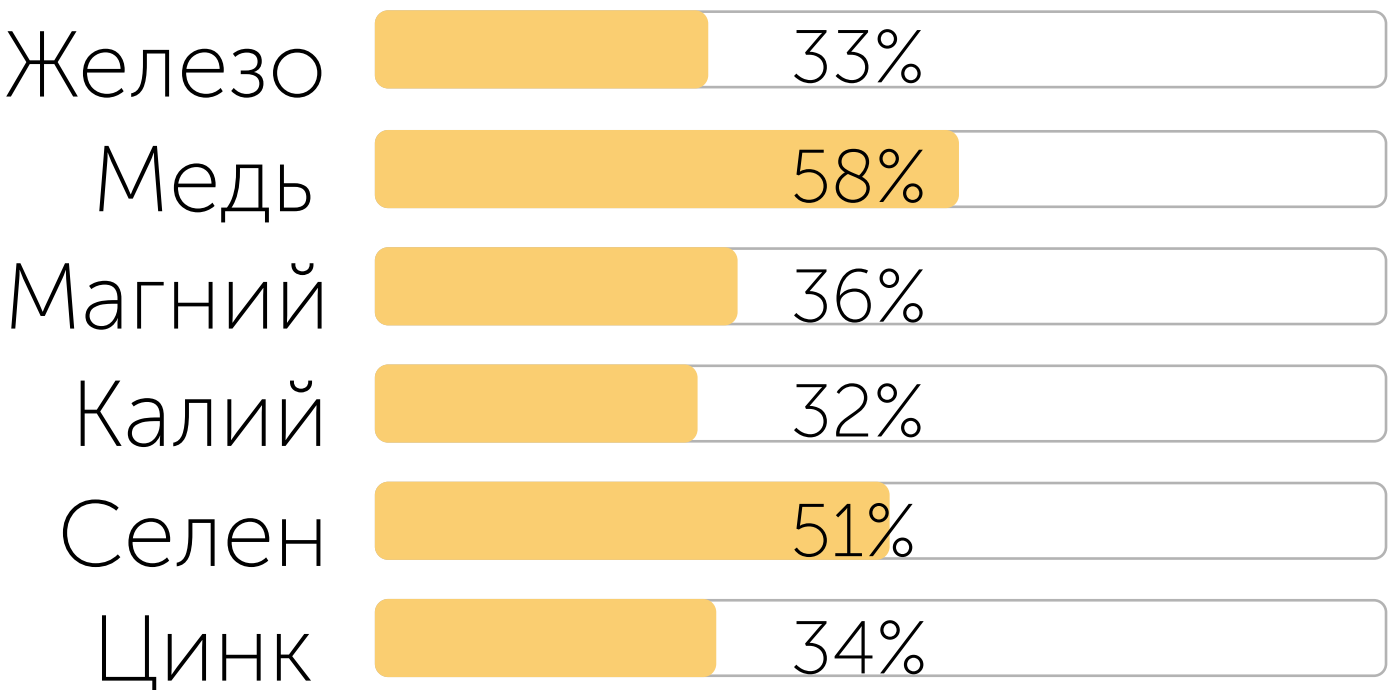
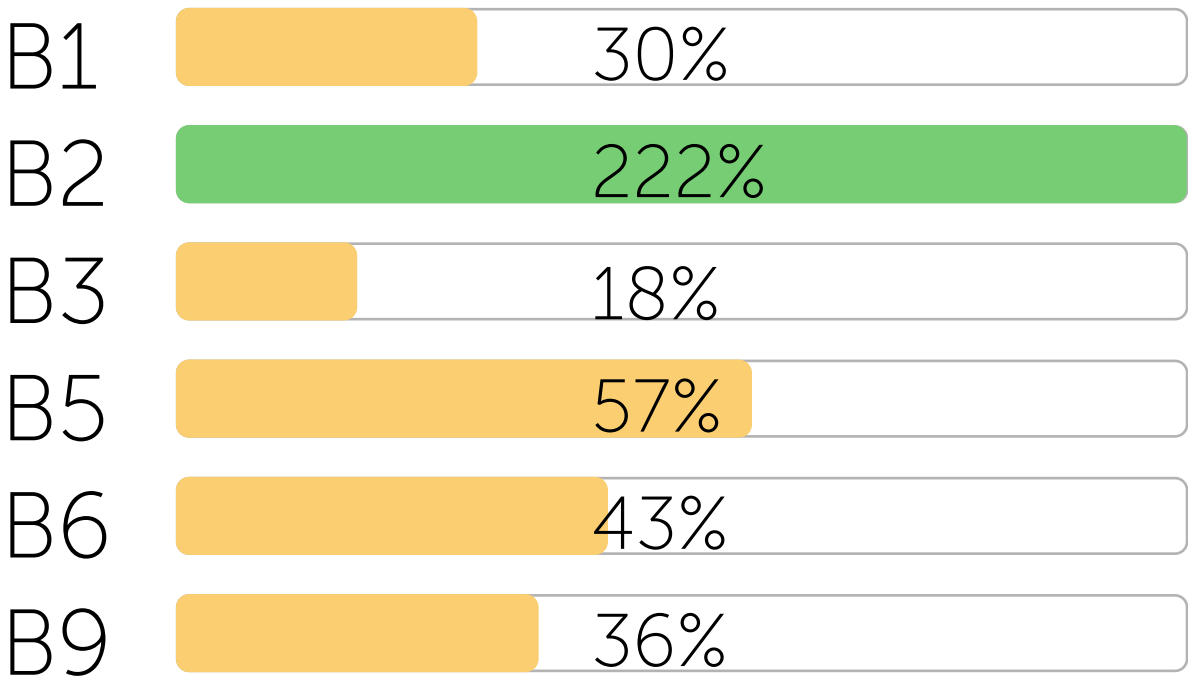
Время:
25 минут

Ингредиенты:

- 150г твердого тофу*
- 100г помидорок черри
- 100мл овсяного молока
- 70г соцветий брокколи
- 20г свежего шпината
- 20г лука
- 1 зубчик чеснока
- 5г (1 ст.л.) неактивных пищевых дрожжей*
- 2 ч.л. оливкового масла

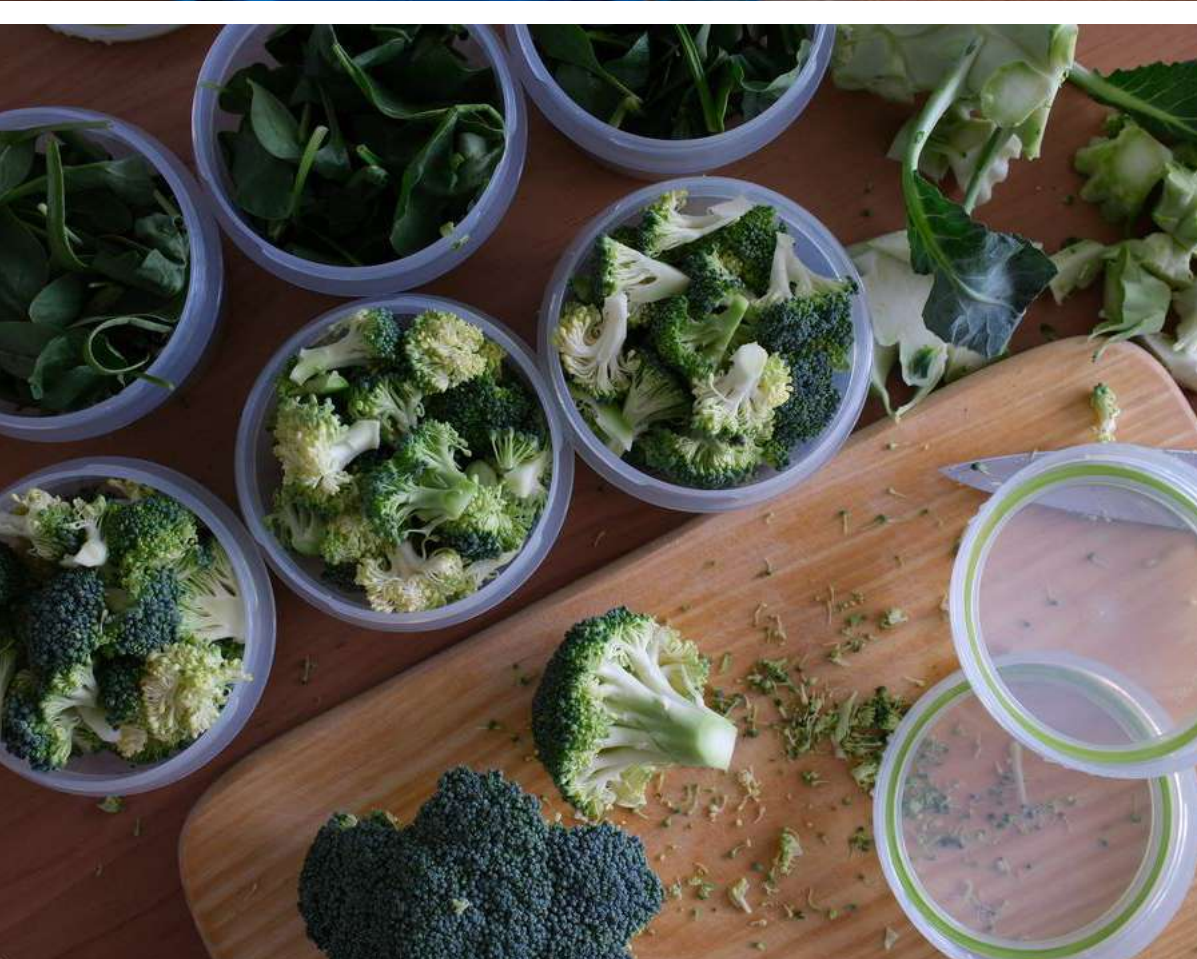
Специи: по 1/4 ч.л. соли и куркумы,
1/5 ч.л. черного перца

**см. советы по продуктам в конце файла*





Чтобы сделать заготовки, возьми столько раз по 150г тофу, сколько порций ты хочешь приготовить. У меня тут три порции. По очереди измельчи каждые 150г тофу и разложи в три порционных контейнера.



Возьми 3 емкости. Мелко-мелко нарежь 210г соцветий брокколи и разложи в каждую емкость по 70г.



Возьми еще 3 таких же баночки и разложи в каждую по 20г шпината. Важно: он должен быть абсолютно сухой. Если ты покупаешь немытый, то мыть его лучше перед добавлением в сковороду.

Следующим шагом берем 6 маленьких контейнеров. В 3 из них кладем по 20г нарезанных лука и чеснока, в другие 3 — по 100г порезанных на четвертинки помидорок черри.

Важно: лук и чеснок могут пахнуть на весь холодильник даже через герметичную крышку. Если это смущает, не заготавливай их заранее.



Вот так выглядят хардкор заготовки на 3 порции тофу-омлета :)

Если у тебя не так много контейнеров, заготавливай самое трудоемкое для тебя — мне, например, больше всего не нравится резать брокколи, потому что она сыпется, после нее надо мыть доску, протирать столешницу и т.д.



Чтобы приготовить тофу-омлет из этих заготовок, тебе будет уже не надо ничего мыть, резать и измельчать.

Просто выложить в сковороду содержимое каждого контейнера, в порядке, описанном в рецепте, и готово — это займет около 10 минут.

02

Хумус с печеным перцем



517 ккал
БЖУ 20/23/63



Клетчатка:
18г



Время:
50 минут

Ингредиенты:

150г вареного или консервированного нута
30г тахины*
100г сладкого перца (вес после чистки от сердцевины)
1 зубчик чеснока
1/3 ч.л. соли
Сок дольки лимона

70г моркови
70г огурца
15г тыквенных семечек

*см. советы по продуктам в конце файла

B1	48%
B2	24%
B3	21%
B5	20%
B6	42%
B9	33%

Железо	30%
Медь	120%
Магний	43%
Калий	34%
Селен	30%
Цинк	54%



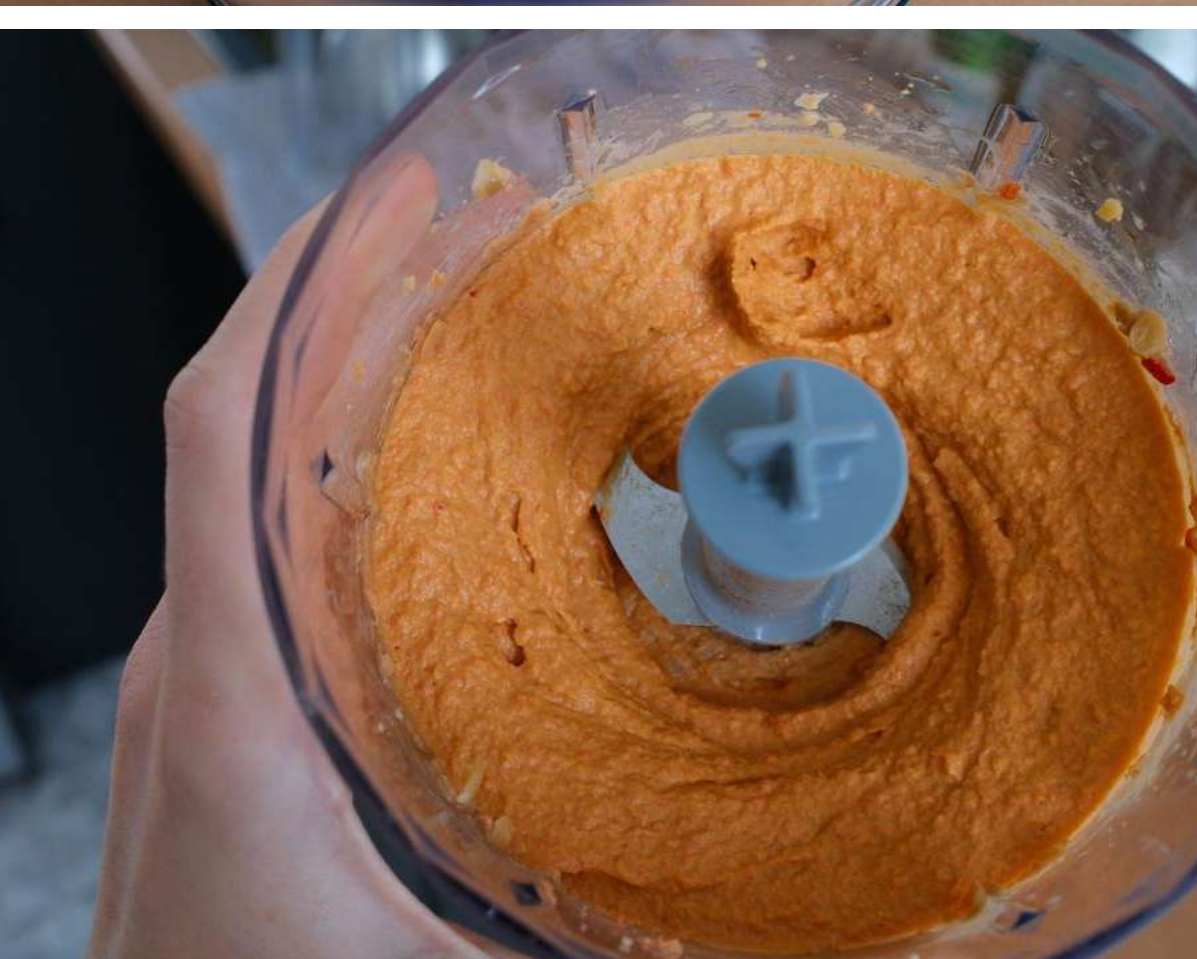
Разогрей духовку до 190 градусов. Перец нарежь крупными дольками. Зубчик чеснока разрежь пополам.

Выложи в форму для запекания, сбрызни оливковым маслом, посоли и запекай 30-40 минут. Перец должен стать равномерно мягким.



Когда достанешь перец из духовки, сними с него шкурку. Если она не снимается, значит, перец недостаточно пропекся — верни его в духовку еще ненадолго.

Переложи перец, чеснок, нут, тахину, 1 ст.л. лимонного сока и соль в чашу блендера с S-образным лезвием.



Пробей до однородности — должна получиться вот такая текстура, как на фото.

Переложи хумус в миску, добавь сверху тыквенные семечки. Если хочешь, чуть посыпь сладкой или копченой паприкой.

Подавай с овощами, нарезанным палочками.



Чтобы сделать заготовки, запекать сразу побольше перца и чеснока — во столько раз больше, чем указано в рецепте, сколько порций ты хочешь приготовить. Сними с перца шкурку и разложи по контейнерам вместе с чесноком.

В отдельные контейнеры разложи по 150г нута.



Чтобы приготовить хумус из этих заготовок, слегка разогрей перец в микроволновке (этот хумус вкуснее чуть теплым, можно греть прямо в контейнере) и пробей его в блендере с нутом и остальными ингредиентами из рецепта.

Добавь тыквенные семечки, нарежь овощи для подачи. Все вместе это займет не более 5 минут.

03



Котлеты из зеленой чечевицы с грибами



411 ккал
БЖУ 21/14/53



Клетчатка:
13г



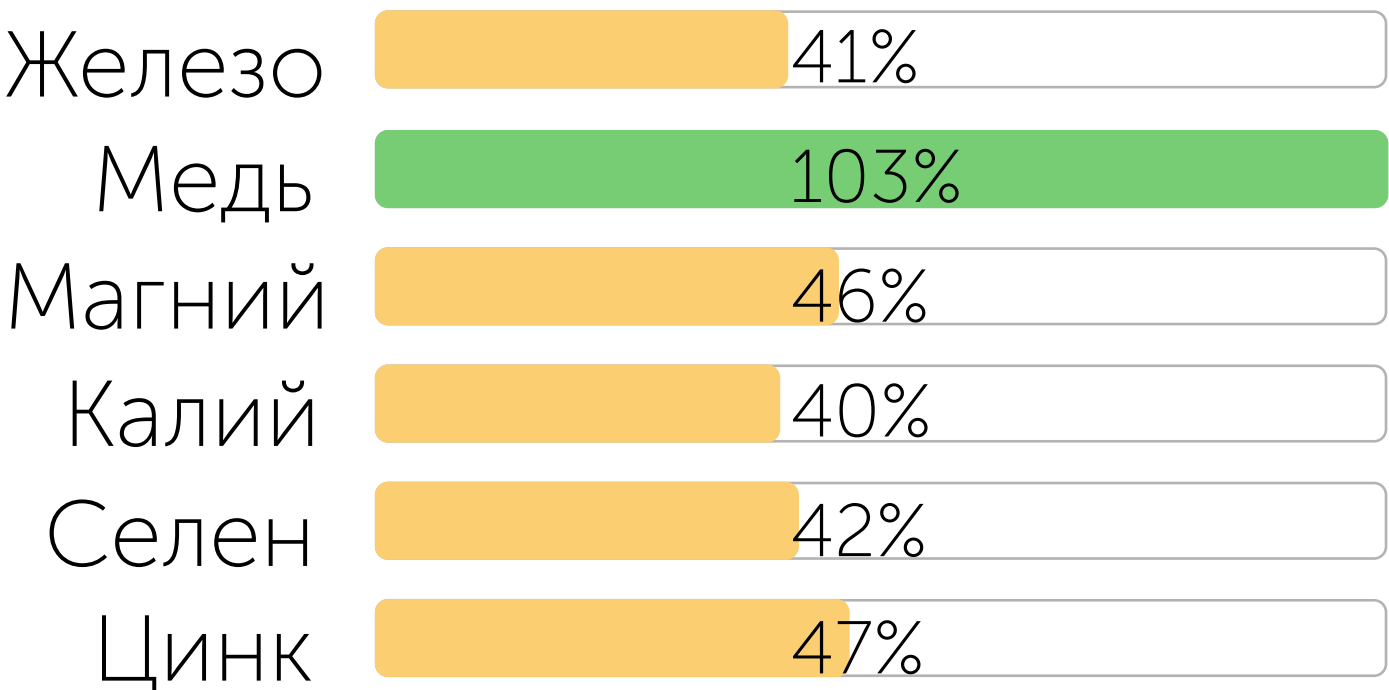
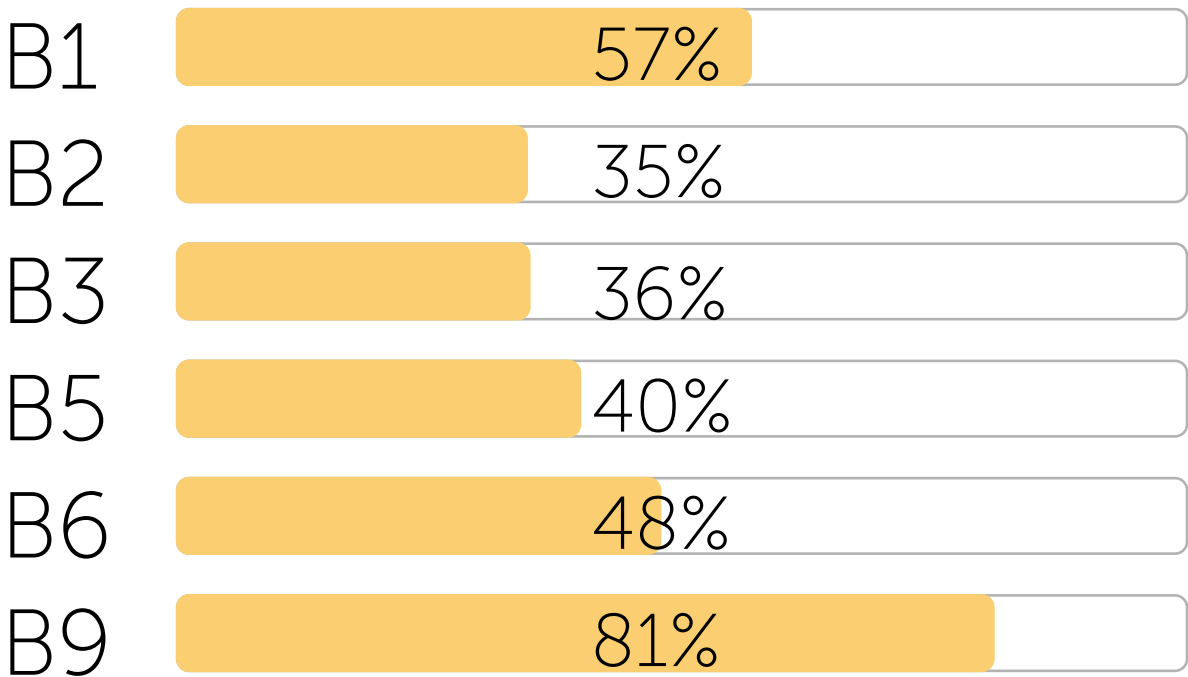
Время:
40 минут

Ингредиенты:

- 150г вареной зеленой чечевицы*
- 40г шампиньонов (1 шт среднего размера)
- 20г репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 15г томатной пасты
- 15г подсолнечных семечек
- 20г овсяных хлопьев
- 1 ч.л. оливкового масла

Специи: по 1/3 ч.л. соли, орегано и копченой паприки, по 1/4 ч.л. кориандра и черного перца

**см. советы по продуктам в конце файла*





Нарежь лук, чеснок и грибы. Сильно мелко не надо, ты все равно пробьешь их блендером.

Разогрей сковороду, обжарь на оливковом масле лук и чеснок до аромата (около 2 минут). Добавь грибы и жарь еще около 10 минут, периодически помешивая. Солить-перчить не надо.



В это время измельчи в блендере или кофемолке овсяные хлопья с подсолнечными семечками, почти в порошок.



Пробей блендером почти до однородности вареную чечевицу, готовые грибы с луком и томатную пасту.

Вмешай ложкой измельченные овсяные хлопья с подсолнечными семечками, соль и специи. Очень тщательно перемешай.



Визуально раздели получившуюся массу на 3 части. Возьми ложкой одну часть, переложи в руку и слепи шарик, как на фото.

Немного покатай его между ладонками, чтобы уплотнить, и расплющь в котлету толщиной около 1,5 см.



Обжаривай с каждой стороны по 5-7 минут, до золотистой корочки.

Эти котлеты отлично хранятся в холодильнике в готовом виде и вкусные даже холодными. Если хочешь сделать их на несколько дней вперед, просто возьмикратно больше продуктов и приготовь от и до, как описано в рецепте.

04



Миндальное печенье



618 ккал
БЖУ 20/35/64



Клетчатка:
16г

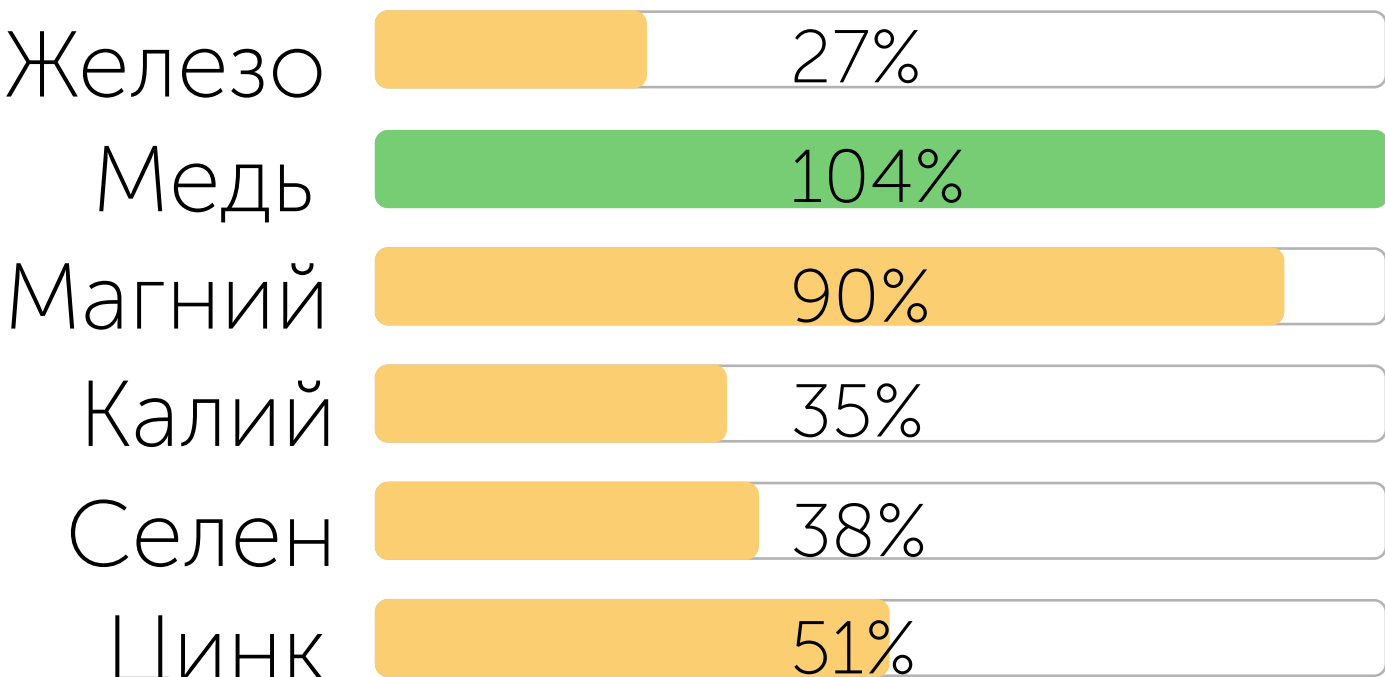
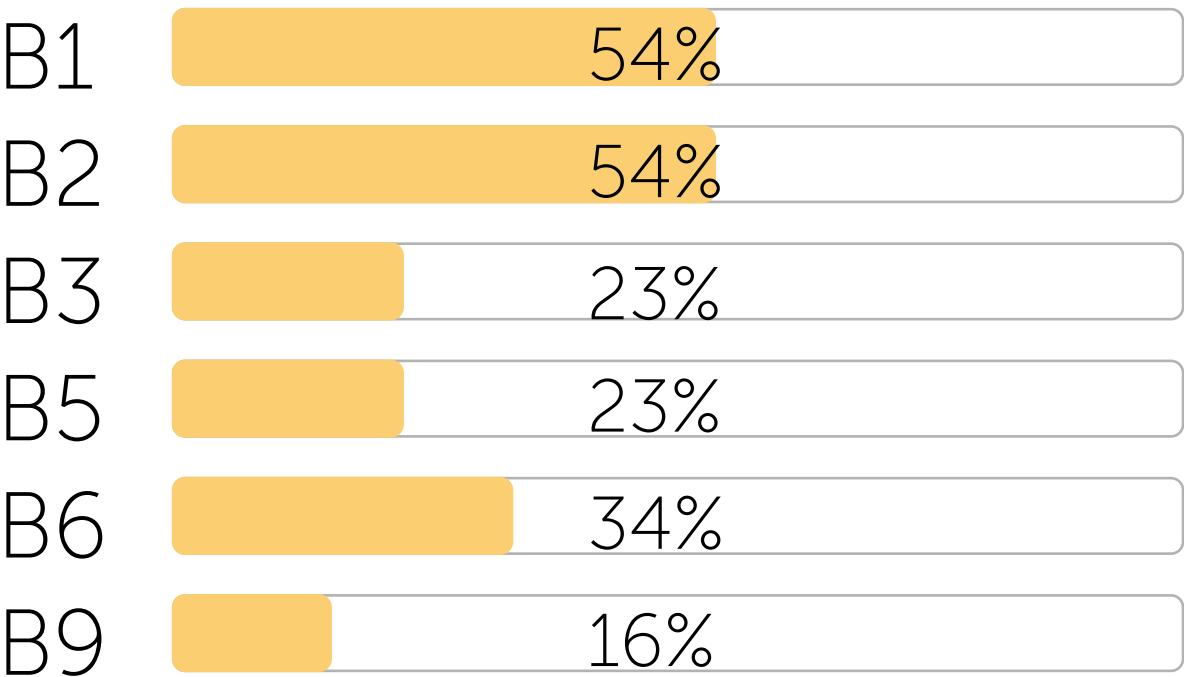


Время:
40 минут

Ингредиенты:

- 70г банана
- 50г миндальной муки
- 50г овсяных хлопьев
- 15г семян льна
- Подсластитель* по вкусу
- 1/4 ч.л. разрыхлителя

**см. советы по продуктам в конце файла*





Включи разогреваться духовку до 180 градусов.

Измельчи семена льна в порошок (у меня с этим справляется блендер, если твой мелкие порции семян не берет, можно сделать это в кофемолке).

Добавь 4-5 ст.л. воды, перемешай и оставь набухать.



В блендере с S-образным лезвием пробей банан и овсяные хлопья.

Ничего страшного, если некоторые кусочки хлопьев останутся не измельченными — идеально гладкая консистенция тут не нужна.



Добавь в овсяно-банановую массу миндальную муку, семена льна, разрыхлитель и подсластитель по вкусу.

Я добавила 1 ч.л. сахарозаменителя, который называется Фитпарад 11. Ты можешь использовать любой другой, который тебе нравится, но не сиропы — они испортят текстуру.



Хорошо перемешай.



Слепи 3 печеньки толщиной около 1,5см и запекай 30 минут. Я запекаю на силиконовом коврике, на нем не пригорает даже без масла.

Если захочешь сделать побольше печенек на несколько дней вперед, просто умножь кратно все продукты и приготовь от и до, как описано в рецепте. Храни в холодильнике до 3-4 дней.

05

Гречневая лапша с тофу и брокколи



608 ккал
БЖУ 24/34/60



Клетчатка:
4г



Время:
40 минут

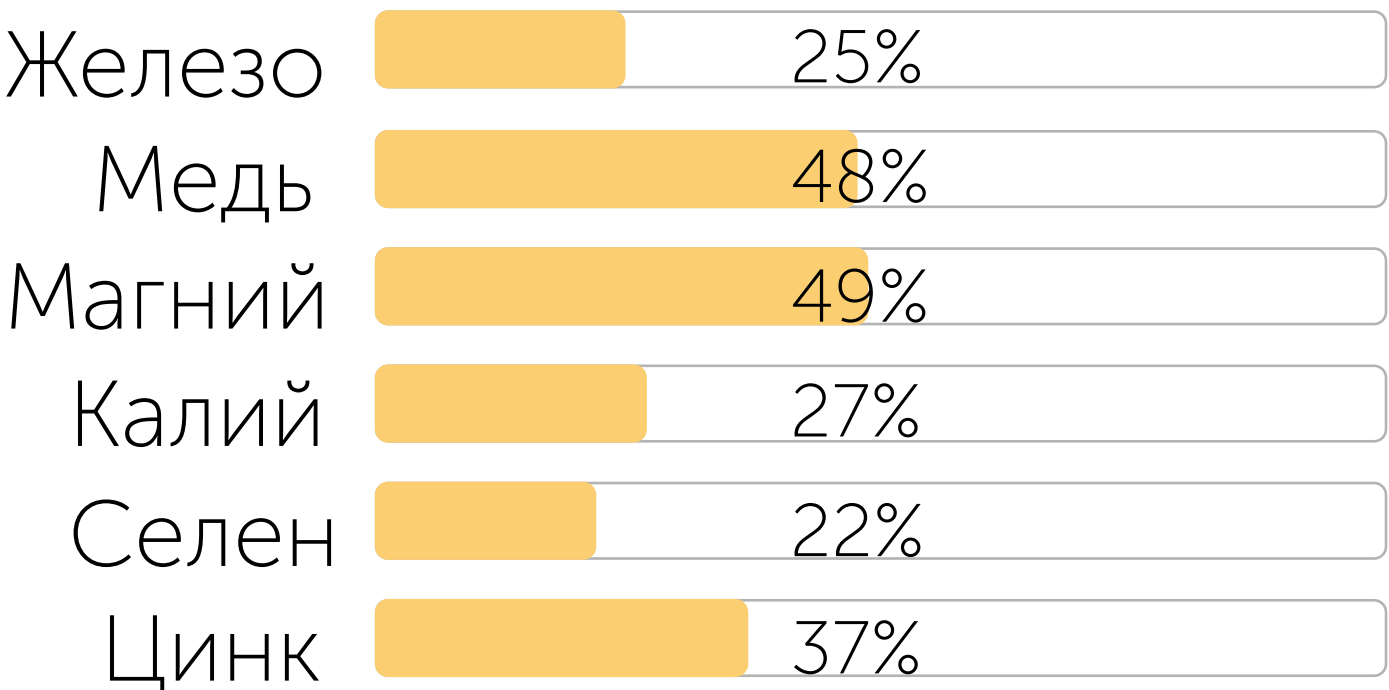
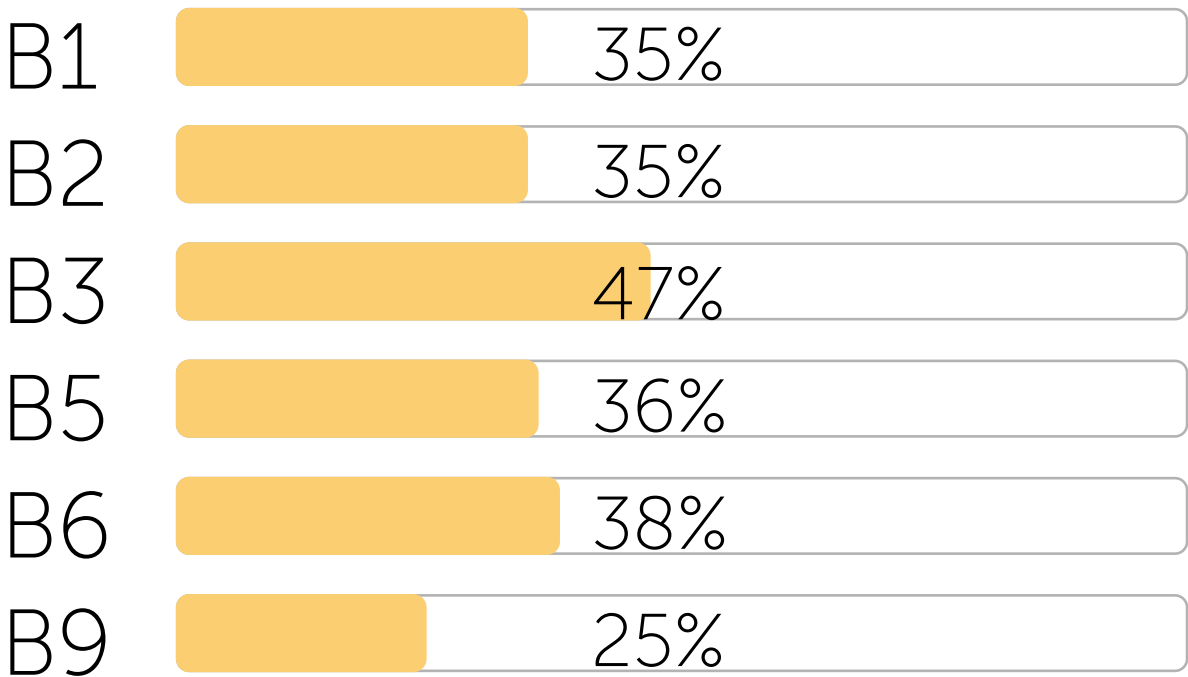
Ингредиенты:

50г гречневой лапши
(вес в сухом виде)
50г тофу*
50г соцветий брокколи
20г лука
1 зубчик чеснока
3г корня имбиря

Для подачи:
5г черного кунжута

Для соуса:
30г арахисовой пасты*
20г соевого соуса
10г сиропа топинамбура
1/4 ч.л. приправы карри

**см. советы по продуктам в конце файла*





Нарежь лук, чеснок, имбирь, тофу и брокколи, как на фото.



На среднем огне, разогрей небольшую кастрюлю или сковороду. Добавь оливковое масло, лук, чеснок и имбирь. Обжаривай 2-3 мин., помешивая.

Добавь брокколи и тофу, закрой крышкой (нужно, чтобы брокколи под действием жара стала мягче). Готовь 5-7 мин., помешивая каждые 1-2 минуты. Сними крышку и готовь еще 3 мин., чтобы брокколи и тофу чуть подрумянились.



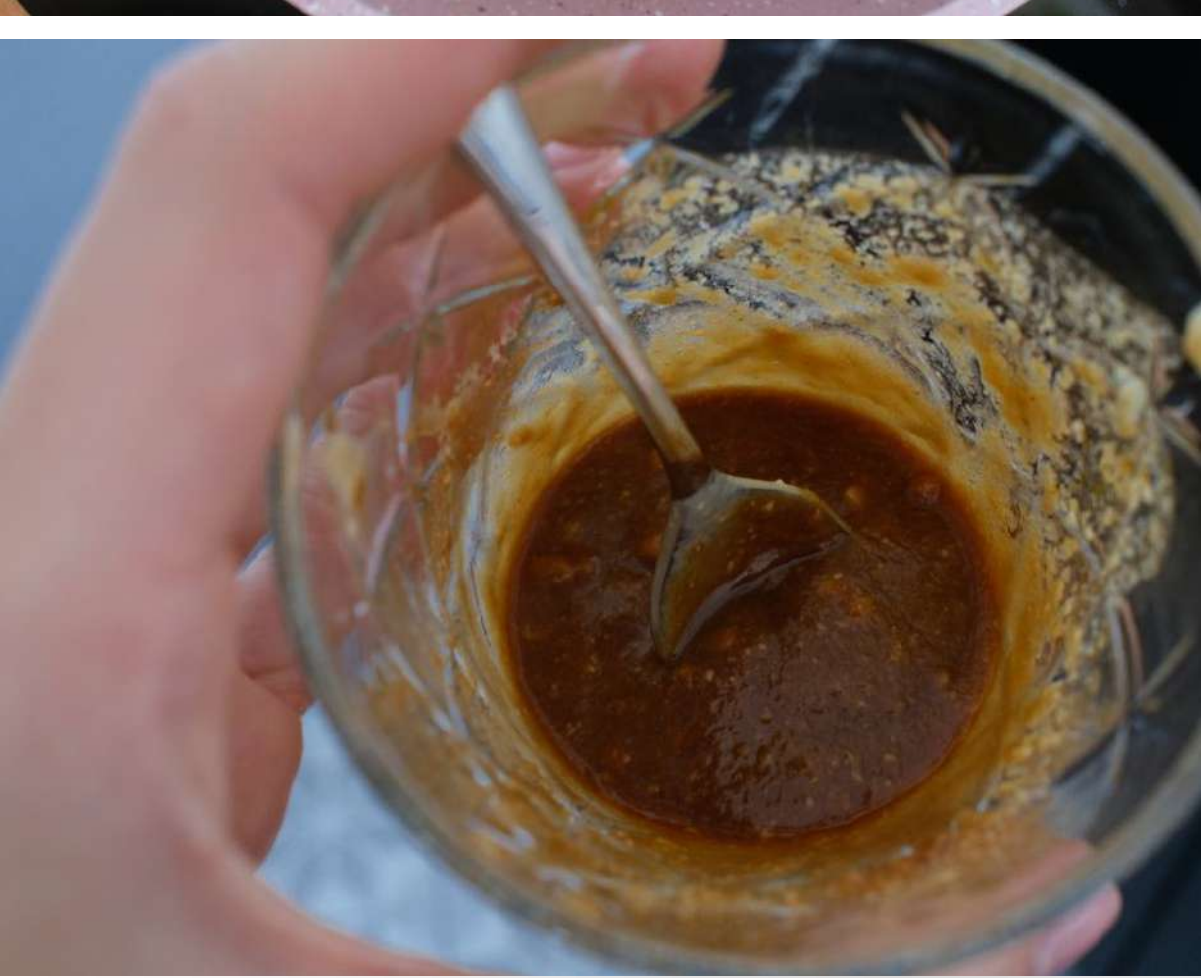
Пока готовятся овощи с тофу, отваривай гречневую лапшу как указано на упаковке.

Затем откинь ее на сито и очень тщательно промой под холодной водой.



В ту же кастрюлю, где жарились овощи с тофу (их нужно выложить) добавь чайную ложку оливкового масла и обжаривай лапшу, активно и постоянно помешивая, в течение 4-5 минут.

Это нужно, чтобы она "подсушилась" и не слиплась, когда ты зальешь ее соусом.



Все ингредиенты для соуса хорошо перемешай в стакане. Если будет слишком густо, добавь 1-2 ст.л. воды. Переложи лапшу в миску, сверху выложи овощи с тофу и залей соусом. По желанию, добавь немного черного кунжута.

Этот рецепт не заготавливается :(Разве что заранее нарезать брокколи с тофу и хранить в контейнерах.

06



Чечевичный блинчик с хумусом и авокадо



570 ккал
БЖУ 27/22/72



Клетчатка:
17г



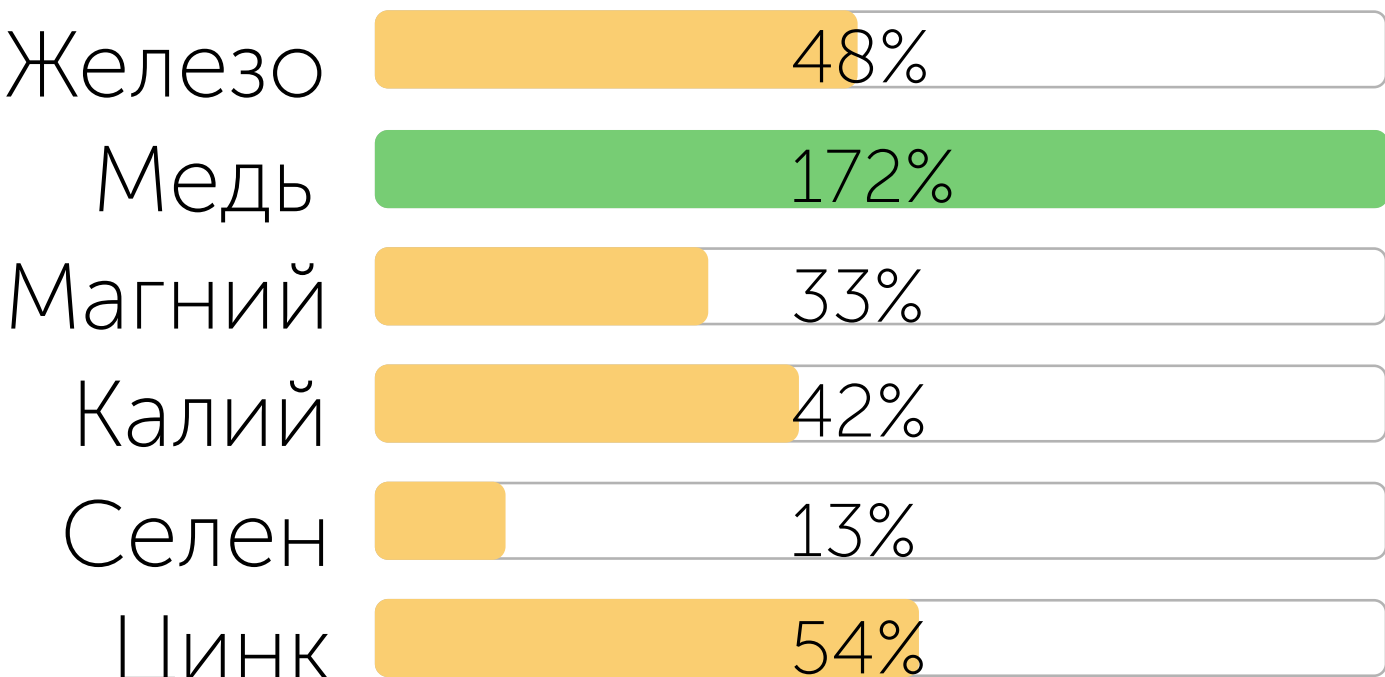
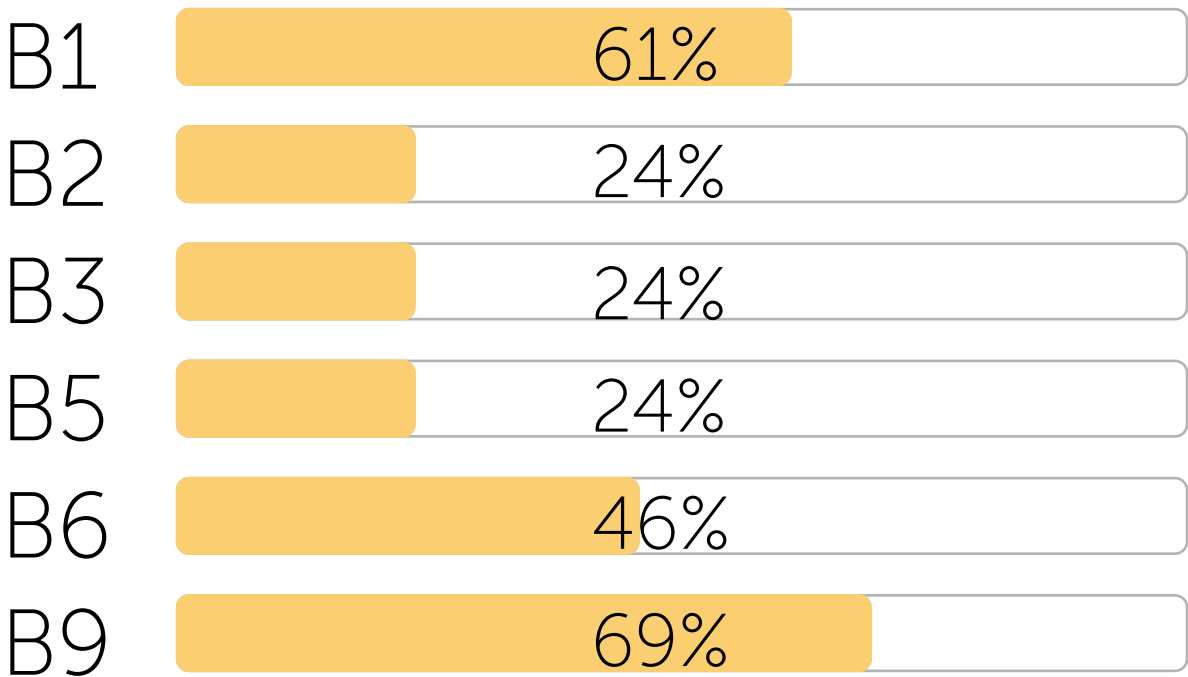
Время:
25 минут

Ингредиенты:

- 80г красной чечевицы (вес в сухом виде)
- Специи: 1/3 ч.л. соли, по 1/4 ч.л. сушеного чеснока, куркумы, кориандра и черного перца
- 1 ч.л. оливкового масла
- 50г помидорок черри
- 40г авокадо
- 10г свежего шпината
- 10г кинзы или петрушки

- Для хумуса:
- 50г вареного или консервированного нута
 - 20мл лимонного сока
 - 15г тахини*
 - 1/3 зубчика чеснока
 - 1/4 ч.л. соли

**см. советы по продуктам в конце файла*





Хорошо промой чечевицу через сито, переложи в блендер. Добавь соль, специи и 150мл воды.

Пробей до однородности и дай "тесту" постоять пару минут, чтобы чуть загустело.



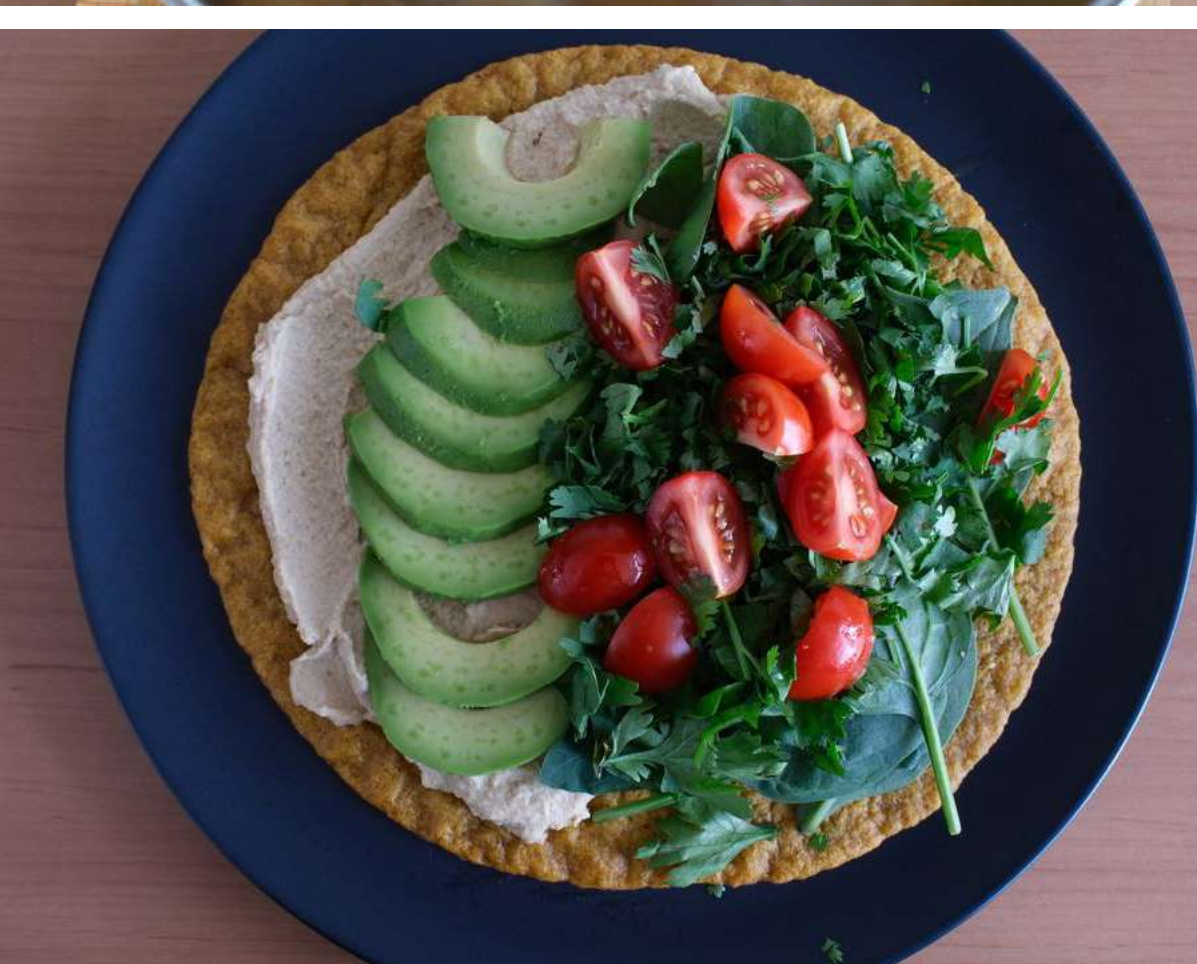
На среднем огне разогрей сковороду с хорошим антипригарным покрытием (у меня тефлоновая). Распредели по сковороде чайную ложку оливкового масла и выливай "тесто". Помоги ему распределиться равномерно с помощью ложки и обжаривай 6-7 минут. Аккуратно переверни лопаткой и обжаривай еще 6-7 минут с другой стороны. Крышкой закрывать не надо.



Пока жарится блин, пробей погружным блендером все ингредиенты для хумуса.

Используй маленькую миску, иначе блендер может "не взять"

Хумус будет кислым и густым, не пугайся, здесь так и должно быть.



Выложи готовый блин на тарелку, распредели хумус по одной половине. Сверху выложи дольки авокадо, зелень и дольки помидорок черри.

Аккуратно сложи блин пополам и можно есть, придерживая края, чтобы начинка не выпадала.



Из заготовок в этом рецепте можно сделать хумус. Чтобы приготовить 3 порции, пробей в блендере 150г нута, 45г тахини, 60мл лимонного сока, 2 зубчика чеснока с солью и водой — то есть просто умножь все ингредиенты на три.

Разложи поровну на 3 порционных контейнера и храни в холодильнике до трех дней.



07

Киноа-боул с хумусом и овощами

 559 ккал
БЖУ 20/26/65

 Клетчатка:
15г

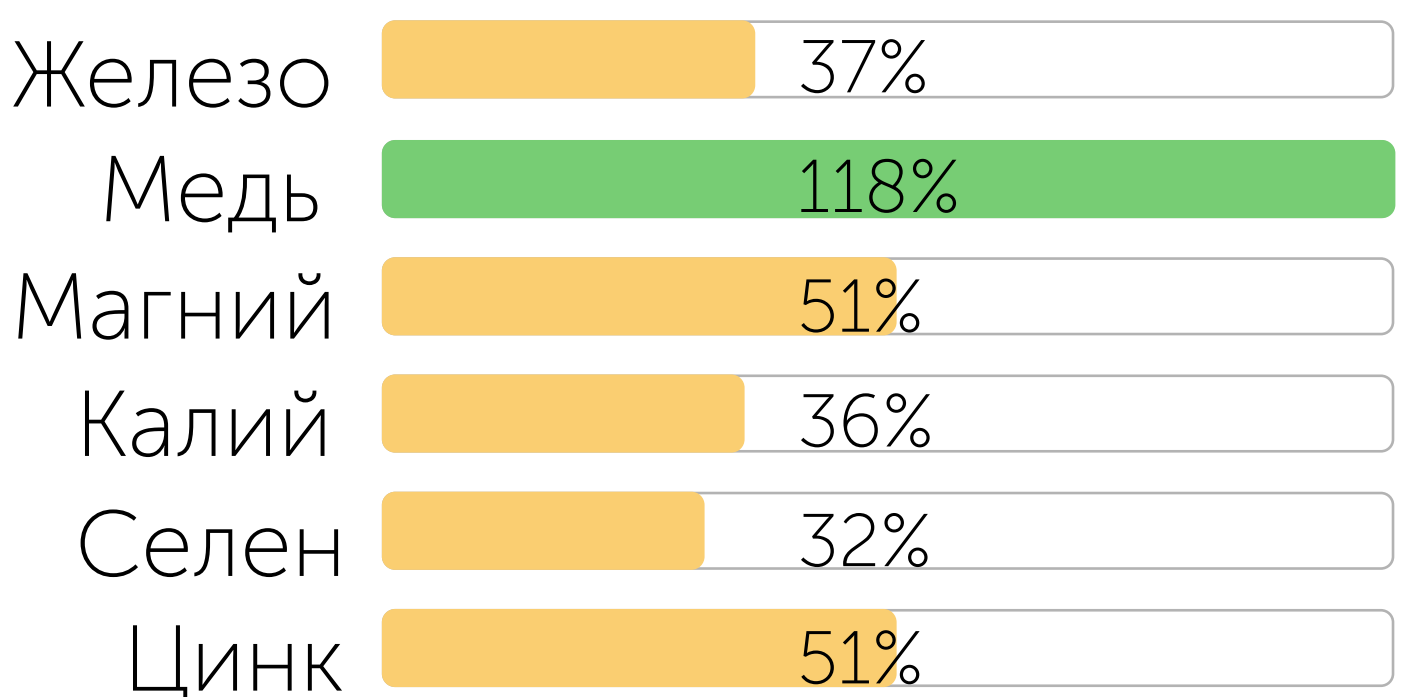
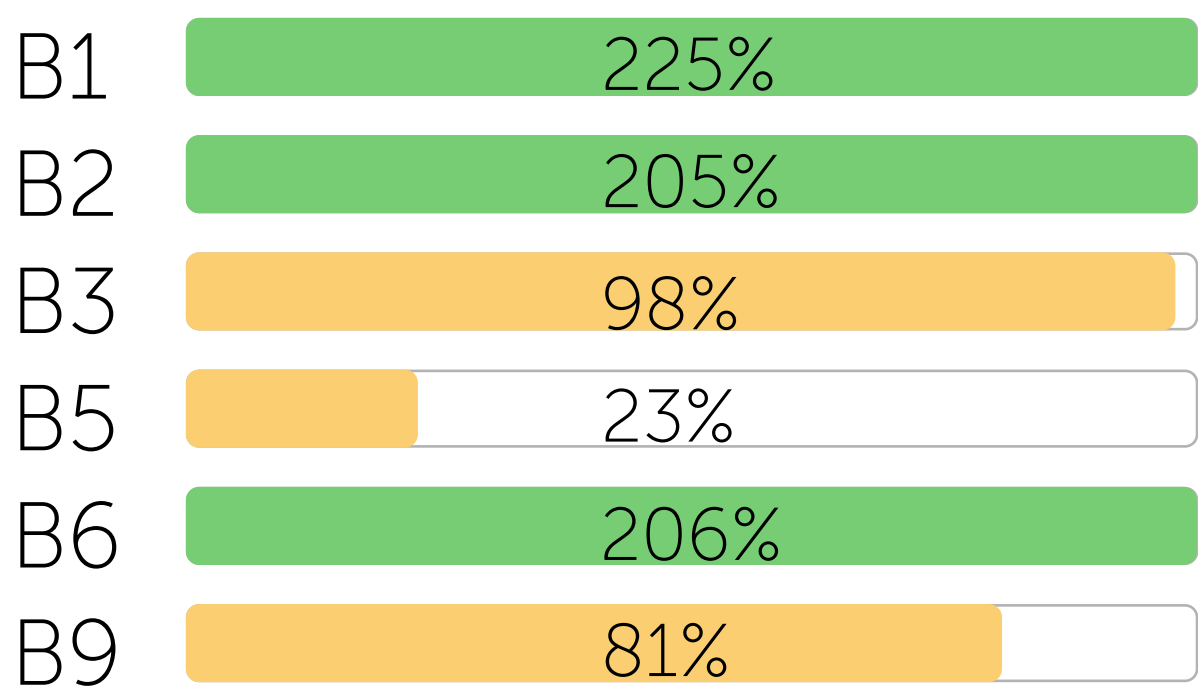
 Время:
30 минут

Ингредиенты:

- 40г киноа (вес в сухом виде)
50г помидорок черри
3г неактивных пищевых дрожжей (nutritional yeast)*
Немного петрушки и укропа
1 ч.л. оливкового масла

70г огурца
40г моркови
- Для хумуса:
100г консервированного или вареного нута
30г тахины*
10г лимонного сока
1/2 зубчика чеснока
1/4 ч.л. соли

**см. советы по продуктам в конце файла*





Киноа залей 200мл воды и поставь вариться на большой огонь. Вари, иногда помешивая, пока вода полностью не впитается. Киноа должна получиться довольно рассыпчатой.

В готовую киноа добавь оливковое масло, пищевые дрожжи, помидорки черри, нарезанную зелень и соль. Хорошо перемешай.



Пока варится киноа, сделай хумус. Выложи в миску нут, тахину, лимонный сок, чеснок, соль и 3 ст.л. воды.



Пробей до однородности погружным блендером.

В чаше блендера с S-лезвием тоже можно, но с погружной насадкой текстура у хумуса получается более гладкой.



Нарежь морковь и огурцы палочками, помидорки черри — четвертинками, зелень мелко поруби.

Переложи киноа с зеленью и помидорками в глубокую тарелку, рядом выложи хумус и положи овощные палочки. Готово! Если хочешь, хумус можно посыпать сладкой или копченой паприкой.



Для заготовок на 2 порции: свари 80г киноа, разложи поровну в 2 порционные баночки. Приготовь двойную порцию хумуса и также разложи поровну в две баночки. Нарежь зелень и переложи в контейнер. Чтобы собрать боул, тебе нужно разогреть киноа, добавить в нее масло, специи, зелень и черри, и нарезать овощи для хумуса. Храни такие заготовки до 3-4 дней.

08

Овсяноблин с арахисовой пастой и бананом



665 ккал
БЖУ 20/37/70



Клетчатка:
15г



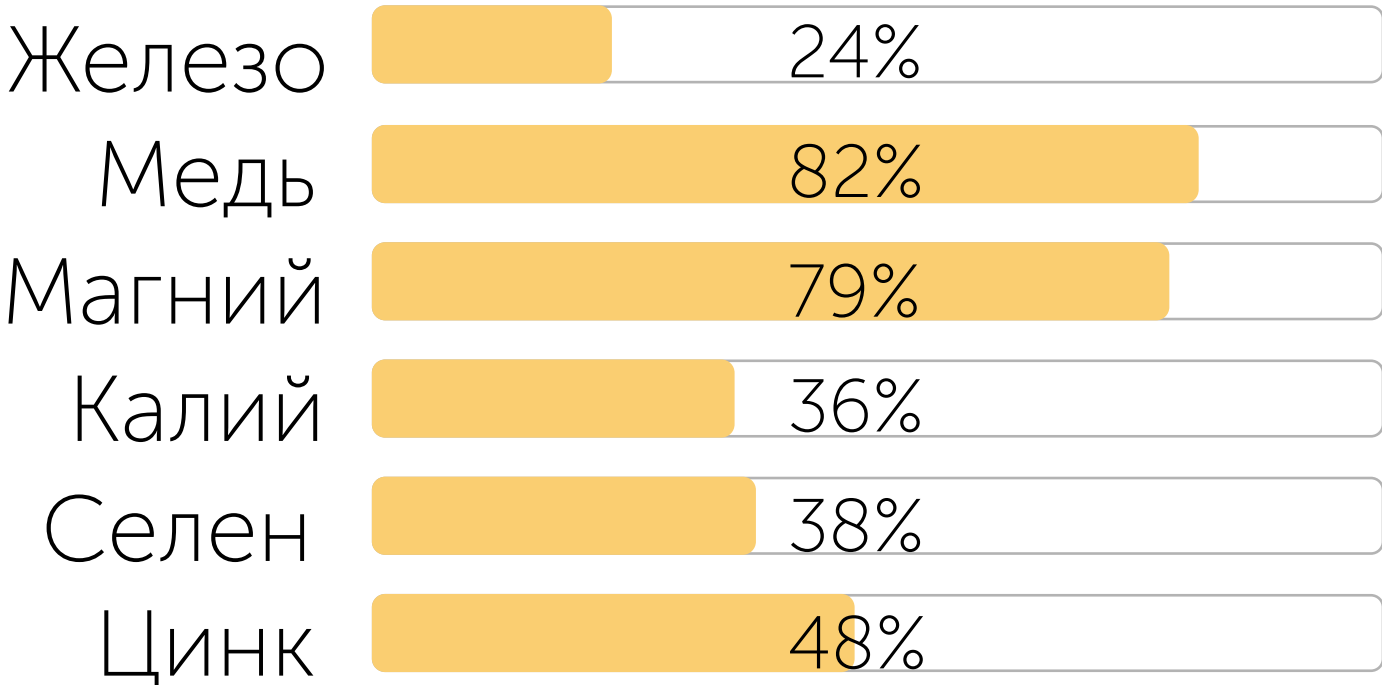
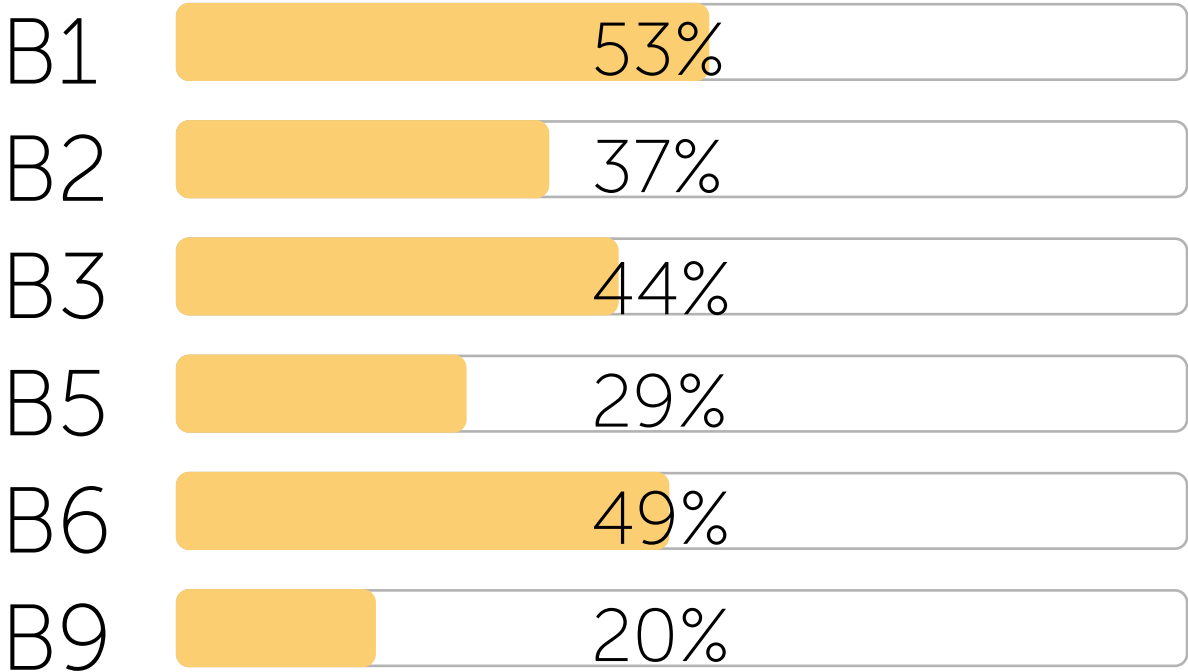
Время:
25 минут

Ингредиенты:

50г овсяных хлопьев
15г семян льна
1/2 банана (50г)
1 ч.л. оливкового масла

30г арахисовой пасты*
1/2 банана (50г)
15г миндаля

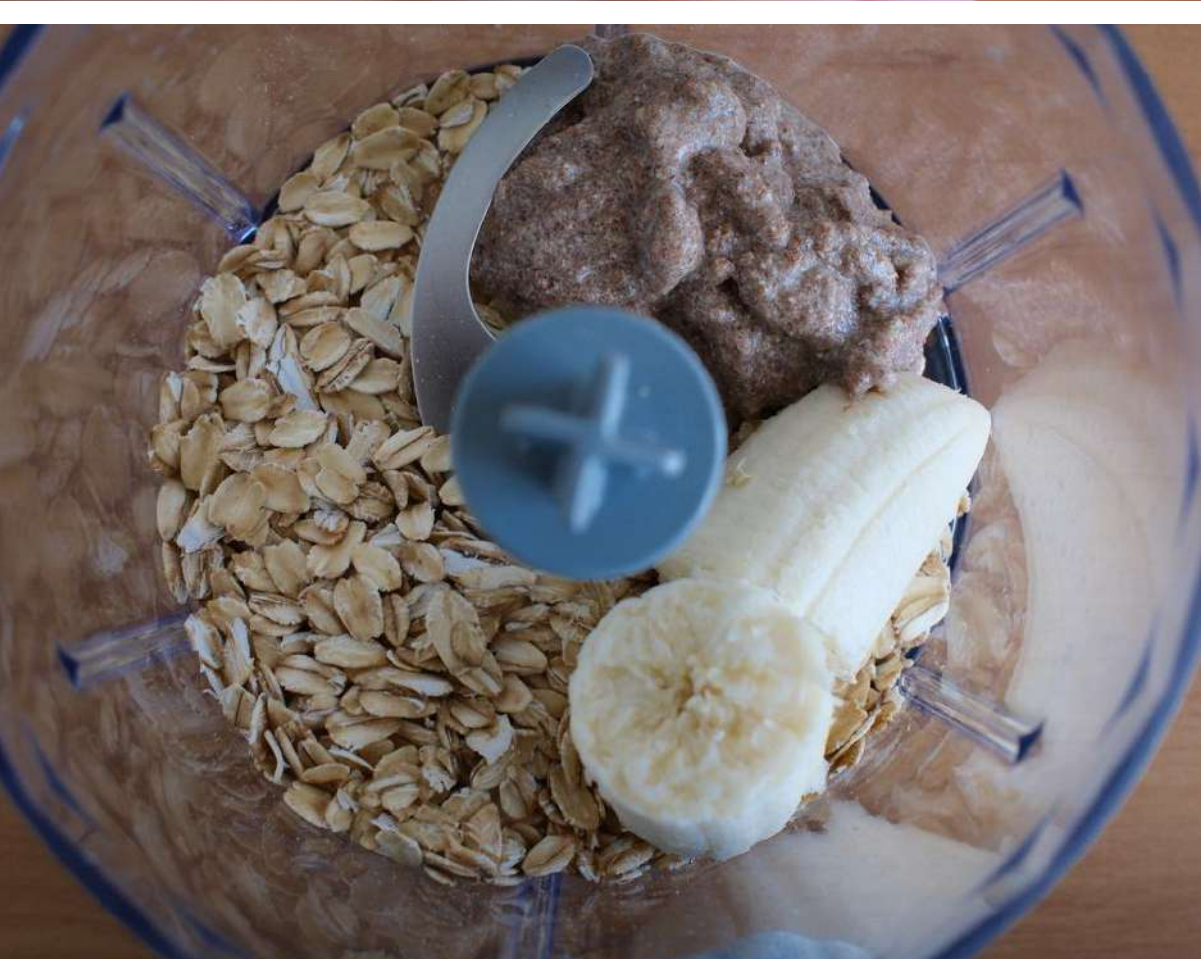
**см. советы по продуктам в конце файла*





Измельчи семена льна, добавь 3 ст.л. воды, перемешай и оставь набухать на пару минут.

Я измельчаю в стационарном блендере — его мощности хватает, чтобы справиться даже с таким маленьким количеством продукта. Если твой блендер не очень мощный, измельчить семена льна можно в электрической кофемолке.



В чашу блендера с S-лезвием выложи овсяные хлопья, половину банана и семена льна.

Пробей. Ничего страшного, если останутся не перемолотые кусочки овсяных хлопьев — супер однородная масса тут не нужна.

Кстати, если ты ешь яйца, вместо семян льна прямо в блендер можно добавить 1 яйцо.

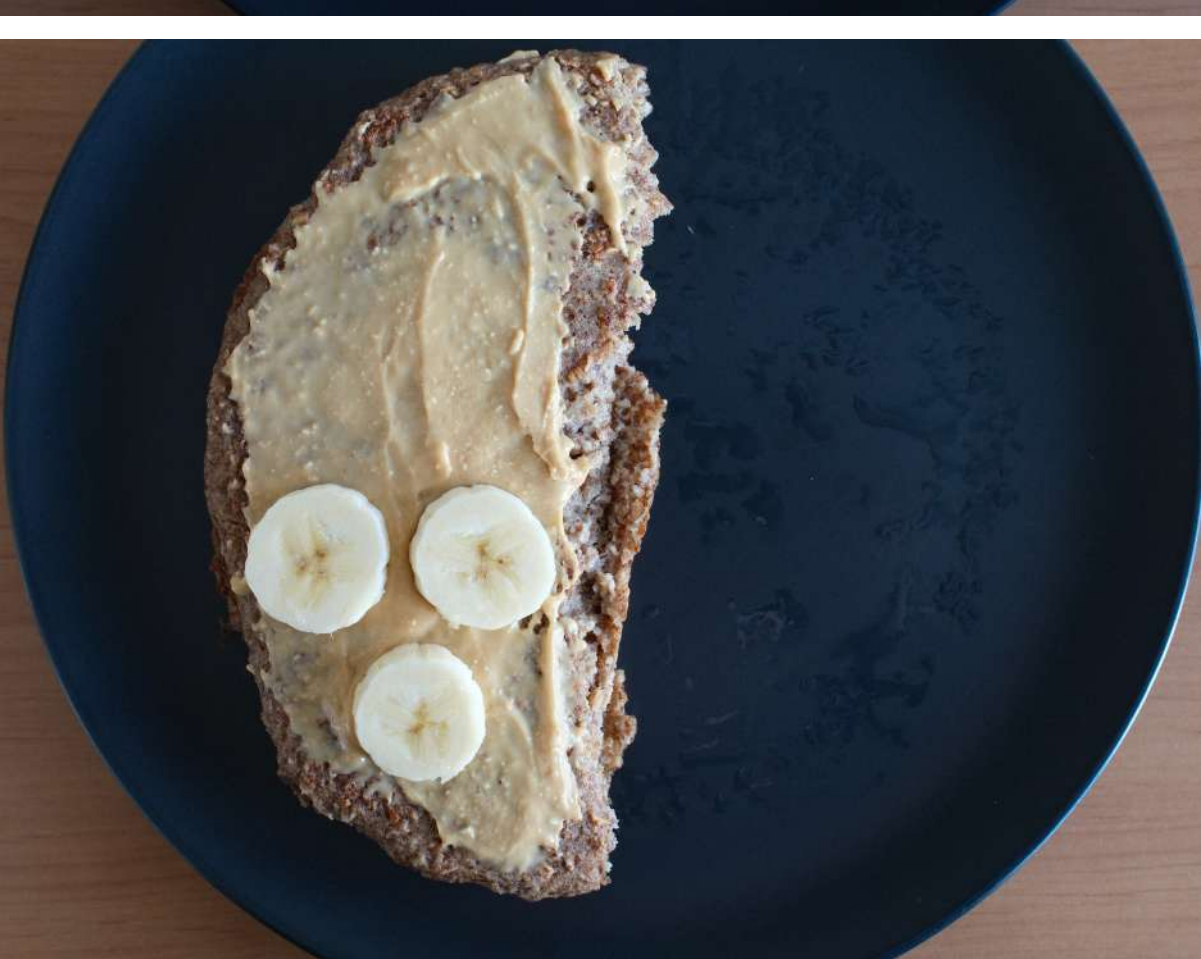


Разогрей сковороду на среднем огне, сбрызни оливковым маслом и выложи массу из блендера так, чтобы блин был толщиной около 5мм.

Прикрой крышкой и жарь 10 минут, затем переверни и жарь еще 5 минут уже без крышки. Если боишься, что блин порвется, переворачивай его не лопаткой, а скинув на тарелку.



Намажь треть арахисовой пасты на половину блина, сверху выложи кружочки банана.



Сложи блин пополам (он сломается и это ок). Намажь по всей поверхности еще треть арахисовой пасты, выложи кружочки банана.

Разрежь блин пополам (поперек) и положи половинки друг на друга. Сверху намажь остаток арахисовой пасты и посыпь мелко порубленным миндалем. Этот рецепт не заготавливается :(

09

Поке-боул с эдамаме



620 ккал
БЖУ 25/28/73



Клетчатка:
12г



Время:
30 минут

Ингредиенты:

40г бурого риса (вес в сухом виде)
100г эдамаме
50г огурца
40г авокадо
30г кукурузы
по 1 ч.л. рисового уксуса
и сиропа топинамбура

Для соуса:
30г арахисовой пасты*
5г (1 ч.л.) сиропа топинамбура
15г (1 ст.л.) соевого соуса
10г лимонного сока

По желанию, можно добавить
сверху немного петрушки или кинзы
и черного кунжута

**см. советы по продуктам в конце файла*

В1	53%
В2	46%
В3	69%
В5	42%
В6	51%
В9	101%

Железо	23%
Медь	82%
Магний	69%
Калий	45%
Селен	20%
Цинк	51%



Чтобы сделать заготовки на 2 порции, взвесь в разных мисках 80г бурого риса, 200г эдамаме и 60г кукурузы.

Если нужно больше, просто умножай количество продуктов из рецепта на нужное количество порций: на 3 порции — 120г риса и 300г эдамаме, на 4 — 160г риса и 400г эдамаме и т.д.



Поставь вариться в одной кастрюле рис, в другой — эдамаме и кукурузу.

Я всегда варю все одновременно, так получается намного быстрее.



Откинь рис на сито, чтобы слить воду, но не добавляй рисовый уксус и сироп топинамбура — это лучше делать перед употреблением.

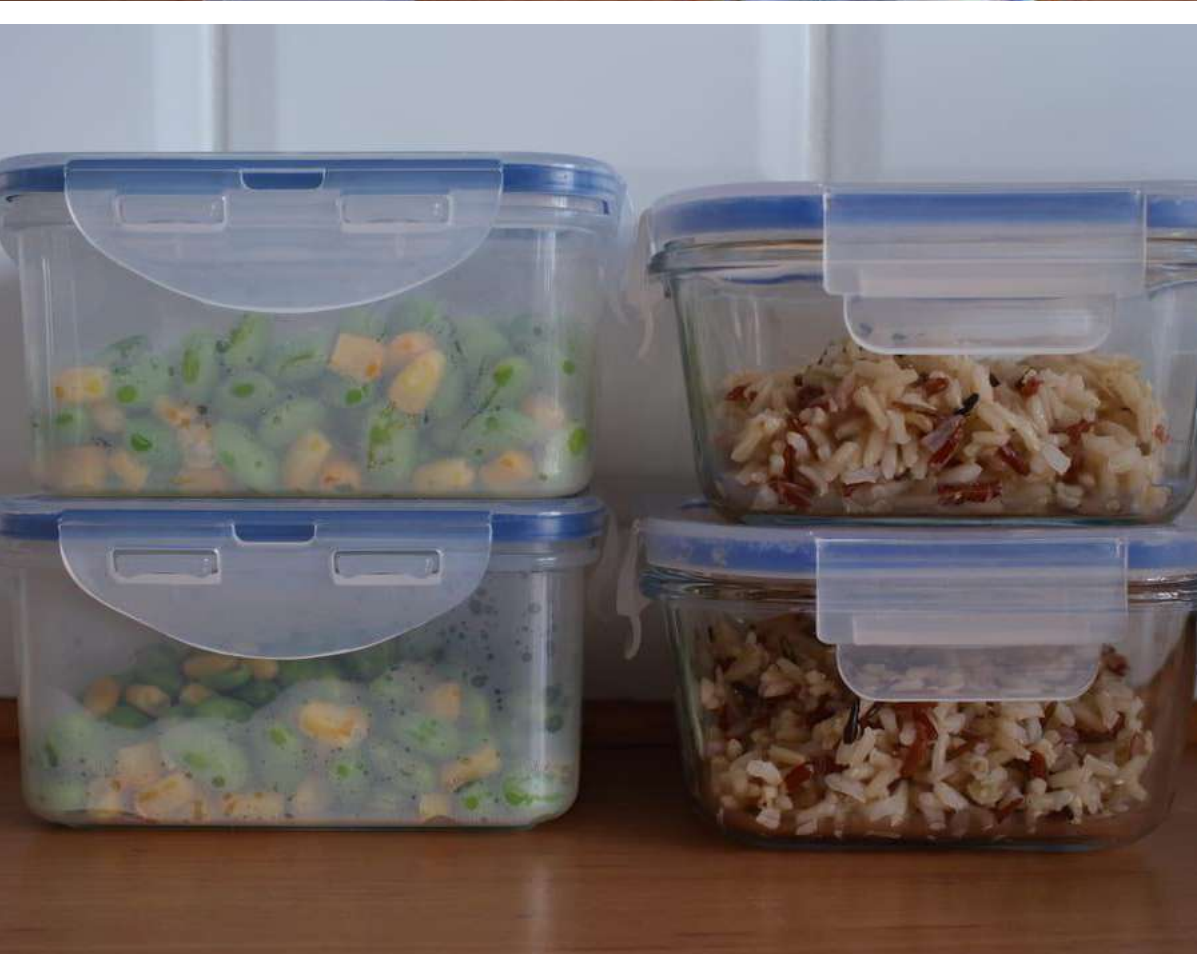
В заготовках мы храним просто вареный рис без ничего.



Разложи рис поровну на два порционных контейнера, в еще два разложи эдамаме с кукурузой.

Если у тебя больше порций, используй соответственно больше контейнеров.

Храни такие заготовки в холодильнике до 4 дней.



Чтобы собрать боул из заготовок, тебе нужно разогреть рис и эдамаме с кукурузой в микроволновке (можно делать это прямо в контейнерах и одновременно). Затем смешать в стакане соус и нарезать огурец с авокадо.

Соус в заготовки лучше не делать, так как он слишком сильно густеет в холодильнике.

10

Нутовая запеканка с овощами



434 ккал
БЖУ 21/17/51



Клетчатка:
9г



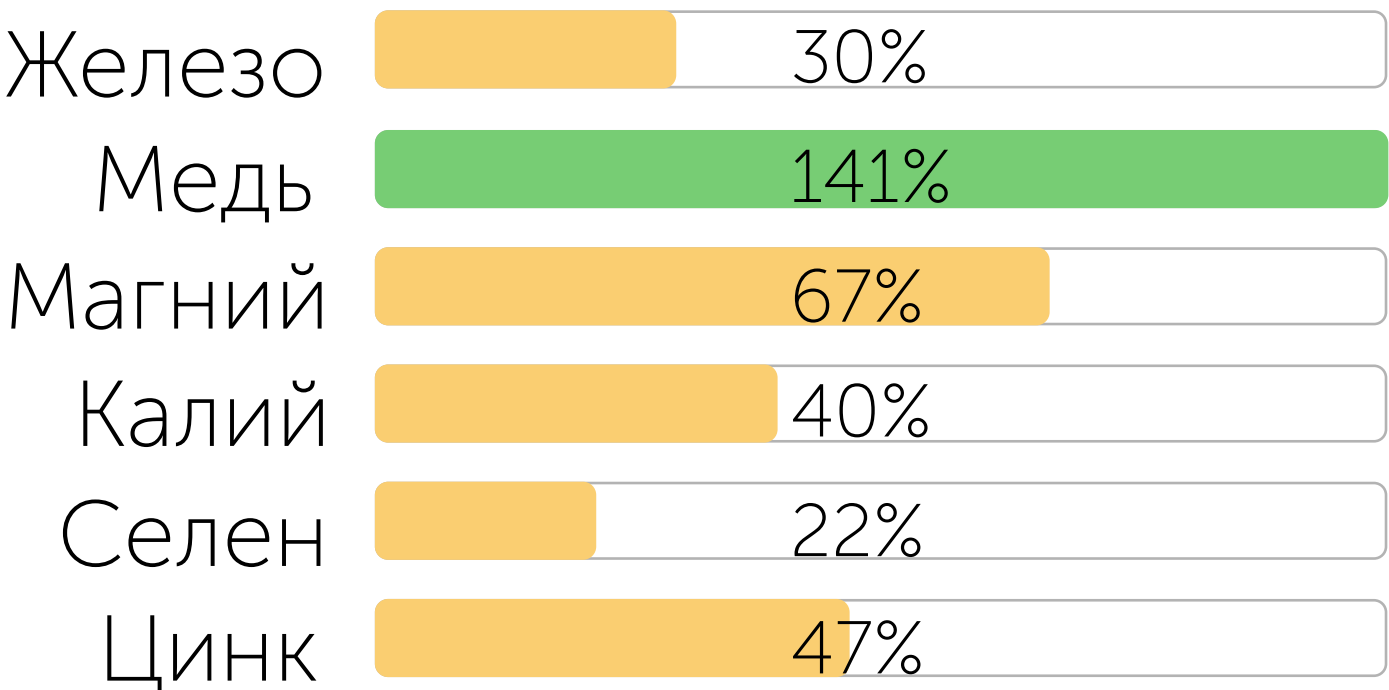
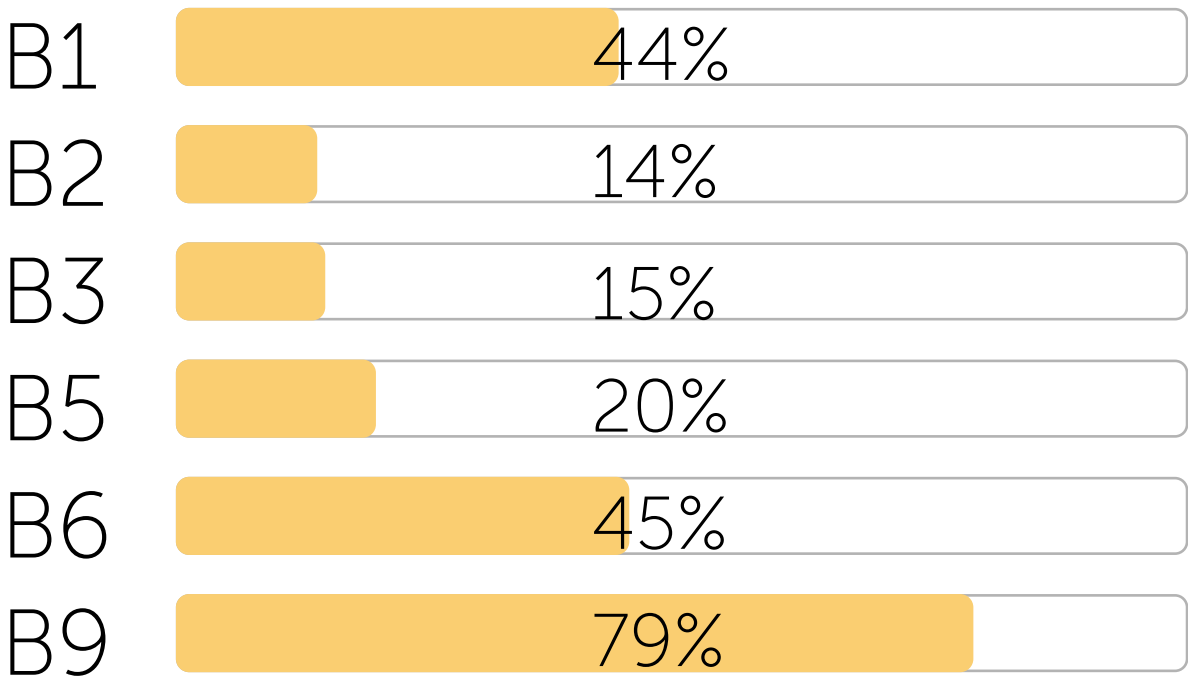
Время:
50 минут

Ингредиенты:

- 120г нутовой муки
- 120г помидорок черри
- 100г соцветий брокколи
- 60г кешью
- 40г лука

- Специи:
- по 1/2 ч.л. соли и сушеного лука
 - по 1/3 ч.л. куркумы и сладкой паприки
 - 1/4 ч.л. черного перца

Количество продуктов в этом рецепту
указано на две порции. Содержание КБЖУ
и микроэлементов указано на одну порцию.
Одна порция = половина запеканки.





Включи духовку разогреваться до 190 градусов.

Мелко нарежь лук. Помидорки черри нарежь на четвертинки. Брокколи нарежь на мелкие соцветия.



Крупно поруби кешью. Лучше это делать ножом на доске, а не в блендере, потому что в блендере орехи измельчатся слишком сильно.



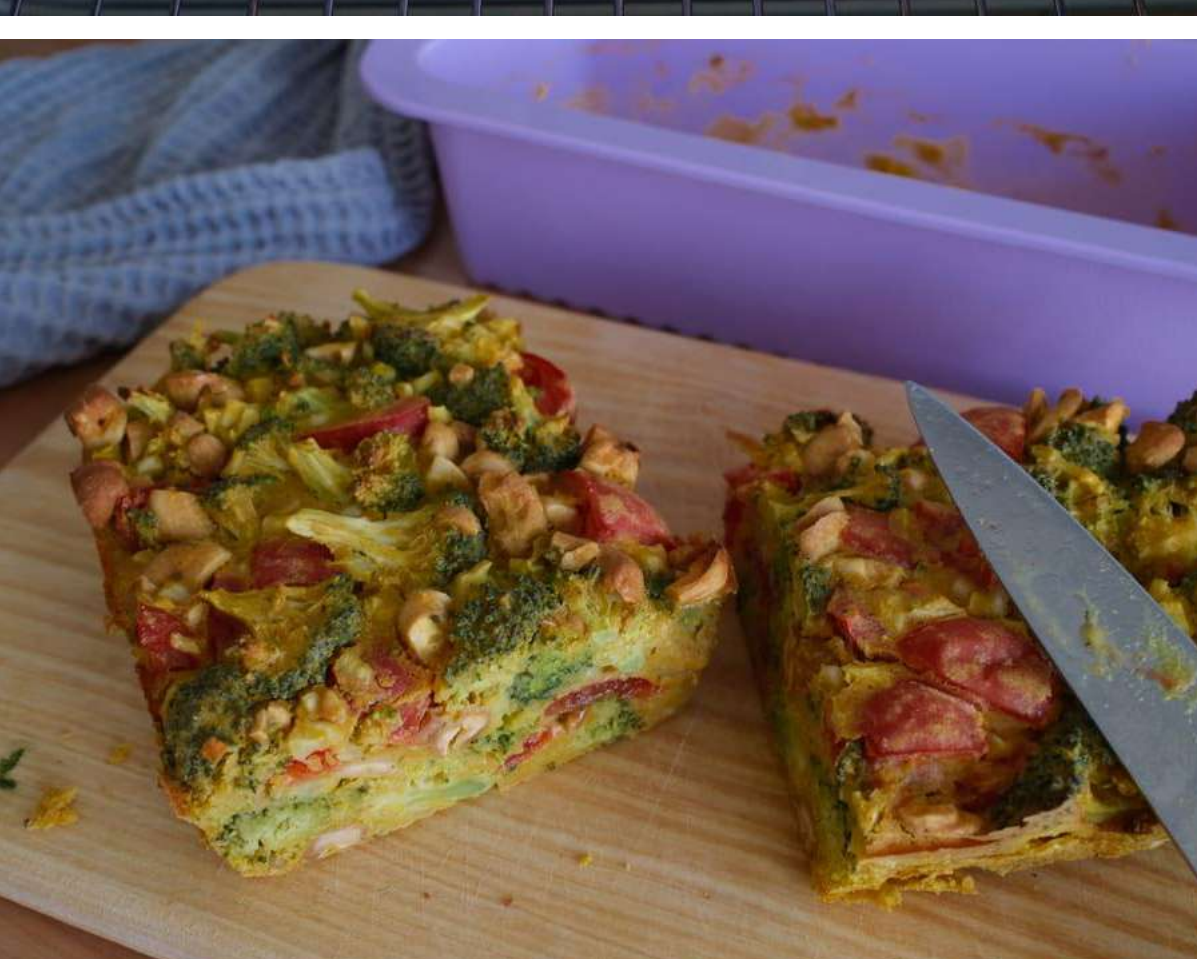
В миске смешай нутовую муку, соль и специи. Добавь 200мл воды и хорошо перемешай, чтобы комочков почти не осталось (я делаю это венчиком вручную, но можно и миксером/блендером с насадкой-венчиком).

Затем добавь в эту же миску все овощи и кешью. Перемешай ложкой.



Переложи массу в форму для запекания и запекай 35 минут.

Я использую силиконовую форму размером примерно 20см x 9см (ищи на маркетплейсах по запросу "прямоугольная силиконовая форма для кекса"). К ней ничего не прилипает, готовое блюдо легко достать.



Вытащи форму из духовки и дай остыть, затем переверни на доску, чтобы достать запеканку.

Одна порция = половина запеканки. Храни вторую половину в контейнере в холодильнике до трех дней. Если хочешь заготовить больше порций, используй две одинаковые формы и запекай одновременно две запеканки.

111

Салат Зеленая богиня



490 ккал
БЖУ 24/31/38



Клетчатка:
18г



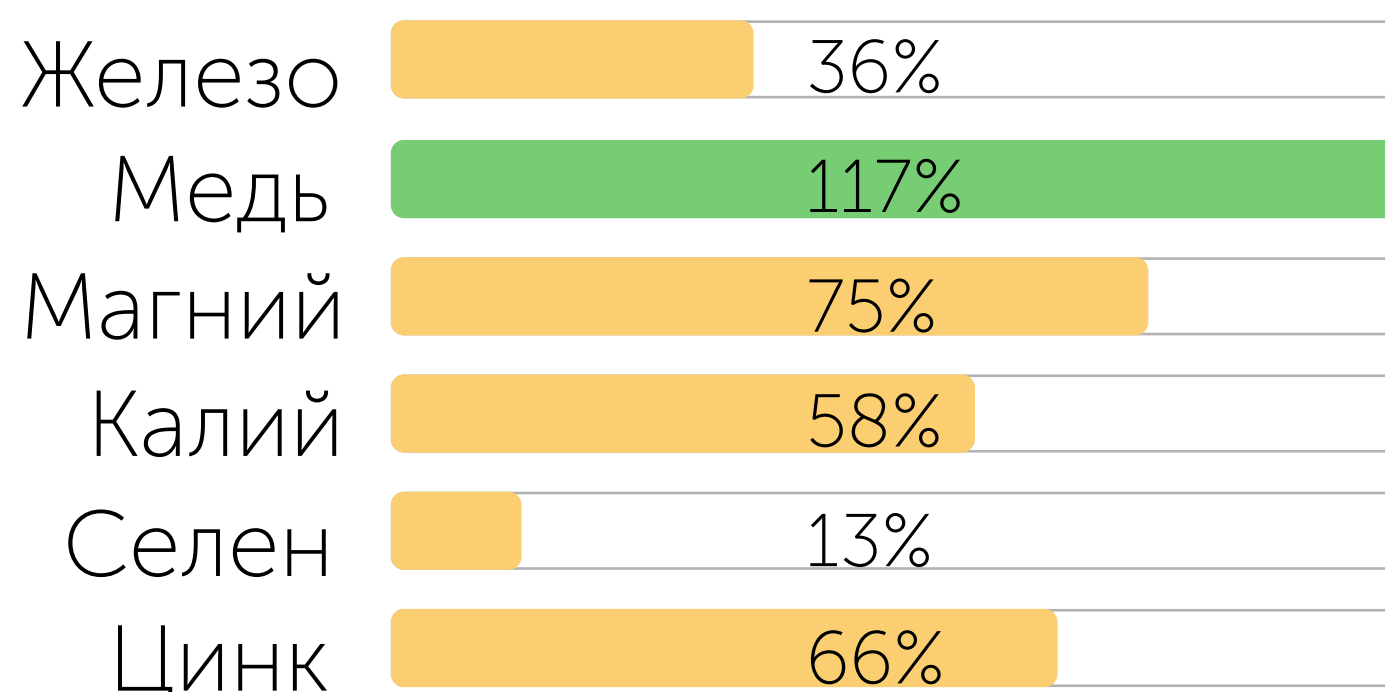
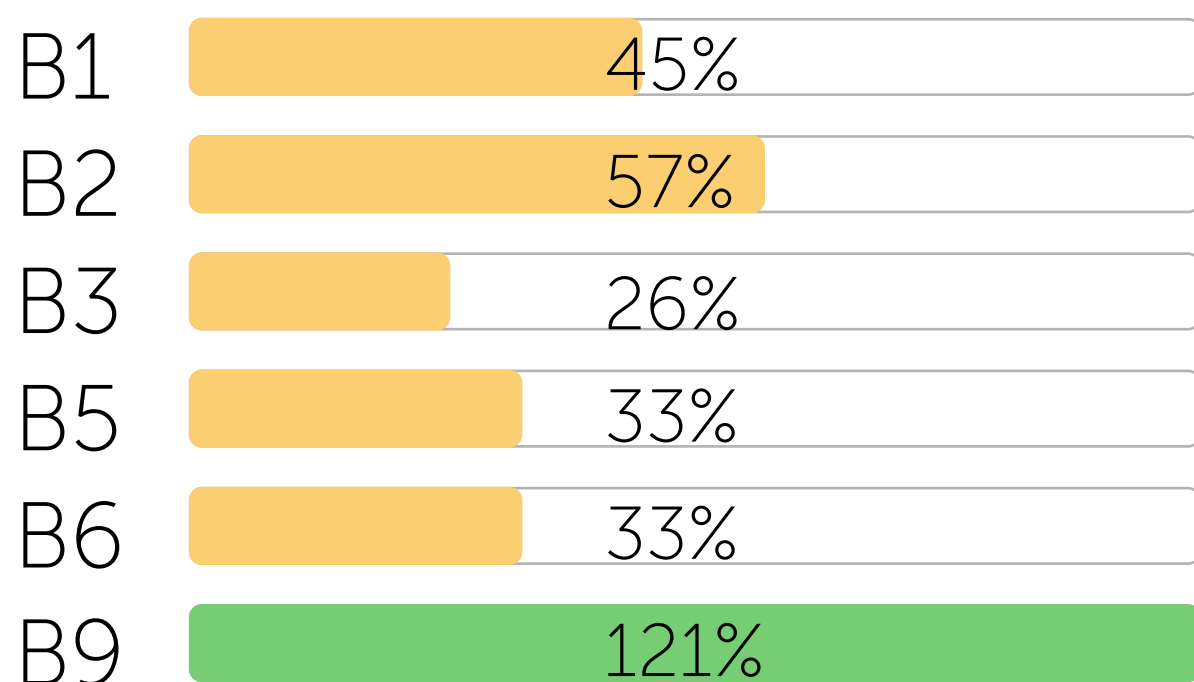
Время:
15 минут

Ингредиенты:

100г эдамаме
100г огурца
40г салата романо
(или других листьев)
20г кинзы
20г тыквенных семечек

Для соуса:
40г авокадо
20г свежего шпината
20г лимонного сока
20г миндаля
10г тахини*
1/2 зубчика чеснока
1/3 ч.л. соли

**см. советы по продуктам в конце файла*



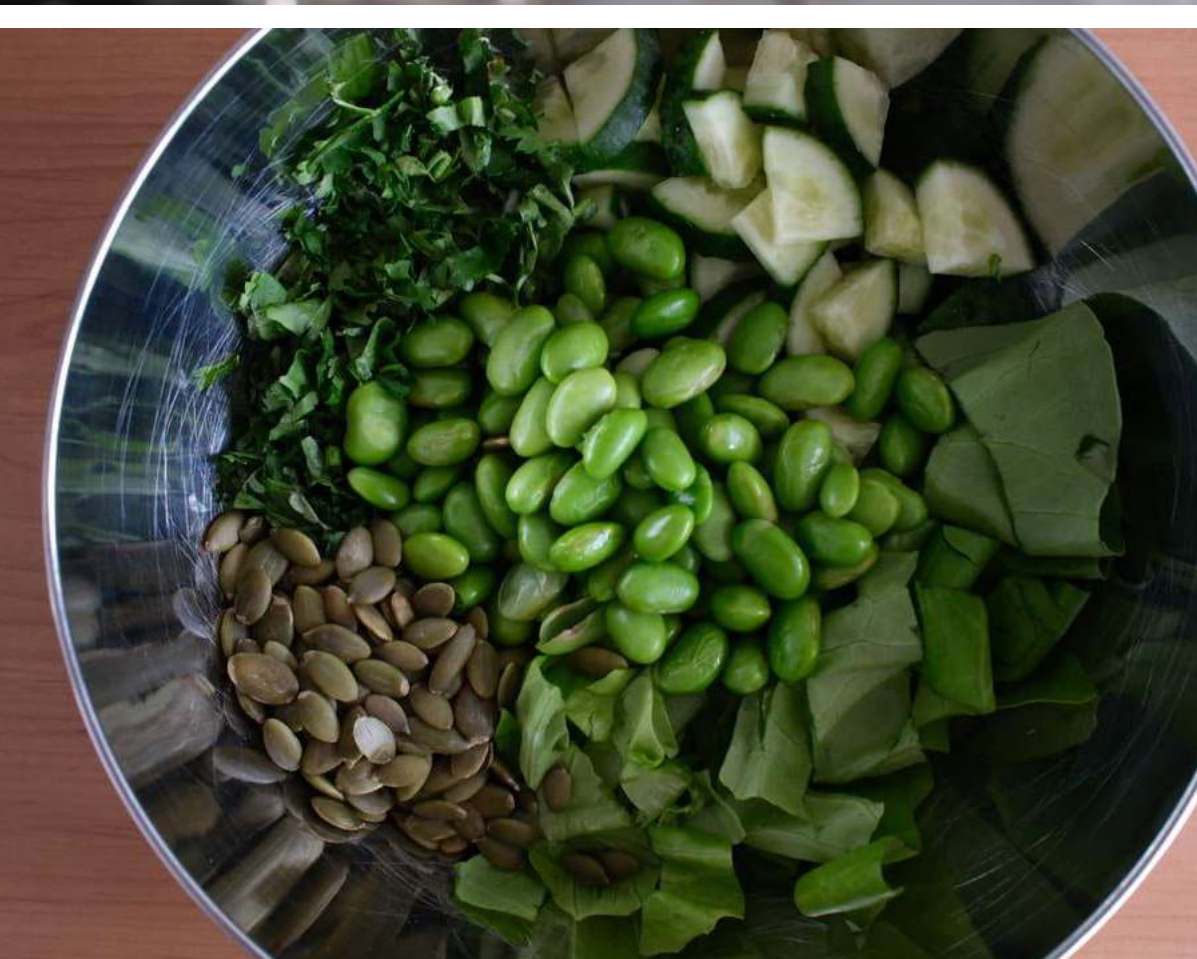


Отвари эдамаме в кипящей подсоленной воде. Долго варить не надо, 3-4 минуты после закипания достаточно. Размораживать эдамаме перед варкой тоже не нужно.

Откинь на сито и стряхни воду.



Выложи в блендер все ингредиенты для соуса, добавь 6 ст.л. воды и пробей до однородности.



Нарежь листья салата, кинзу и огурец. Смешай их в миске с эдамаме и тыквенными семечками.

Совет: используй хрустящие виды зелени с нейтральным вкусом — айсберг, латук, романо. Более мягкие листья и листья с горьким привкусом (типа рукколы) в этом салате мне кажутся невкусными.



Добавь весь соус. Может показаться, что соус слишком густой и его слишком много, но когда ты размещаешь его в салате, все встанет на свои места.



Чтобы сделать этот салат в заготовки, возьми банку объемом 750мл и выложи туда сначала салат и кинзу, затем эдамаме и огурец. Очень важно полностью высушить зелень после мытья, иначе салат в банке задохнется. Тыквенные семечки добавляй перед едой, не клади их в банку. Соус лучше делать каждый раз с нуля. Такая заготовка хранится до трех дней.

12

Паста со шпинатом и вялеными томатами



437 ккал
БЖУ 27/10/67



Клетчатка:
12г



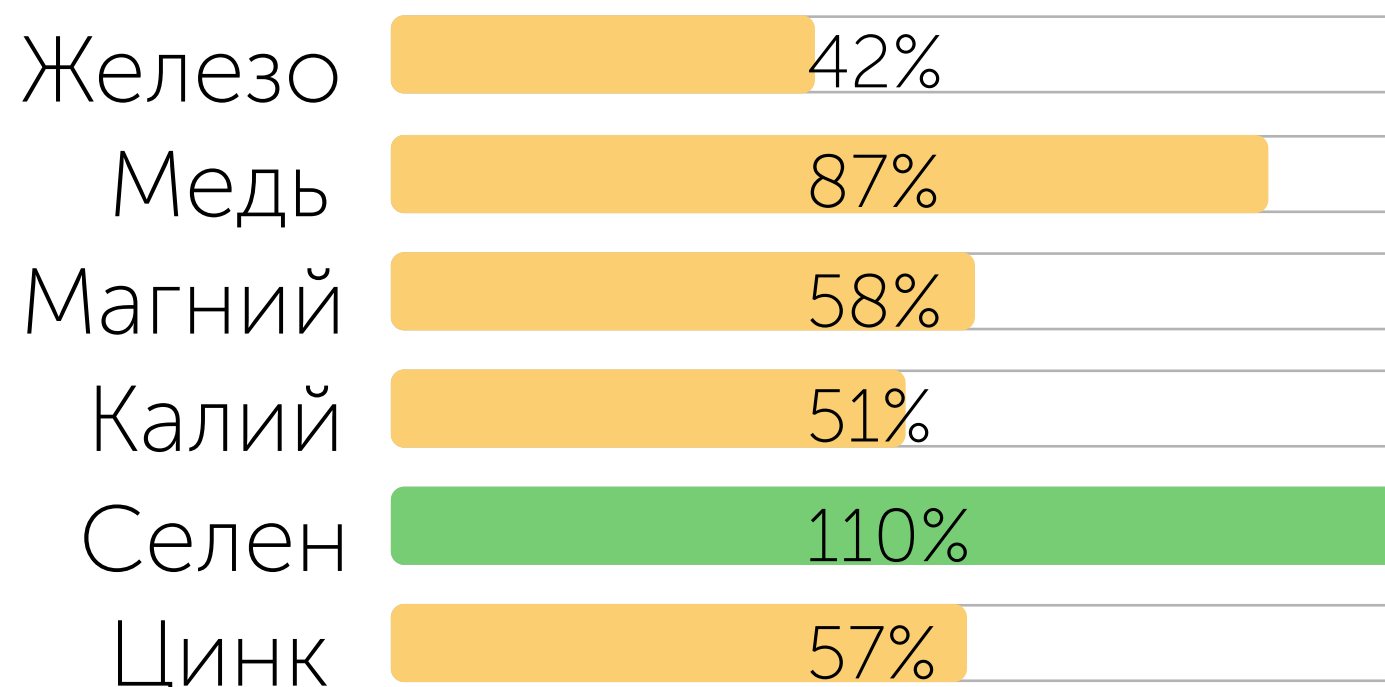
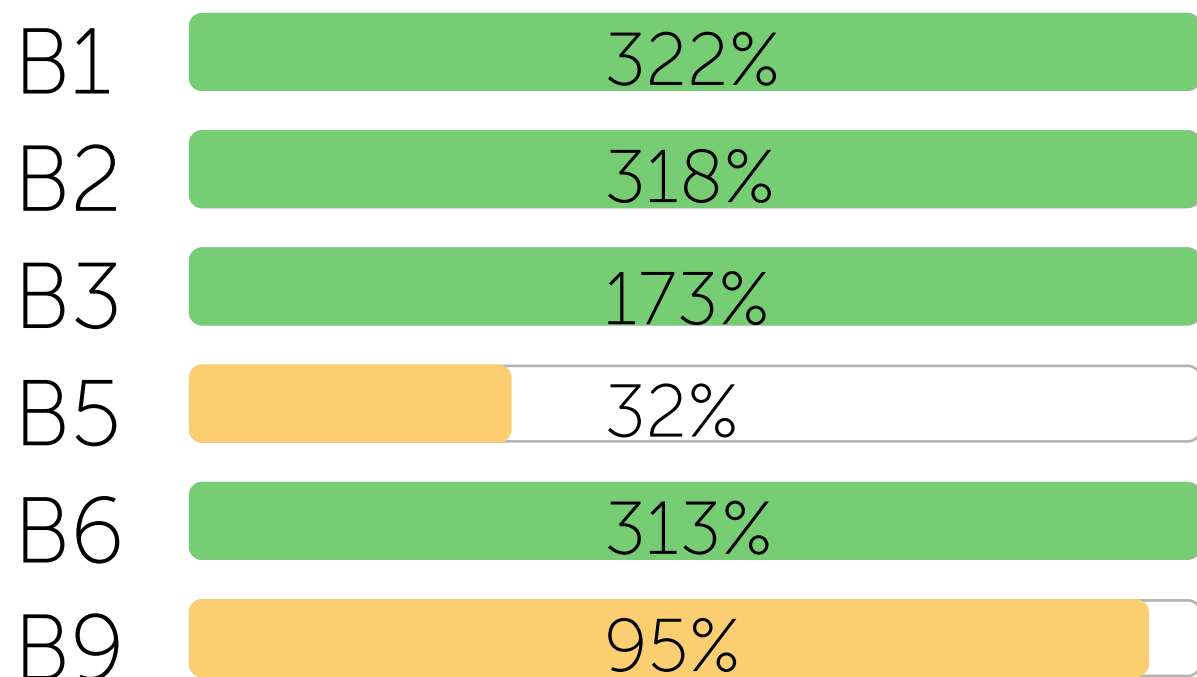
Время:
20 минут

Ингредиенты:

60г цельнозерновых
макарон-спиралек*
50г помидорок черри
20г свежего шпината

Для соуса:
70г твердого тофу*
50г вареной или консервированной
белой фасоли
20г вяленых томатов в масле
10г лимонного сока
5г неактивных пищевых дрожжей
(nutritional yeast)*
1/2 зубчика чеснока
1/3 ч.л. соли

*см. советы по продуктам в конце файла





Поставь вариться макароны. Пока они варятся, выложи в блендер все ингредиенты для соуса, добавь 6 ст.л. воды и пробей до однородности.



Когда макароны сварятся, слей почти всю воду, оставив буквально пару столовых ложек на доньшке кастрюли. Добавь прямо туда листья шпината и порезанные на четвертинки помидорки черри.

Обжаривай на среднем огне, активно помешивая, пока шпинат не потемнеет и не уменьшится в объеме, около 2 минут.



Выложи соус на дно глубокой тарелки, сверху выложи макароны со шпинатом и черри.

Сверху можешь посыпать свежемолотым острым чили, но можно этого и не делать.



Чтобы сделать заготовки, свари столько порций макарон, сколько порций заготовок хочешь сделать. Я делаю две порции, поэтому варю 120г. Разложи поровну в два контейнера.

То же самое с соусом — чтобы сделать две порции заготовок, пробей в блендере в два раза больше всех продуктов, чем указано в рецепте.



Такие заготовки хранятся в холодильнике 3-4 дня. Чтобы собрать из них еду, разогрей соус в микроволновке — совсем чуть-чуть, до комнатной температуры.

Разогрей небольшую кастрюлю, добавь туда 2 ст.л. воды и макароны. Когда они разогреются, добавь шпинат и черри, обжаривай пару минут.

13



Крем-суп с брокколи и нутом

 503 ккал
БЖУ 20/25/54

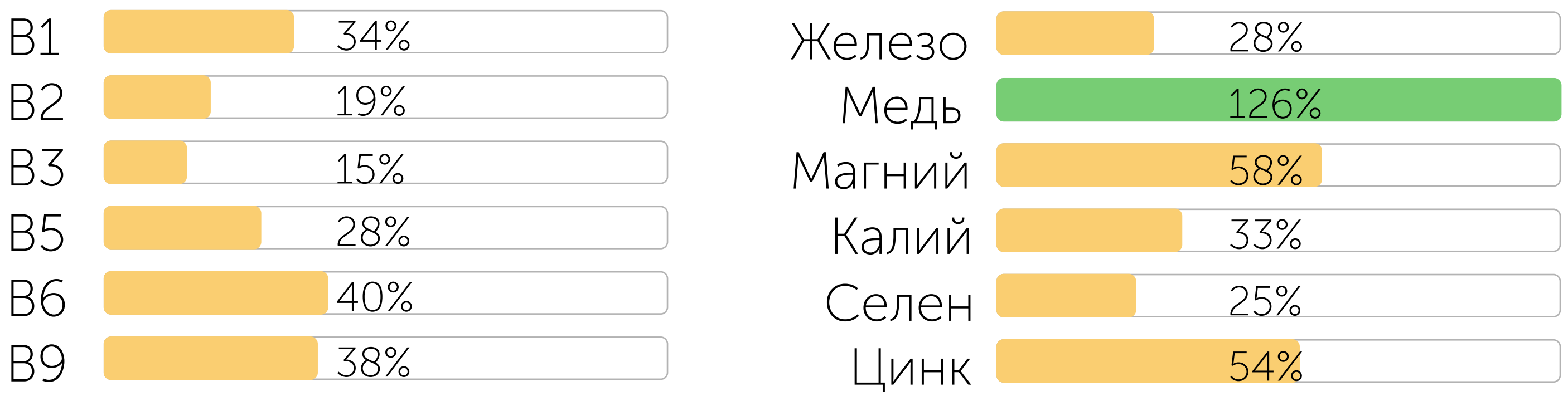
 Клетчатка:
14г

 Время:
20 минут

Ингредиенты:

- 100г брокколи (свежей или замороженной)
- 100г нута (вареного или консервированного)
- 50г замороженного зеленого горошка
- 40г жирного кокосового молока*
- 30г кешью
- 20г лука
- 1 зубчик чеснока
- Специи: по 1/3 ч.л. соли и кориандра, капелька черного перца
- Для подачи: 10г тыквенных семечек

**см. советы по продуктам в конце файла*

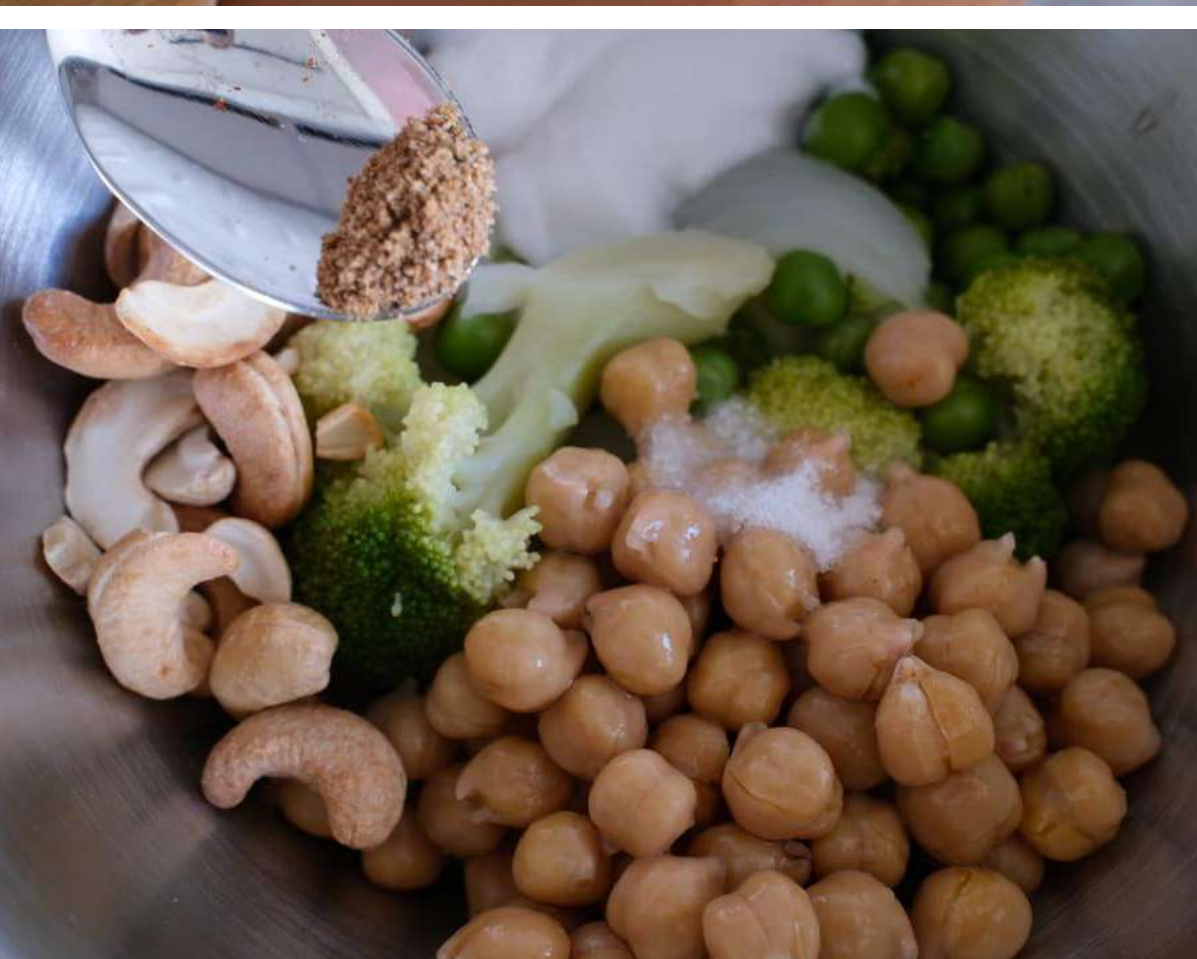




Выложи в небольшую кастрюлю брокколи, горошек (можно прямо замороженный), лук и чеснок. Залей водой и отвари до мягкости брокколи.



Готовые овощи откинь на сито, но сливай жидкость не в раковину, а в кастрюлю или миску — она еще понадобится.



Переложи овощи в миску, добавь нут, кокосовое молоко, кешью, соль и специи. Пробей погружным блендером. У тебя получится густое пюре.



Теперь доведи до приятной тебе консистенции — начни возвращать воду, в которой варились овощи, по 100мл за раз. Я добавляю 200мл, получается плотный крем-суп. Можно сделать пожиже, как тебе нравится.

Перед подачей добавь сверху тыквенные семечки.



Чтобы сделать заготовки, просто умножь все ингредиенты на нужное количество порций, приготовь суп по рецепту и разложи на порционные контейнеры. Подойдут контейнеры объемом около 500мл. Храни в холодильнике до 3-4 дней. Разогревать суп лучше на плите в небольшой кастрюле, так получается вкуснее.

Чили син карне с соевым фаршем



481 ккал
БЖУ 24/13/72



Клетчатка:
17г



Время:
40 минут

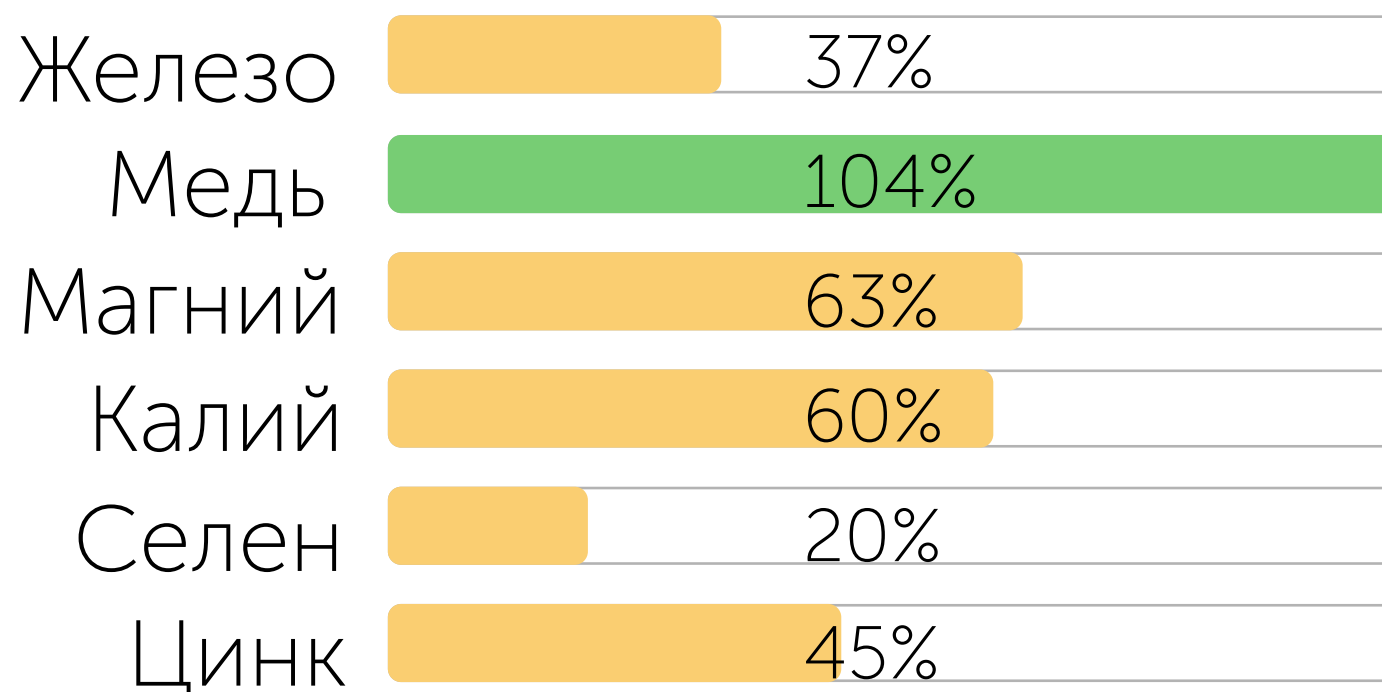
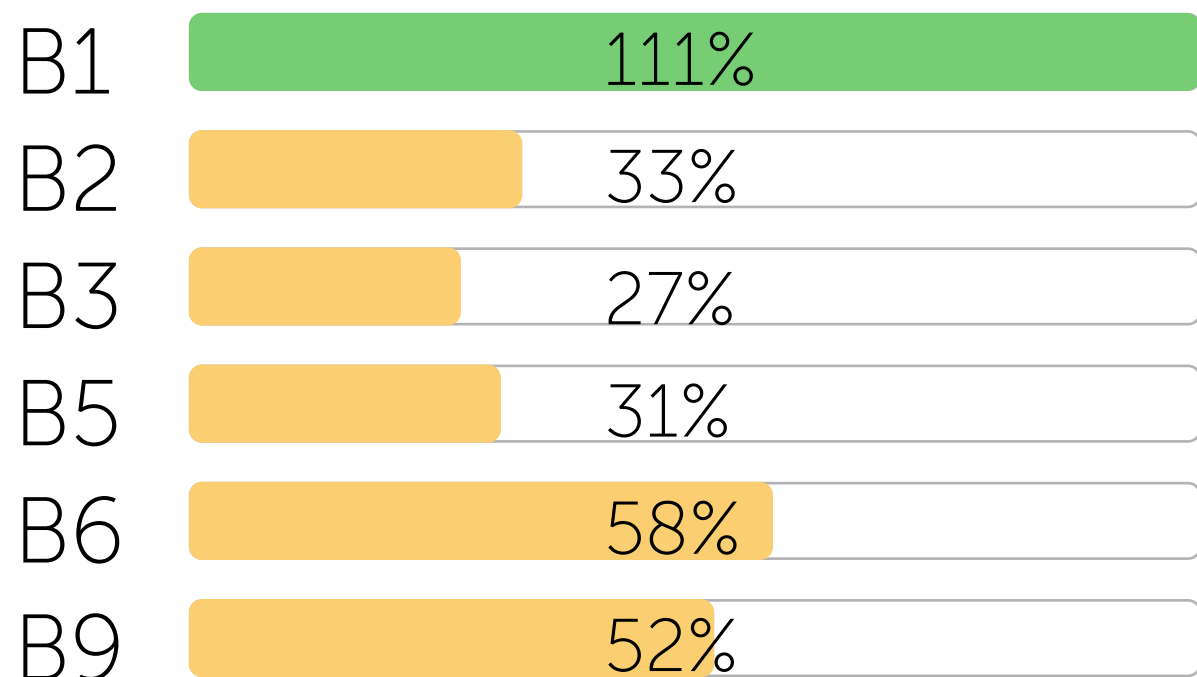
Ингредиенты:

150г рубленых томатов*
100г консервированной или вареной красной фасоли*
40г киноа (вес в сухом виде)
30г замороженной кукурузы
20г лука
15г соевого фарша*
10г томатной пасты
1 зубчик чеснока
1 ч.л. оливкового масла

Специи: 1/2 ч.л. копченой паприки, по 1/3 ч.л. острого чили, кумина и соли

Для подачи:
40г авокадо
5г петрушки
Долька лимона

**см. советы по продуктам в конце файла*





На среднем огне, в небольшом сотейнике или кастрюле с толстым дном, разогрей оливковое масло. Мелко нарежь лук и чеснок. Обжаривай 2-3 минуты.



Добавь рубленые томаты, томатную пасту, фасоль, кукурузу и киноа (прямо сухую).



Добавь специи и 200мл воды, перемешай, накрой крышкой и готовь на среднем огне около 20 минут, иногда помешивая.



Добавь соевый фарш (прямо сухой, не надо замачивать), посоли, перемешай, накрой крышкой и готовь на тихом огне еще 10 минут.

Перед подачей добавь в миску порезанный на кубики авокадо и петрушку, сбрызни долькой лимона.



Чтобы сделать заготовки, умножь количество всех продуктов на нужное тебе количество порций и приготовь по рецепту от и до. Разложи на порционные контейнеры и храни до 3-4 дней.

Разогревать вкуснее на плите, а не в микроволновке. Перед подачей не забывай добавлять авокадо, зелень и лимон.

Пюре из чечевицы с кешью и салат



481 ккал
БЖУ 23/18/61



Клетчатка:
10г



Время:
20 минут

Ингредиенты:

70г красной чечевицы (вес в сухом виде)
50мл овсяного молока
30г кешью
По 1/4 ч.л. соли и кориандра, чуть-чуть черного перца

Для салата:
50г помидорок
50г огурца
20г салатных листьев
1/2 ч.л. оливкового масла и немного соли

B1	48%
B2	21%
B3	13%
B5	14%
B6	37%
B9	47%

Железо	43%
Медь	181%
Магний	46%
Калий	35%
Селен	11%
Цинк	56%



Промой чечевицу через сито, переложи в кастрюлю, залей 150мл воды и отвари на среднем огне.



Пока варится чечевица, залей кешью кипятком и оставь постоять.



Чечевица должна получиться примерно как на фото, мягкой, но не разваренной в кашу.



Слей воду с кешью. Переложи чечевицу в миску, добавь кешью, соль, специи и овсяное молоко. Пробей погружным блендером до однородности.

Перед подачей нарежь салат и заправь его оливковым маслом с солью.



Чтобы сделать заготовки, умножь количество всех ингредиентов пюре на нужное тебе количество порций, приготовь по рецепту и разложи в порционные контейнеры. Храни до 3-4 дней. Разогревай на плите в небольшой кастрюльке. Пюре сильно застынет в холодильнике, но вернется в нужную консистенцию после разогревания. Если нужно, добавь чуть-чуть овсяного молока.



Фалафель-боул



563 ккал
БЖУ 24/27/58



Клетчатка:
14г



Время:
1 час 30 мин

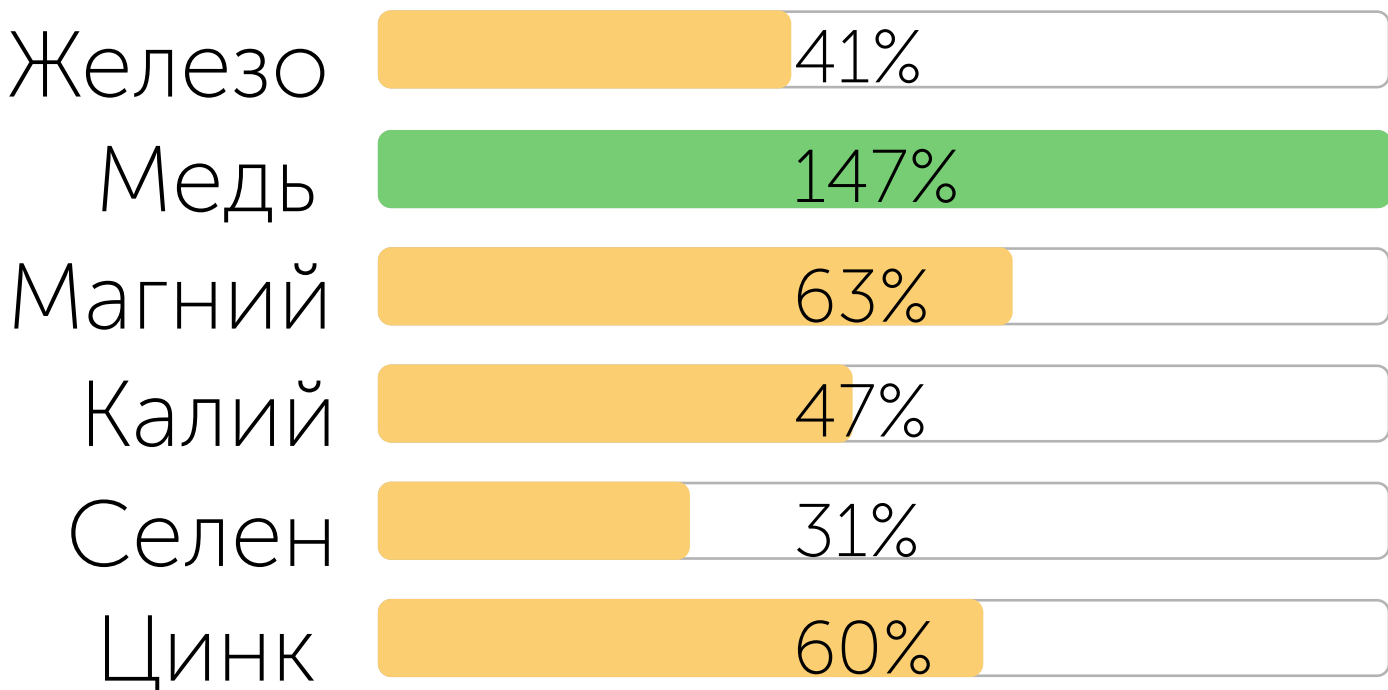
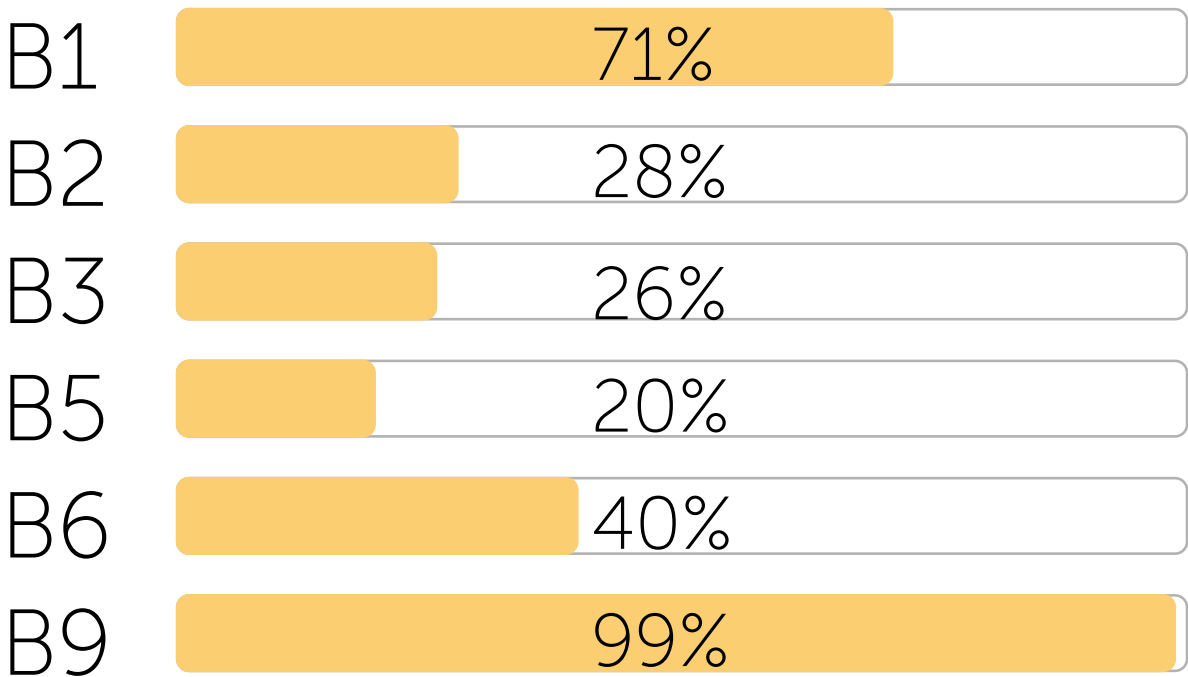
Ингредиенты:

70г нута (вес в сухом виде)
1 зубчик чеснока
20г кинзы
Специи: по 1/3 ч.л. соли
и кориандра, 1/4 ч.л. кумина

Для соуса:
30г тахины*
10г лимонного сока
5г сиропа топинамбура
1/4 ч.л. соли

Для салата:
50г огурцов
50г помидоров
20г салата романо (или других
листьев)
10г тыквенных семечек
1 ч.л. оливкового масла

**см. советы по продуктам в конце файла*





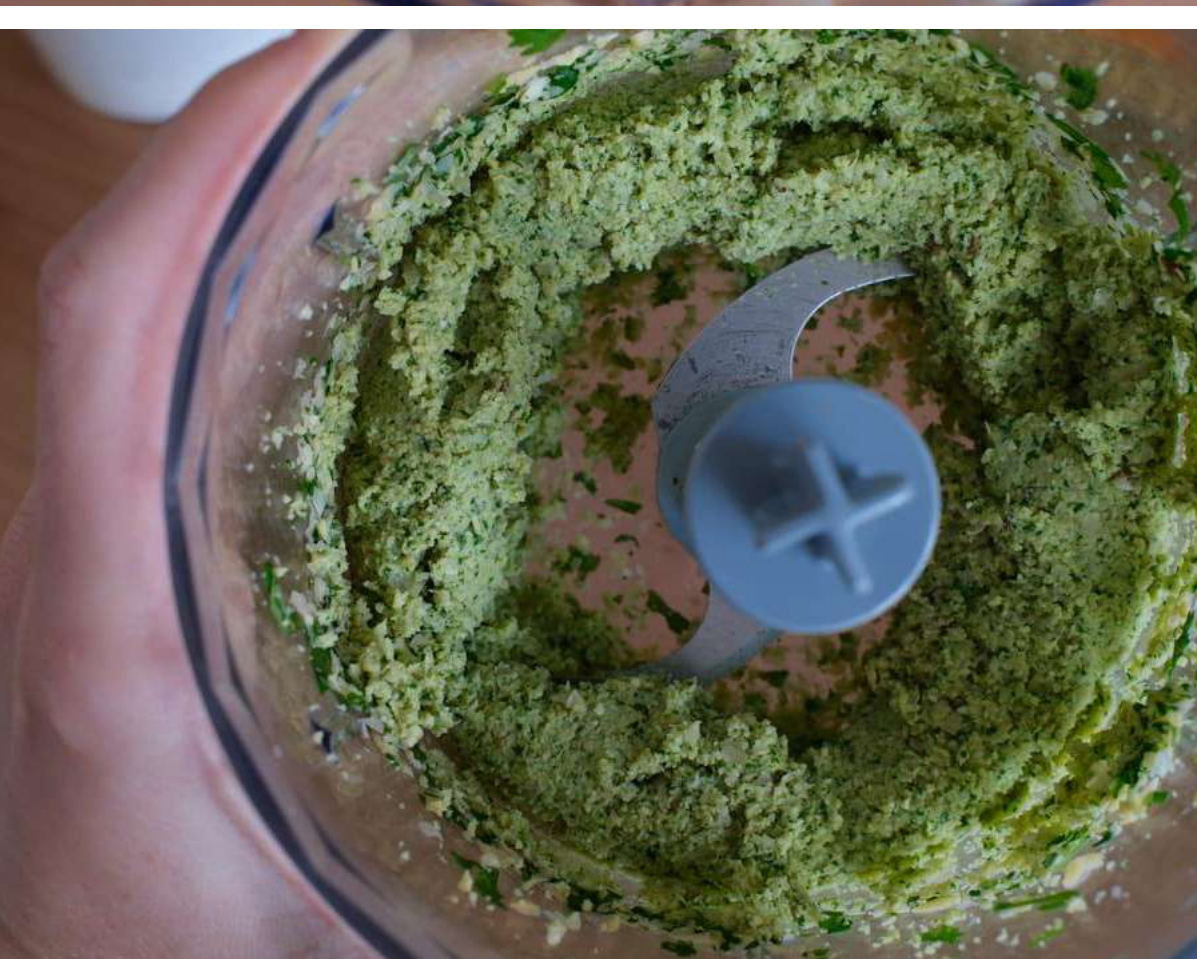
Замочи нут на сутки в холодной воде (просто в воде, ничего добавлять не нужно). После замачивания нут увеличится в объеме, получится примерно 140г.

Для заготовок просто замочи побольше нута, слей жидкость и храни в холодильнике в герметичном контейнере.



Переложи замоченный нут в чашу блендера с S-образным лезвием. Добавь туда кинзу, чеснок, соль и специи.

Включи духовку разогреваться до 190 градусов.



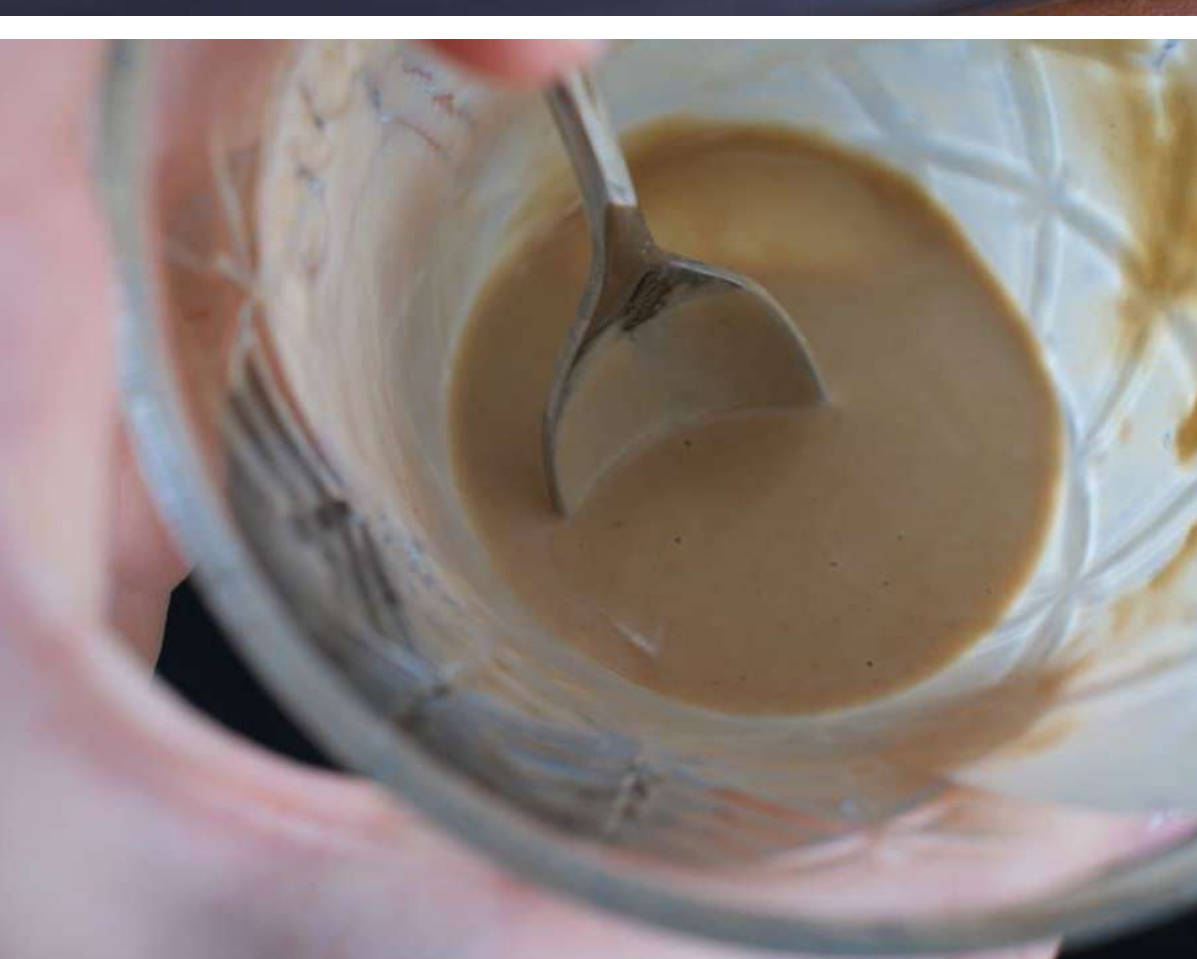
Пробей до почти однородной текстуры. Снимай массу со стенок ложкой, чтобы все пробилось равномерно.

Мне больше нравится пробивать эту массу каждый раз из замоченного нута, но и в пробитом виде ее можно хранить в холодильнике до 3 дней.



Слепи три круглые фалафелины, выложи на силиконовый коврик и запекай около часа.

Если лень запекать, можно пожарить на сковороде. Для этого слепи не шарики, а плоские котлетки толщиной чуть больше сантиметра. Обжаривай на оливковом масле, на огне чуть тише среднего, по 10-15 минут с каждой стороны.



Пока готовится фалафель, смешай в стакане все ингредиенты для соуса. Мешай ложкой активно, секунд черед 20 масса начнет белеть и станет однородной. Можно добавить пару ложек воды. Соус не хранится в холодильнике, лучше делать каждый раз свежий. Для подачи нарежь салат, заправь маслом и солью, добавь тыквенные семечки.

18

Салат с чечевицей и медово-горчишной заправкой



495 ккал
БЖУ 26/21/57



Клетчатка:
14г



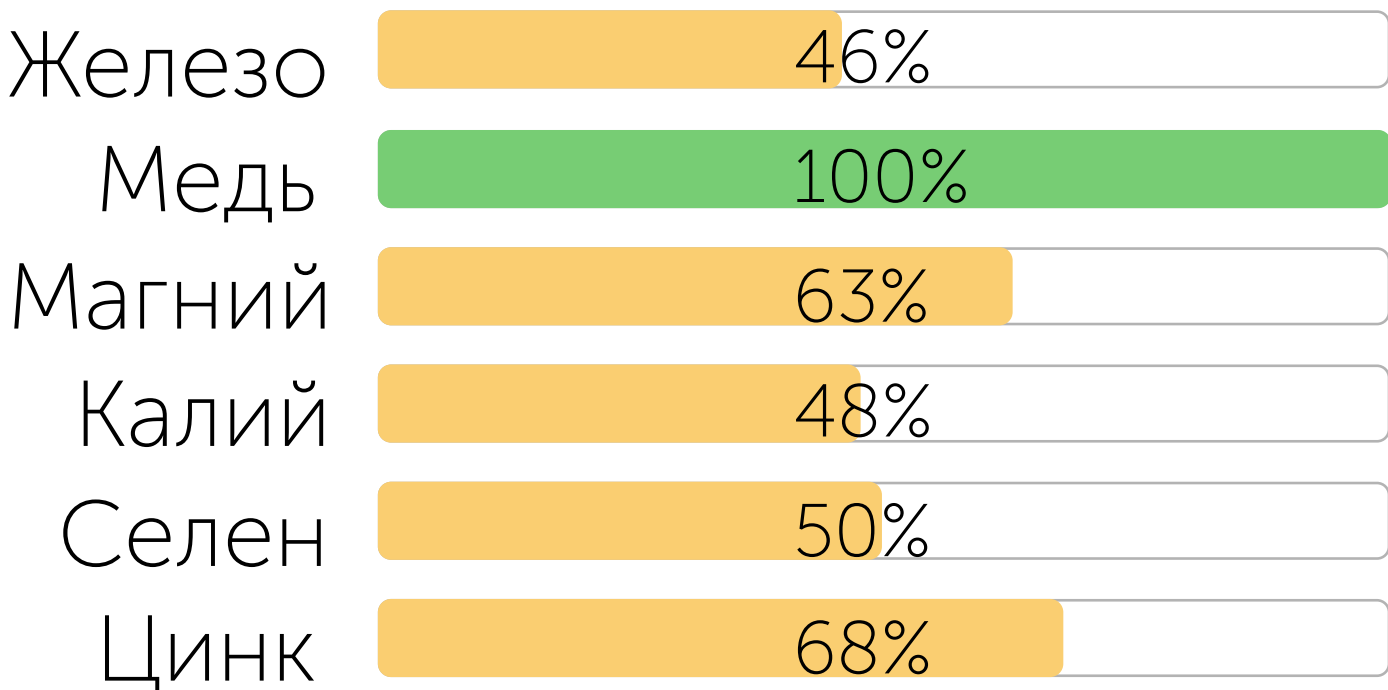
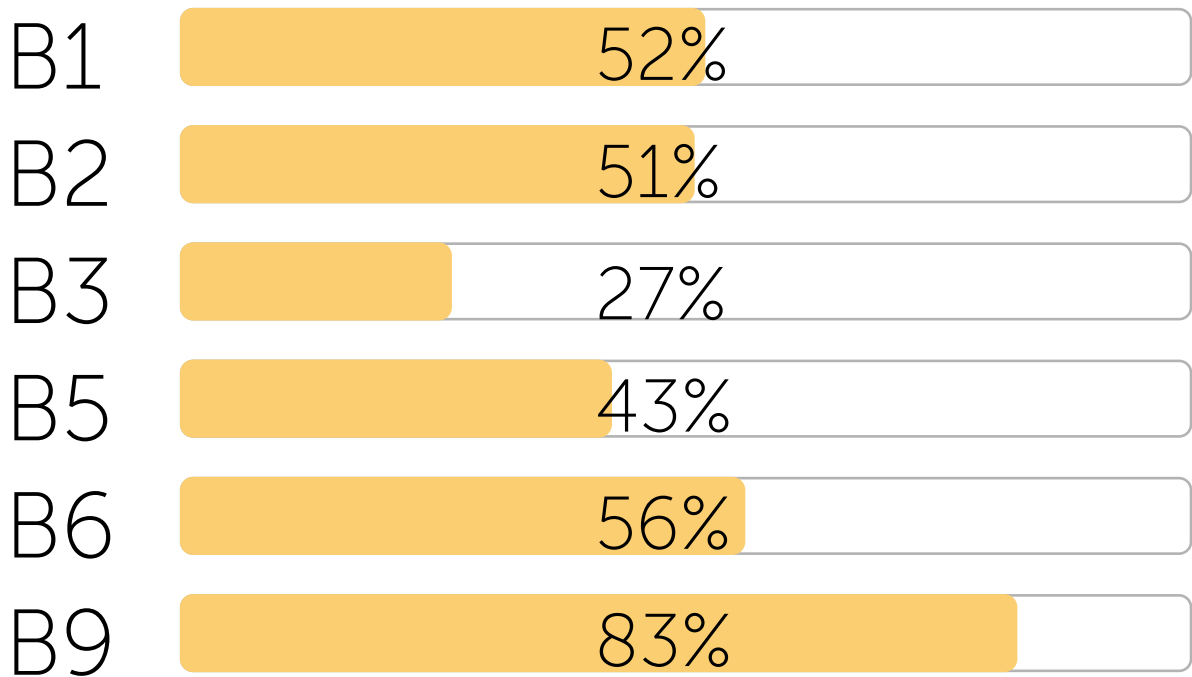
Время:
15 минут

Ингредиенты:

- 100г вареной зеленой чечевицы*
- 70г твердого тофу
- 50г сладкого красного перца
- 50г огурца
- 40г салата романо (или других листьев)
- 30г моркови
- 10г петрушки
- 10г красного лука
- По 15г тыквенных и подсолнечных семечек

- Для соуса:
- 20г сиропа топинамбура
 - 10г лимонного сока
 - 10г горчицы*
 - 1 ч.л. оливкового масла
 - 1/4 ч.л. соли

**см. советы по продуктам в конце файла*





Подготовь все продукты: нарежь зелень, лук, перец и огурцы, натри на крупной терке морковь. Тофу нарежь кубиками. Отвесь нужное количество чечевицы и семечек.



В стакане смешай соус.



Смешай в миске все ингредиенты салата и залей соусом. Готово :)



Для заготовок возьми банки объемом 750мл, выложи слоями сначала зелень, потом лук, перцы и морковь, затем тофу, чечевицу и огурцы. Очень важно, чтобы все овощи и зелень были сухими.

Храни в холодильнике до 3-4 дней.



Соус тоже можно сделать в заготовки, он отлично хранится и не меняет свою текстуру в холодильнике.

Чтобы съесть заготовку, просто переложи содержимое банки в большую миску, добавь семечки, перемешай и залей соусом.

19

Крем-суп с бататом и красной чечевицей



563 ккал
БЖУ 21/23/71



Клетчатка:
11г



Время:
25 минут

Ингредиенты:

100г сырого батата
60г красной чечевицы (вес в сухом виде)
50г жирного кокосового молока*
25г лука
1/2 зубчика чеснока

*см. советы по продуктам в конце файла

Специи:
1/4 ч.л. куркумы
1/5 ч.л. красного острого перца
1/5 ч.л. кумина
Соль по вкусу

Для подачи:
30г кешью

B1	48%
B2	14%
B3	14%
B5	26%
B6	47%
B9	37%

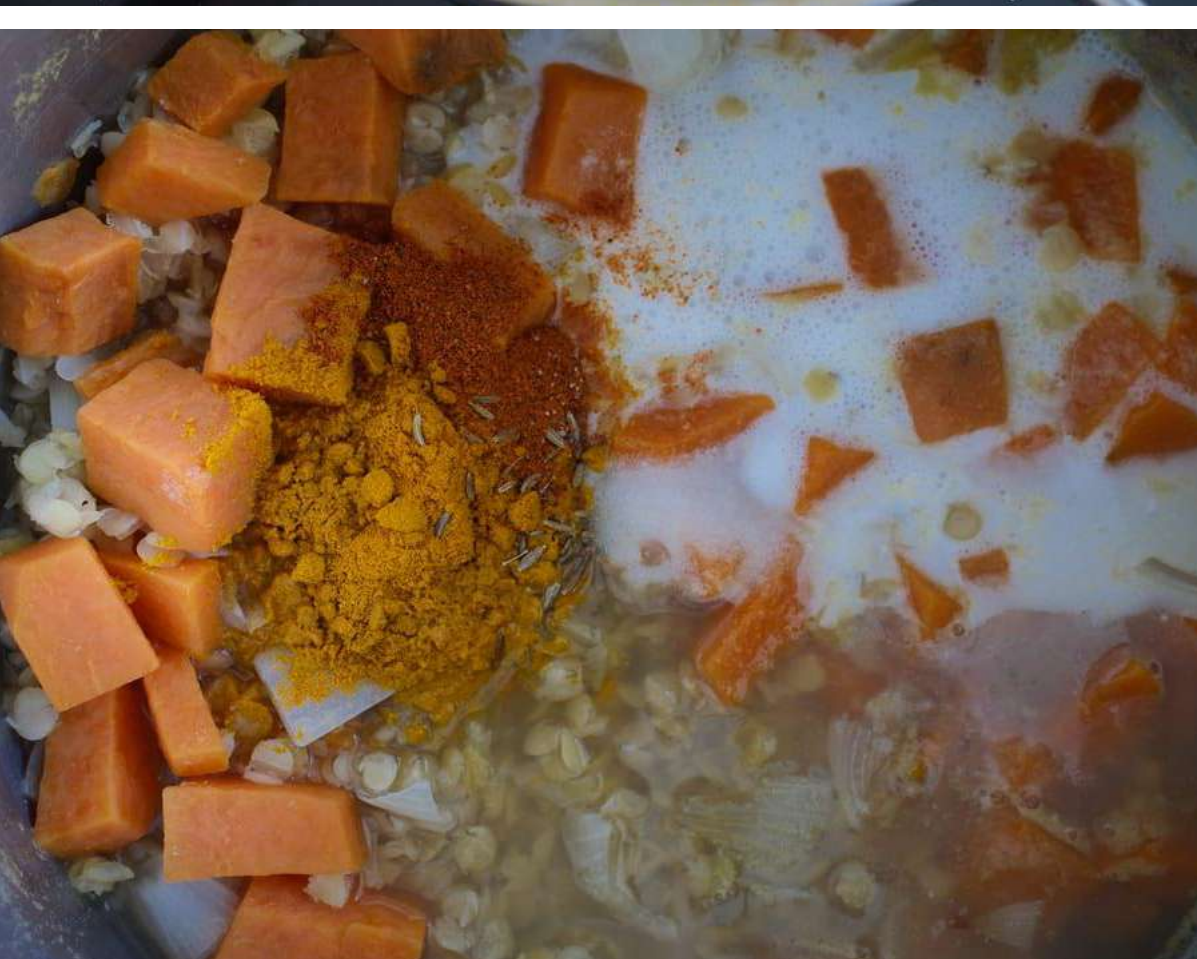
Железо	40%
Медь	182%
Магний	50%
Калий	39%
Селен	13%
Цинк	54%



Выложи в кастрюлю батат, лук, чеснок и чечевицу. Залей водой так, чтобы она покрывала все это примерно на полтора пальца.



Вари под крышкой на среднем огне до мягкости батата, примерно 20 минут.



Добавь в кастрюлю кокосовое молоко, соль и специи.



Пробей погружным блендером до однородности.

Перед подачей добавь кешью.



Чтобы сделать заготовки, просто умножь количество всех ингредиентов на нужное тебе количество порций, приготовь по рецепту и разложи в порционные контейнеры.

Разогревать лучше на плите. Суп сильно загустеет в холодильнике, но после разогревания вернется в нужную консистенцию. Не забывай добавлять кешью перед подачей.

20

Белая фасоль и тост с хумусом и авокадо



592 ккал
БЖУ 22/28/67



Клетчатка:
17г



Время:
20 минут

Ингредиенты:

150г консервированной белой фасоли
50мл овсяного молока
50г помидорок черри
20г лука
1 зубчик чеснока
1 ч.л. оливкового масла
Специи: 1/3 ч.л. соли, по 1/4 ч.л. куркумы, кориандра и черного перца

Для подачи: 15г миндаля,
10г петрушки

Для тоста:
Кусочек (35г) ц/з хлеба*
1 ст.л. хумуса (подойдет покупной)
40г авокадо
10г вяленых томатов в масле
Немного соли и копченой паприки

**см. советы по продуктам в конце файла*

В1	37%
В2	44%
В3	26%
В5	27%
В6	35%
В9	47%

Железо	41%
Медь	85%
Магний	56%
Калий	51%
Селен	25%
Цинк	43%



Мелко нарежь лук и чеснок. Обжарь их на оливковом масле пару минут. Добавь помидорки черри, фасоль и овсяное молоко.

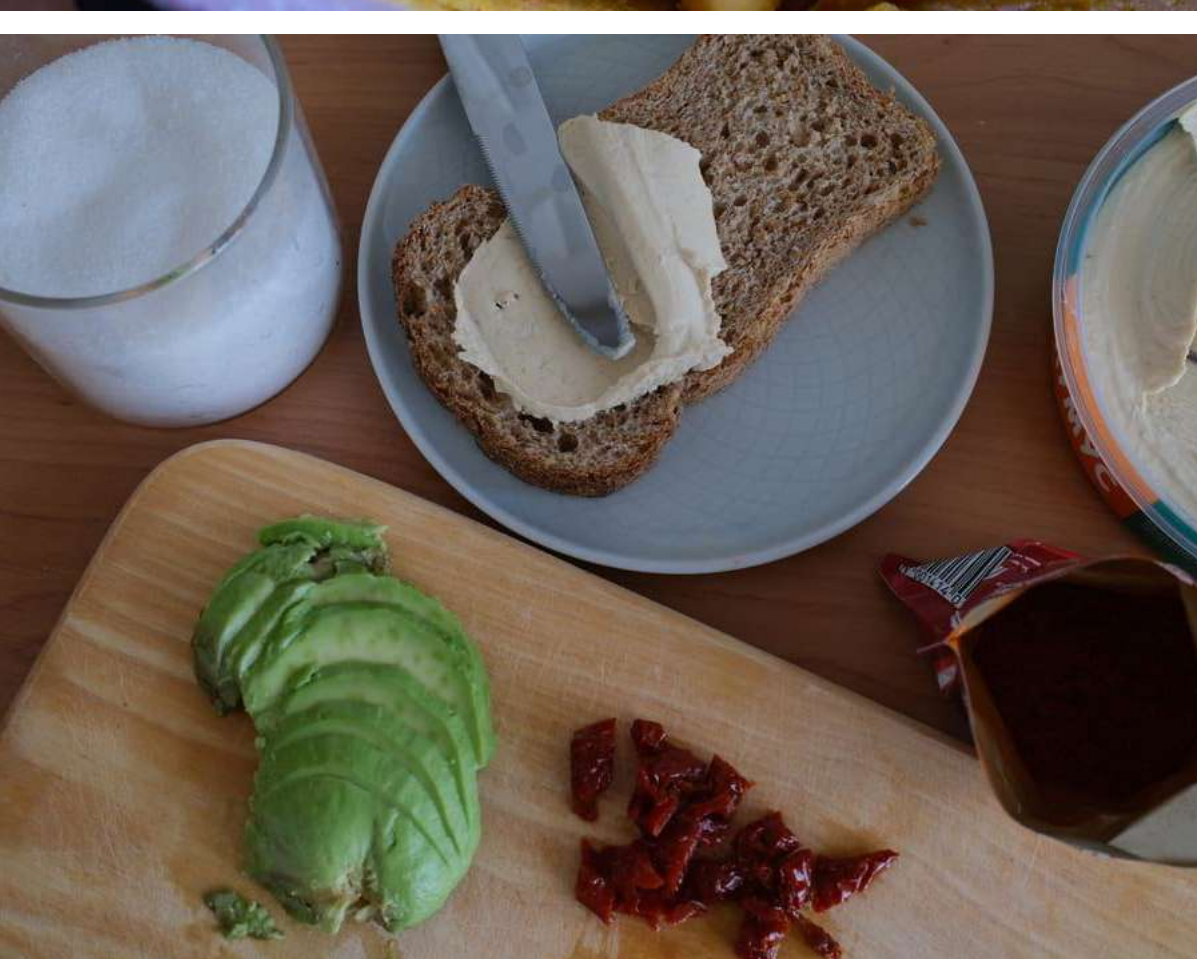


Часть фасоли немного разомни вилкой.



Добавь соль и специи, перемешай и готовь на среднем огне, помешивая, около 10 минут.

Сними сковороду с плиты, добавь петрушку и мелко порубленный миндаль.



Пожарь в тостере кусочек хлеба (можно и не жарить). Намажь хумусом, выложи дольки авокадо и вяленые томаты, посоли, посыпь копченой паприкой.

Если не нравится покупать хумус, можно использовать любой домашний из этого сборника.



Чтобы сделать заготовки, приготовь нужное количество фасоли (для двух порций количество всех продуктов умножь на два, для трех — на три, и т.д.). Разложи в порционные контейнеры, храни 3-4 дня. В отдельные контейнеры можно заранее нарезать зелень и миндаль (но он станет мягким, если это не смущает; если надо чтобы хрустел, режь его перед едой).

Чили из чечевицы с фасолью



481 ккал
БЖУ 23/13/75



Клетчатка:
22г



Время:
30 минут

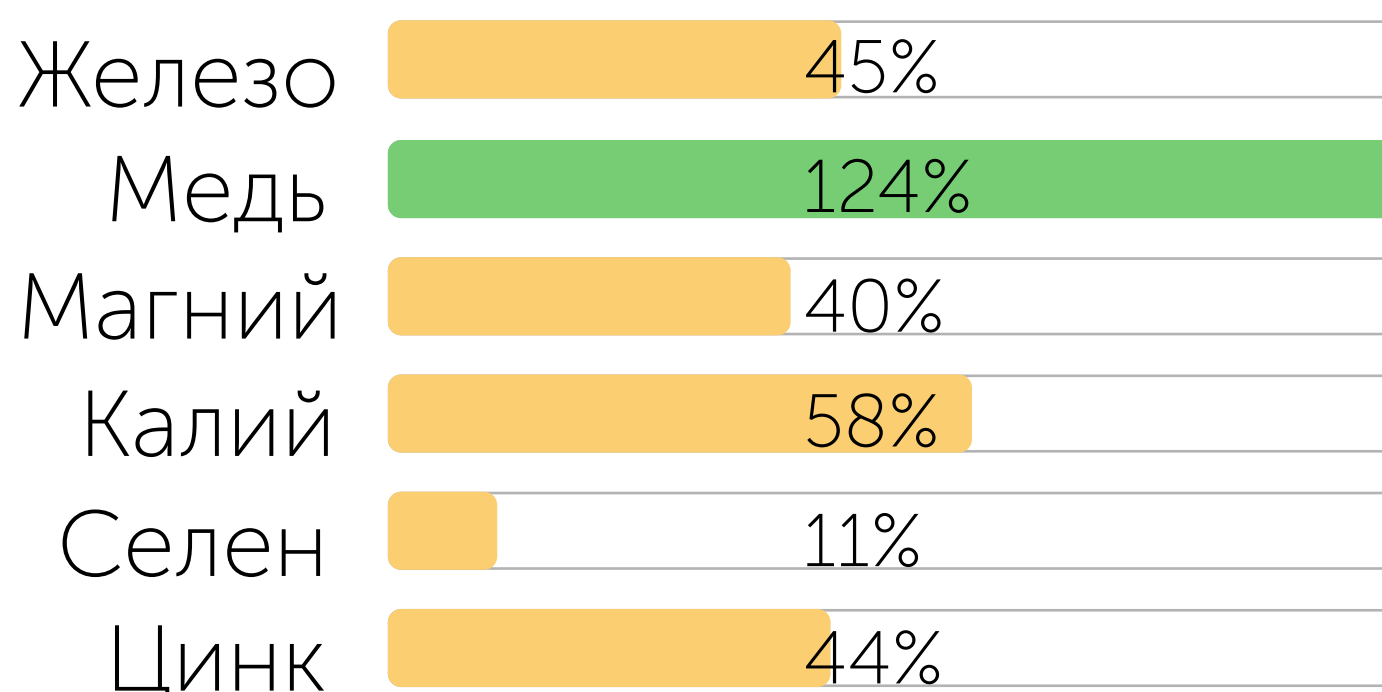
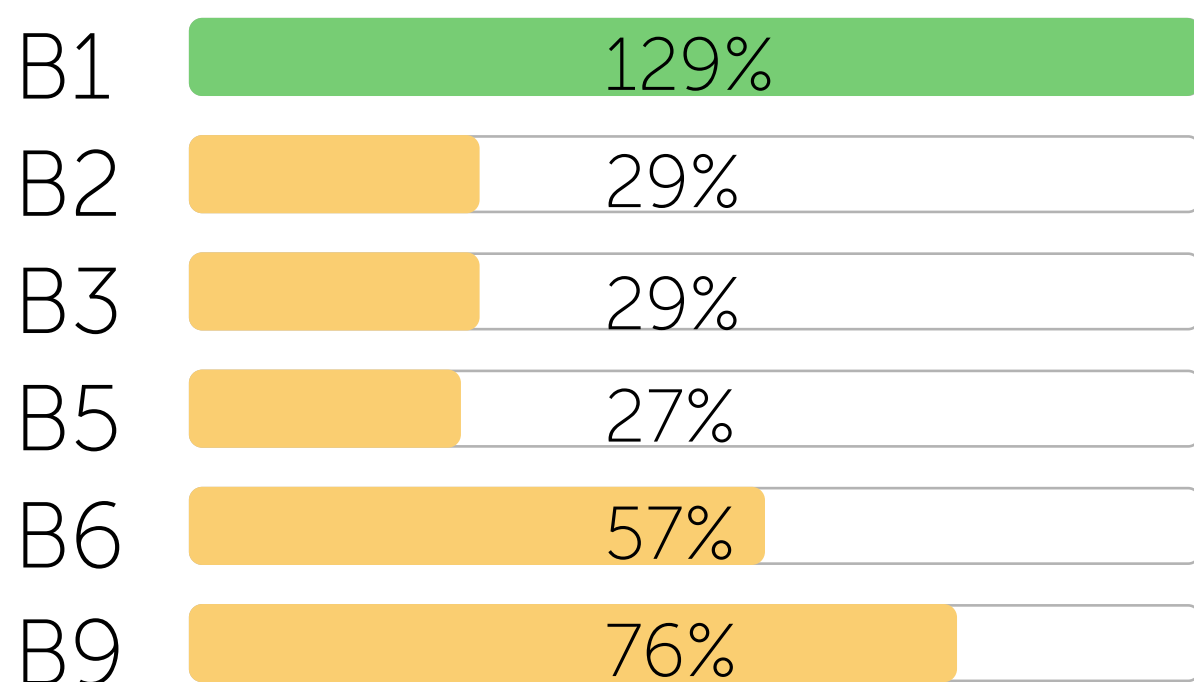
Ингредиенты:

150г рубленых томатов*
100г консервированной черной фасоли (можно заменить на красную)
50г красной чечевицы (вес в сухом виде)
20г томатной пасты
20г лука
1 зубчик чеснока
1 ч.л. оливкового масла

Специи: по 1/3 ч.л. соли и копченой паприки, по 1/4 ч.л. острого чили и кумина

Для подачи:
40г авокадо
10г кинзы или петрушки

*см. советы по продуктам в конце файла





Начни по классике — обжарь мелко нарезанные лук и чеснок на оливковом масле в течение 2-3 минут.



Добавь рубленые томаты, томатную пасту, фасоль, чечевицу, специи, соль и 150мл воды. Хорошо перемешай, накрой крышкой и готовь около 15 минут на среднем огне, иногда помешивая.



Все готово, когда чили выглядит вот так, как на фото.

Перед подачей добавь порезанный на кубики авокадо и зелень.



Чтобы сделать заготовки, умножь количество всех ингредиентов на нужное тебе количество порций: чтобы сделать две порции заготовок — на два, три порции — на три.

Приготовь по рецепту и разложи в порционные контейнеры. Храни до 3-4 дней.



В отдельный контейнер можно нарезать зелень, чтобы не заниматься этим каждый раз — главное, полностью высуши ее после мытья, тогда она не пожухнет.

Разогревать это блюдо вкуснее на плите в небольшой кастрюльке. Не забывай добавлять авокадо перед подачей.

22

Спагетти с чечевичным бolognese



530 ккал
БЖУ 21/18/79



Клетчатка:
16г



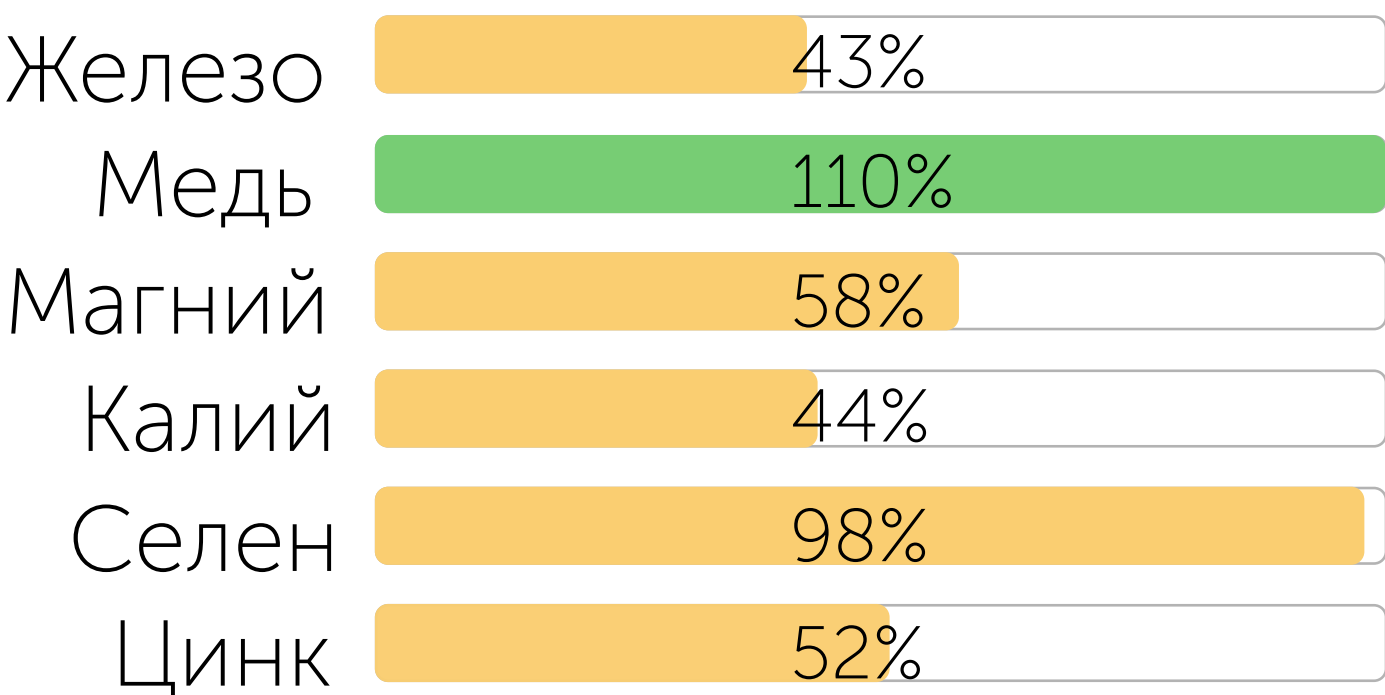
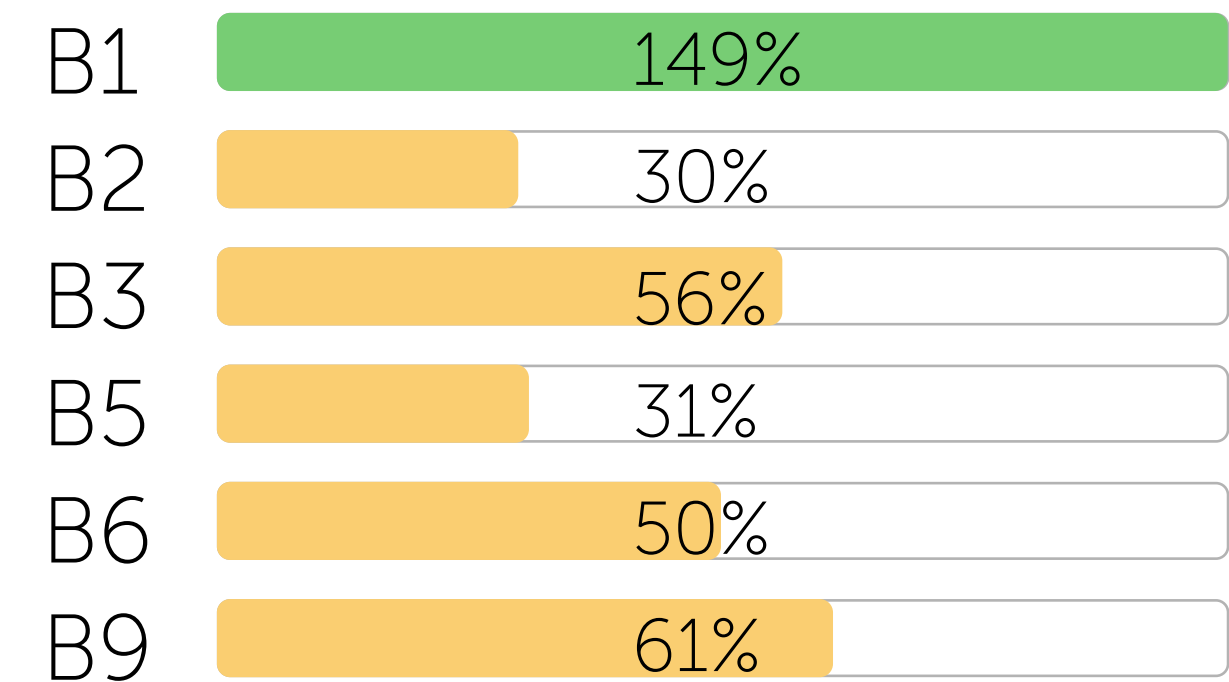
Время:
30 минут

Ингредиенты:

- 60г цельнозерновых спагетти*
(вес в сухом виде)
- 100г вареной зеленой чечевицы*
- 200г рубленых томатов*
- 20г лука
- 1 зубчик чеснока
- 15г кешью
- 2 ч.л. оливкового масла

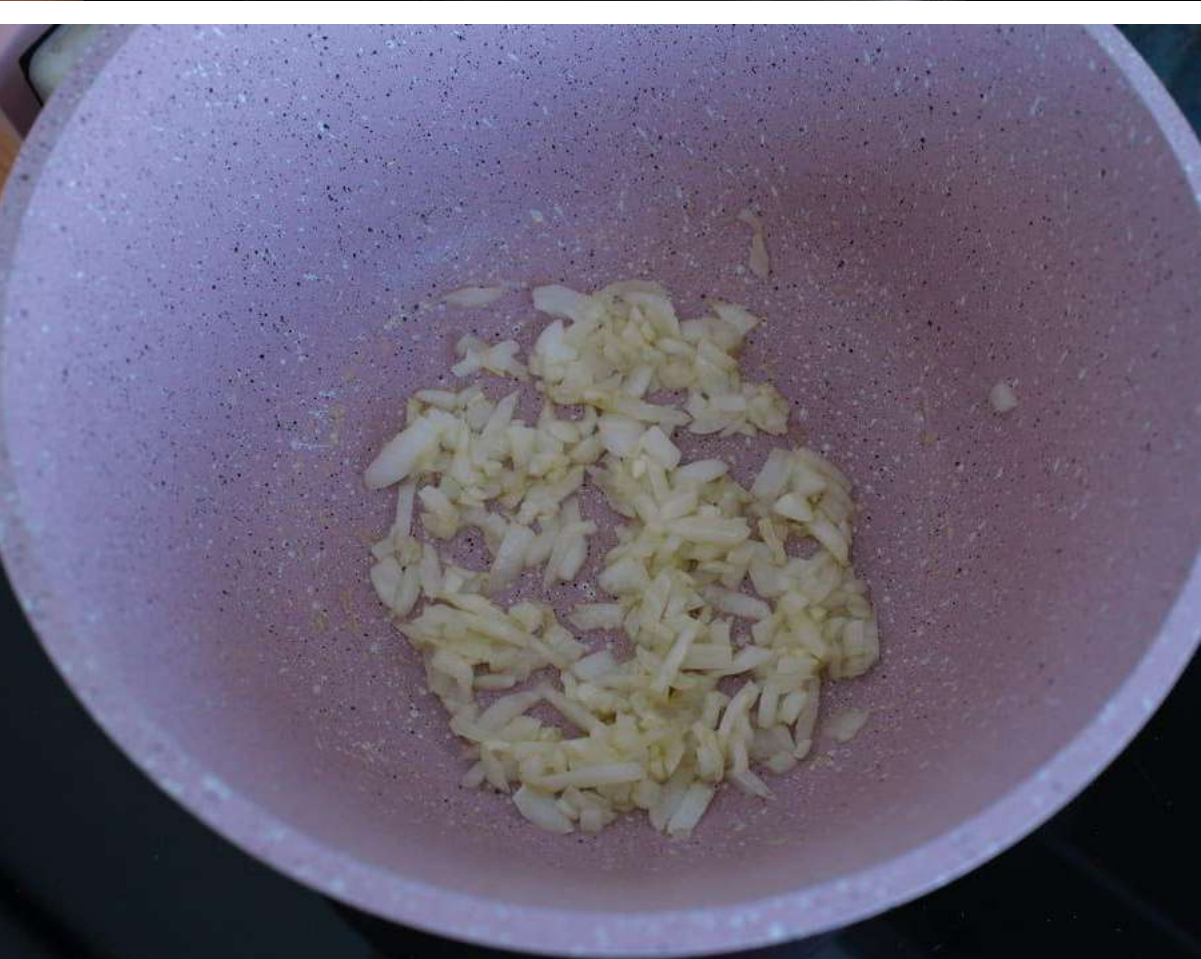
- Специи:
- по 1/3 ч.л. соли, орегано, копченой паприки и тимьяна
 - по 1/4 ч.л. базилика и черного перца

**см. советы по продуктам в конце файла*





Поставь вариться спагетти. За 10 минут, что они варятся, сделай подливу.



Мелко нарежь лук и чеснок, обжарь на оливковом масле в небольшой кастрюльке до полупрозрачности, примерно 2 минуты.



Добавь рубленые томаты, соль, специи и вареную чечевицу. Перемешай, накрой крышкой и томи на небольшом огне 5-7 минут.



Добавь в подливу мелко порубленный кешью и сразу подавай.



Чтобы сделать заготовки, свари нужное количество спагетти (если на 2 порции, то 120г, на 3 — 180г, и т.д.). Приготовь подливу по этому же принципу, умножив количество каждого продукта на нужное количество порций. Разложи спагетти и подливу вместе по контейнерам объемом около 700мл. Храни до 3 дней. Разогревай на плите, добавив в сковороду пару ложек воды.

23

Ночная протеиновая овсянка



 556 ккал
БЖУ 30/25/58

 Клетчатка:
14г

 Время:
5 минут + ночь

Ингредиенты:

40г овсяных хлопьев
20г чиа
20г протеина*
200мл жидкого
кокосового молока*
1 ч.л. какао-порошка

Для подачи:
25г арахисовой пасты*
50г голубики

*см. советы по продуктам
в конце файла

B1		25%
B2		13%
B3		37%
B5		18%
B6		35%
B9		12%

Железо		32%
Медь		60%
Магний		60%
Калий		17%
Селен		44%
Цинк		40%



Смешай в банке овсяные хлопья, чиа, протеин и какао-порошок.



Залей молоком, хорошо перемешай и убери в холодильник минимум на 3 часа. Мне больше нравится делать такой завтрак с вечера.



Когда достанешь банку из холодильника, очень хорошо перемешай, чтобы разбить все комочки.

Добавь арахисовую пасту и голубику.



Для заготовок просто возьми несколько банок, отвесь в каждую по 40г овсянки, 20г чиа, 20г протеина и 1 ч.л. какао-порошка.



Залей молоком, хорошо перемешай и храни в холодильнике до 3-4 дней.

24

Салат с арахисовой заправкой и эдамаме



530 ккал
БЖУ 25/35/37



Клетчатка:
10г



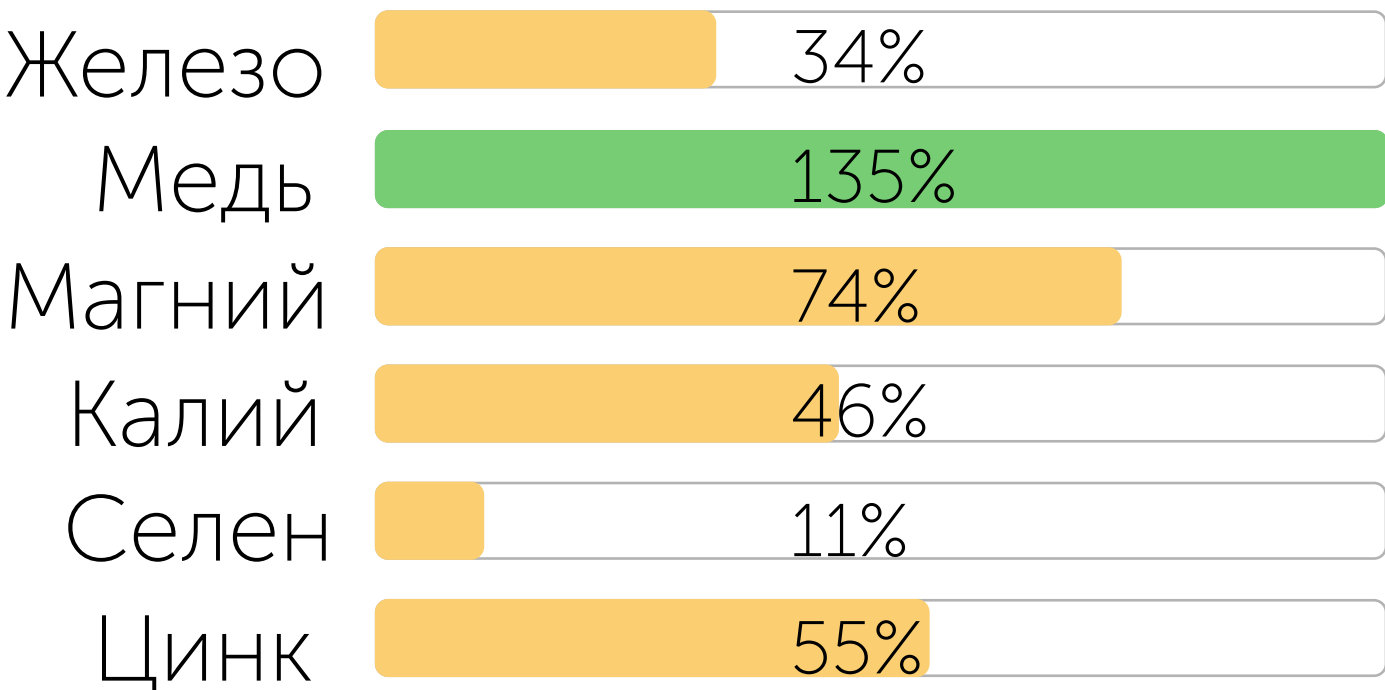
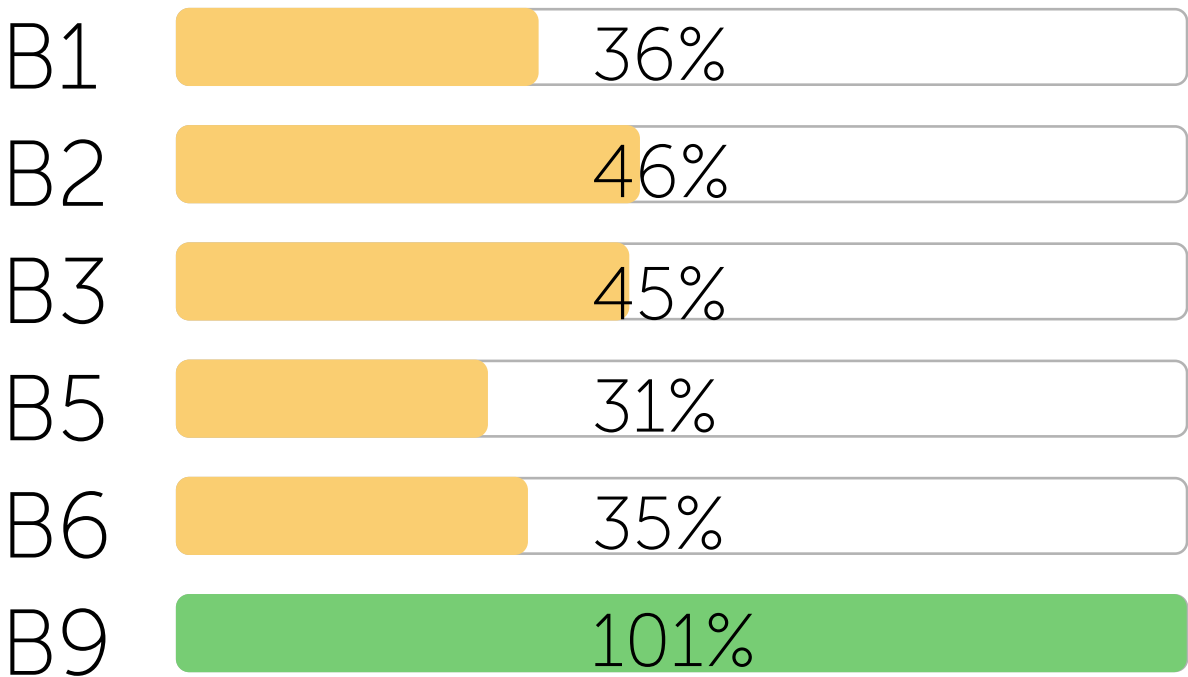
Время:
15 минут

Ингредиенты:

- 100г эдамаме
- 70г огурца
- 30г кейла*
- 30г моркови
- 30г кешью
- 10г петрушки

- Для соуса:
- 30г арахисовой пасты*
 - 10г соевого соуса
 - 10г лимонного сока
 - 5г сиропа топинамбура

**см. советы по продуктам в конце файла*





Отвари эдамаме, достаточно 3-4 минуты после закипания. Размораживать заранее не нужно. Когда сварится, откинь на сито, чтобы стряхнуть воду.

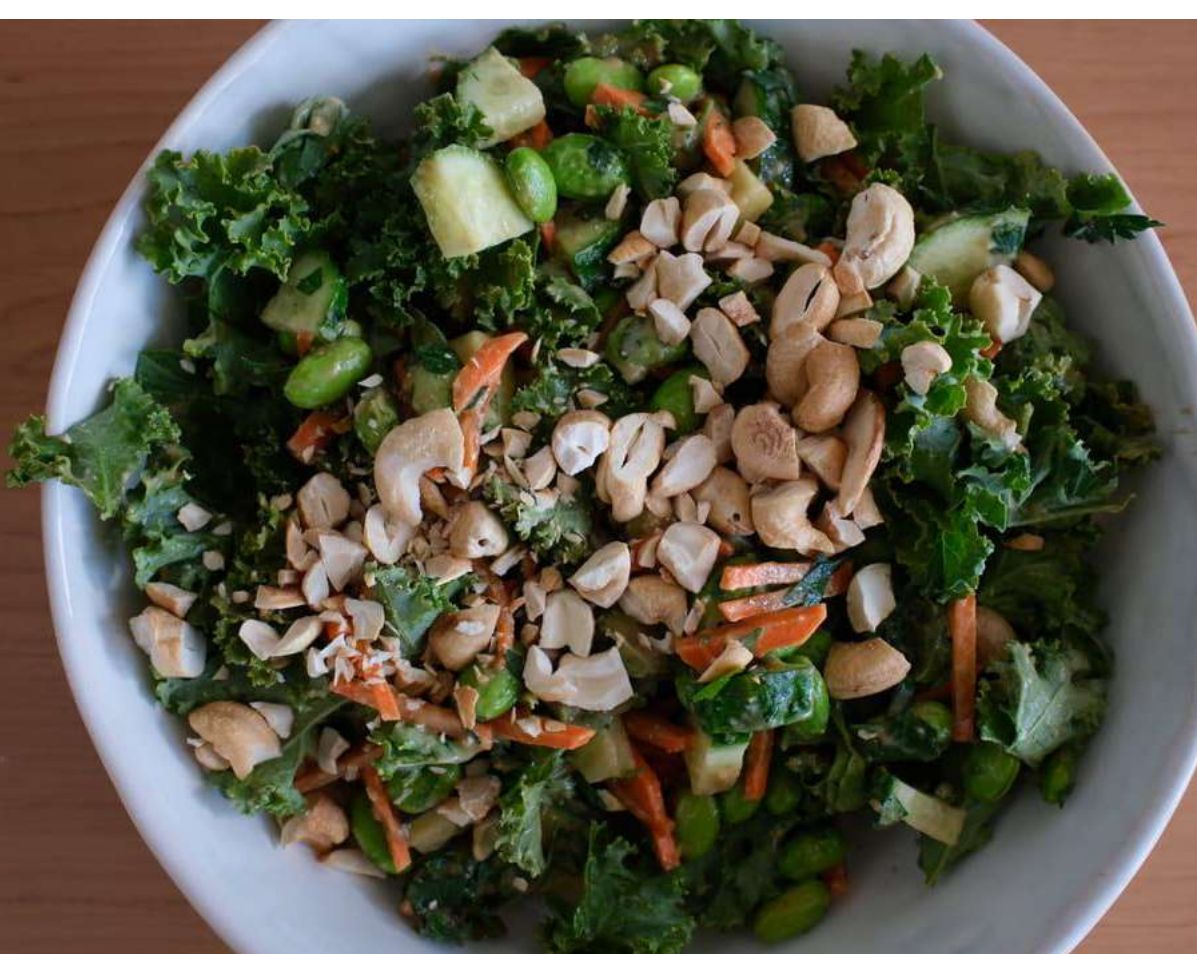


Смешай в стакане все ингредиенты для соуса, добавь 1-2 ст.л. воды и перемешай.

Мешай активно и через секунд 20 масса станет однородной.



Смешай в миске кейл, петрушку, огурцы, морковь и эдамаме. Залей соусом и перемешай.



Перед подачей добавь сверху крупно порубленный кешью. Порубить его можно ножом на доске.



Чтобы сделать заготовки, возьми банки объемом 750мл и выложи туда кейл, петрушку, морковь, эдамаме и огурцы. Зелень и овощи должны быть сухими, не забудь вытереть их после мытья. Соус тоже можно заготовить в микро-баночки объемом 40-50мл. Перед едой нужно будет переложить его в стакан и перемешать, добавив немного воды, так как он сильно загустеет.

25



Пюре из брокколи с белой фасолью



412 ккал

БЖУ 22/14/53



Клетчатка:

13г



Время:

25 минут

Ингредиенты:

- 120г вареной или консервированной белой фасоли
- 70г брокколи (свежей или замороженной)
- 70г замороженного зеленого горошка
- 30г кешью
- 20г лука
- 1 зубчик чеснока
- 5г неактивных пищевых дрожжей (nutritional yeast)*
- Специи: 1/3 ч.л. соли, по 1/4 ч.л. кориандра и черного перца

**см. советы по продуктам в конце файла*

B1	327%	Железо	42%
B2	308%	Медь	119%
B3	140%	Магний	60%
B5	26%	Калий	47%
B6	313%	Селен	21%
B9	101%	Цинк	59%



Залей кешью кипятком и оставь постоять.



Выложи в кастрюлю брокколи, зеленый горошек (можно не размораживать предварительно), лук и чеснок. Залей водой и отвари до мягкости брокколи, примерно 15 минут.

Готовые овощи откинь на сито, но воду сливай не в раковину, а в миску — она может еще понадобиться.



Слей воду с кешью. Переложи в миску готовые овощи, кешью, соль, специи и пищевые дрожжи.



Пробей погружным блендером до однородности. Мне нравится очень плотная текстура этого пюре, но если захочется, можешь добавить чуть-чуть жидкости, в которой варились овощи (для этих целей мы ее и сохранили).



Чтобы сделать заготовки, умножь количество всех ингредиентов на нужное тебе количество порций и приготовь пюре по рецепту. Разложи в порционные контейнеры и храни до 3-4 дней. Сохрани немного жидкости от овощей в отдельной баночке — после холодильника пюре загустеет, возможно, ты захочешь немного его разбавить (делай это после разогревания).

26



Киноа-ролл



512 ккал
БЖУ 25/22/60



Клетчатка:
9г



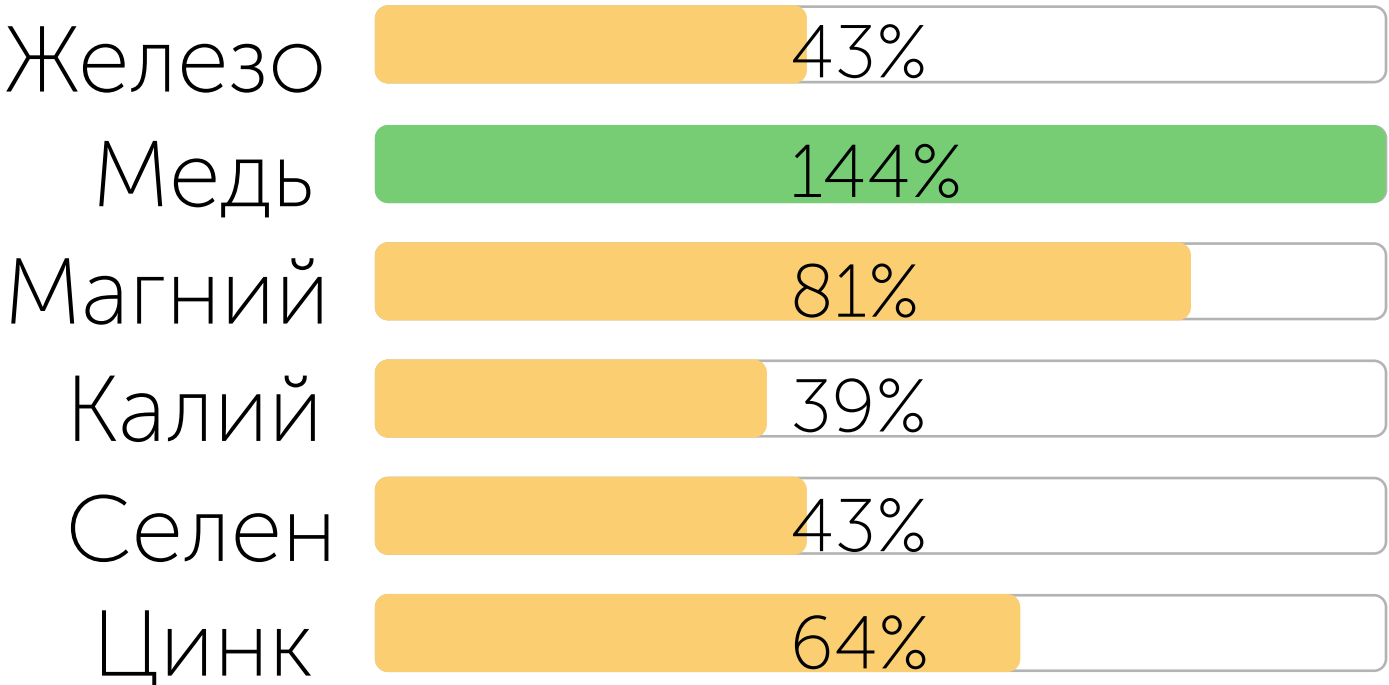
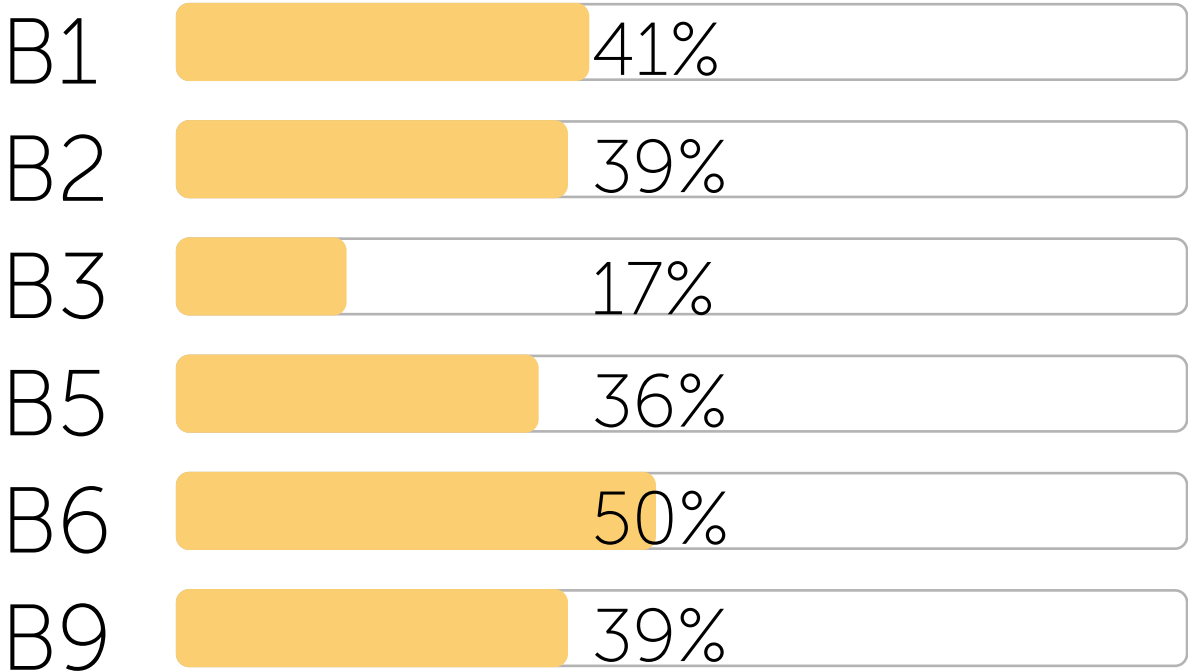
Время:
50 минут

Ингредиенты:

2 листа водорослей нори*
60г киноа (вес в сухом виде)
70г твердого тофу*
5г сиропа топинамбура
5г рисового уксуса
По 30г моркови, огурца и перца

Для соуса (внутри ролла):
30г кешью
20г лимонного сока
1/4 ч.л. соли

**см. советы по продуктам в конце файла*





Сверху выложи кешью-соус.



Добавь овощи и тофу.

Смочи мокрыми пальцами края листов нори, которые не заняты начинкой — это нужно, чтобы водоросли склеились и ролл сохранял форму.



Заверни каждый ролл в направлении от себя, придерживая начинку, придавливая ее. Затем подверни нижний край, чтобы получилось как на этом фото.

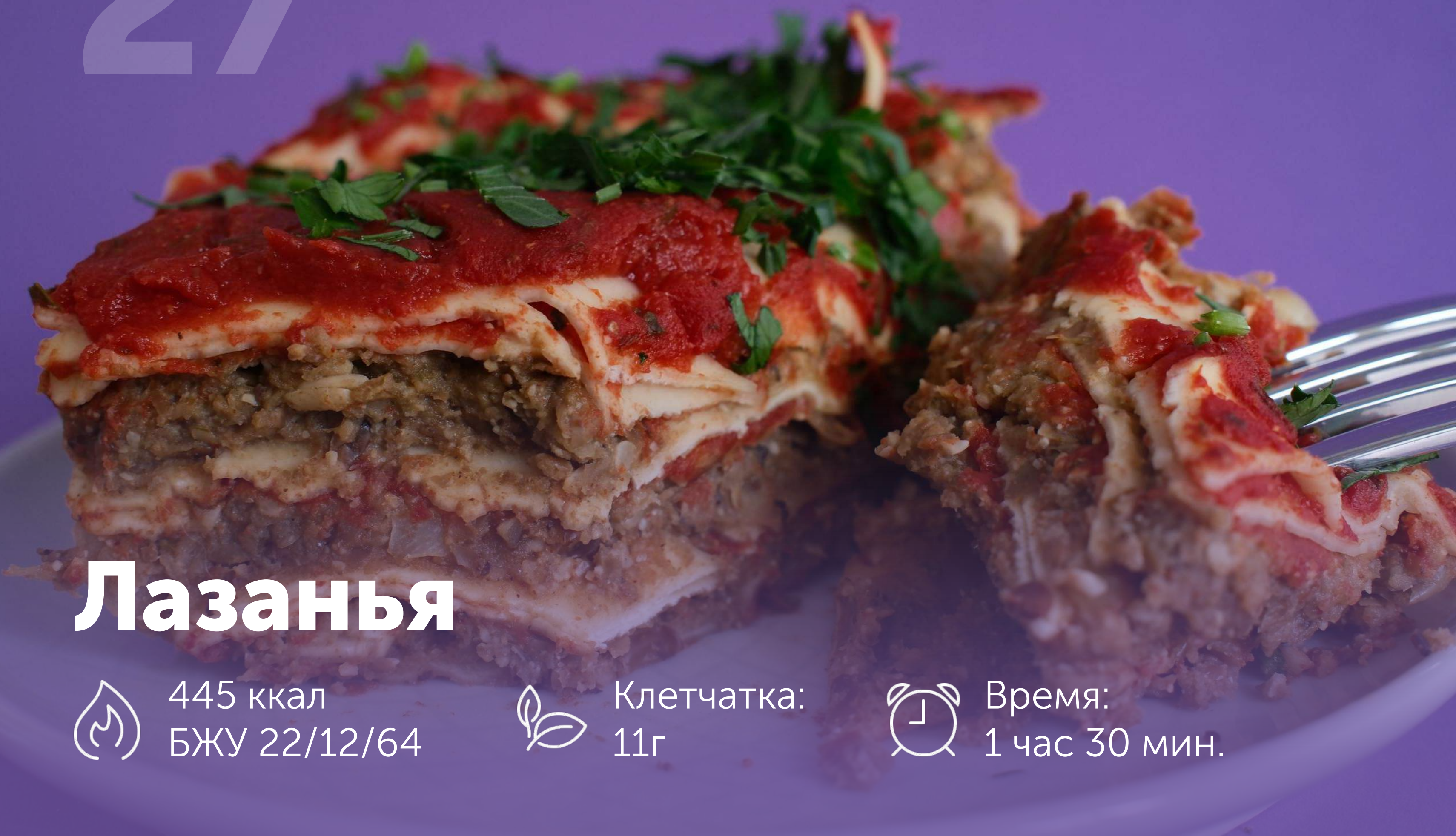


Открытый край будет выглядеть вот так, как на фото. Эти два ролла = одна порция.



Этот ролл хорошо хранится в холодильнике и такой же вкусный в холодном виде. Чтобы сделать заготовки, просто приготовь столько роллов, сколько тебе нужно, разложи их по герметичным контейнерам (контейнер на фото объемом около 700мл, идеально вмещает два ролла) и храни в холодильнике до 3 дней.

27



Лазанья



445 ккал
БЖУ 22/12/64



Клетчатка:
11г



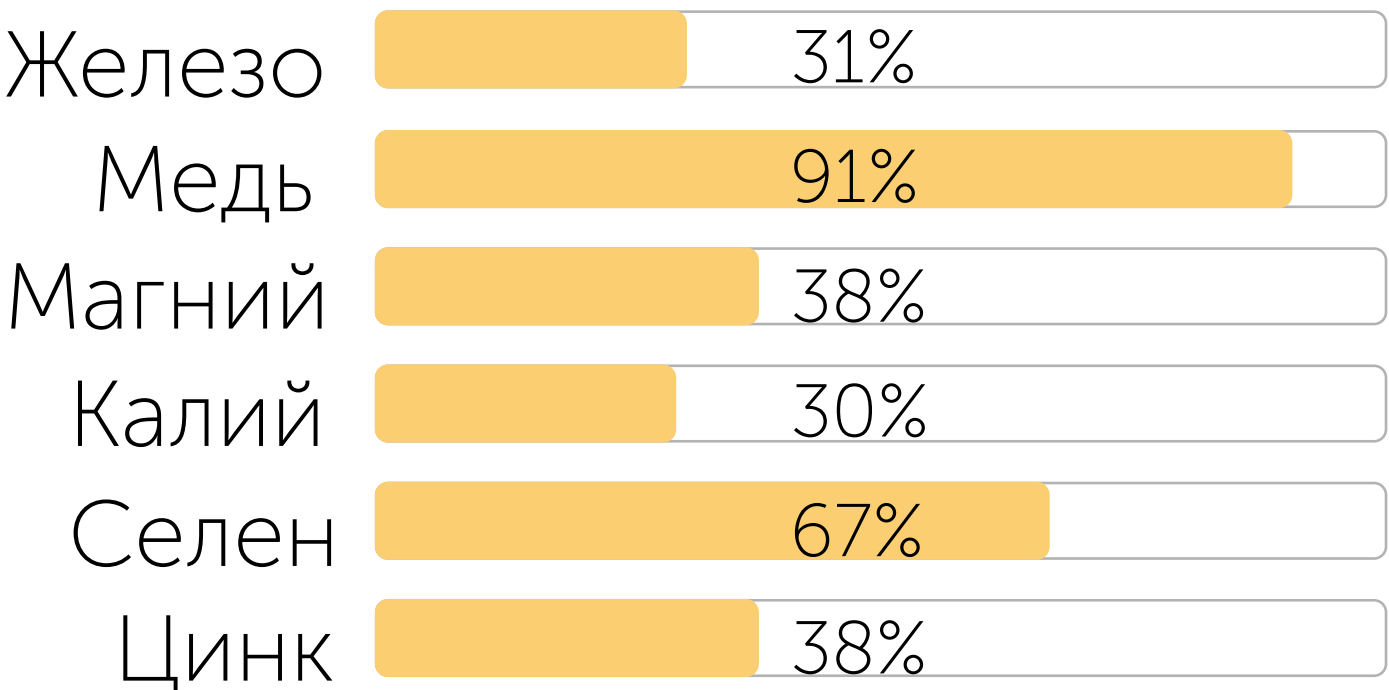
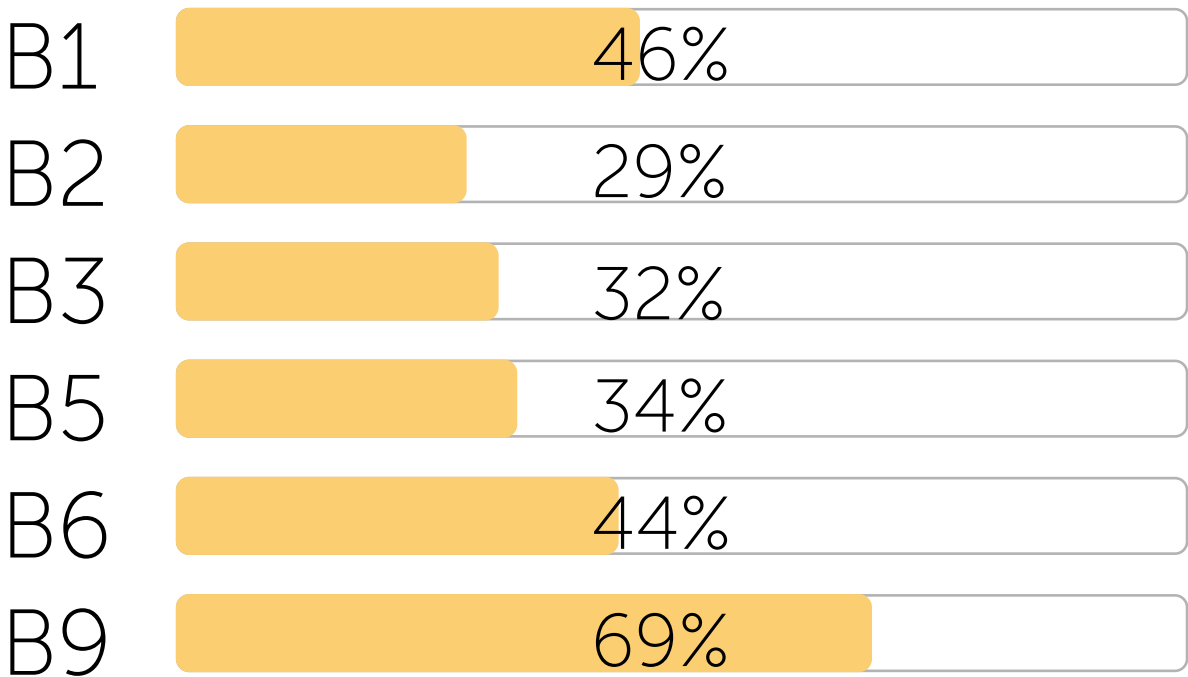
Время:
1 час 30 мин.

Ингредиенты:

8 листов теста для лазаньи*
500г вареной зеленой чечевицы*
150г шампиньонов
100г лука
4 зубчика чеснока
60г подсолнечных семечек
1 ч.л. оливкового масла
Специи: 1/2 ч.л. соли,
2/3 ч.л. кумина, 1/2 ч.л. острого
чили

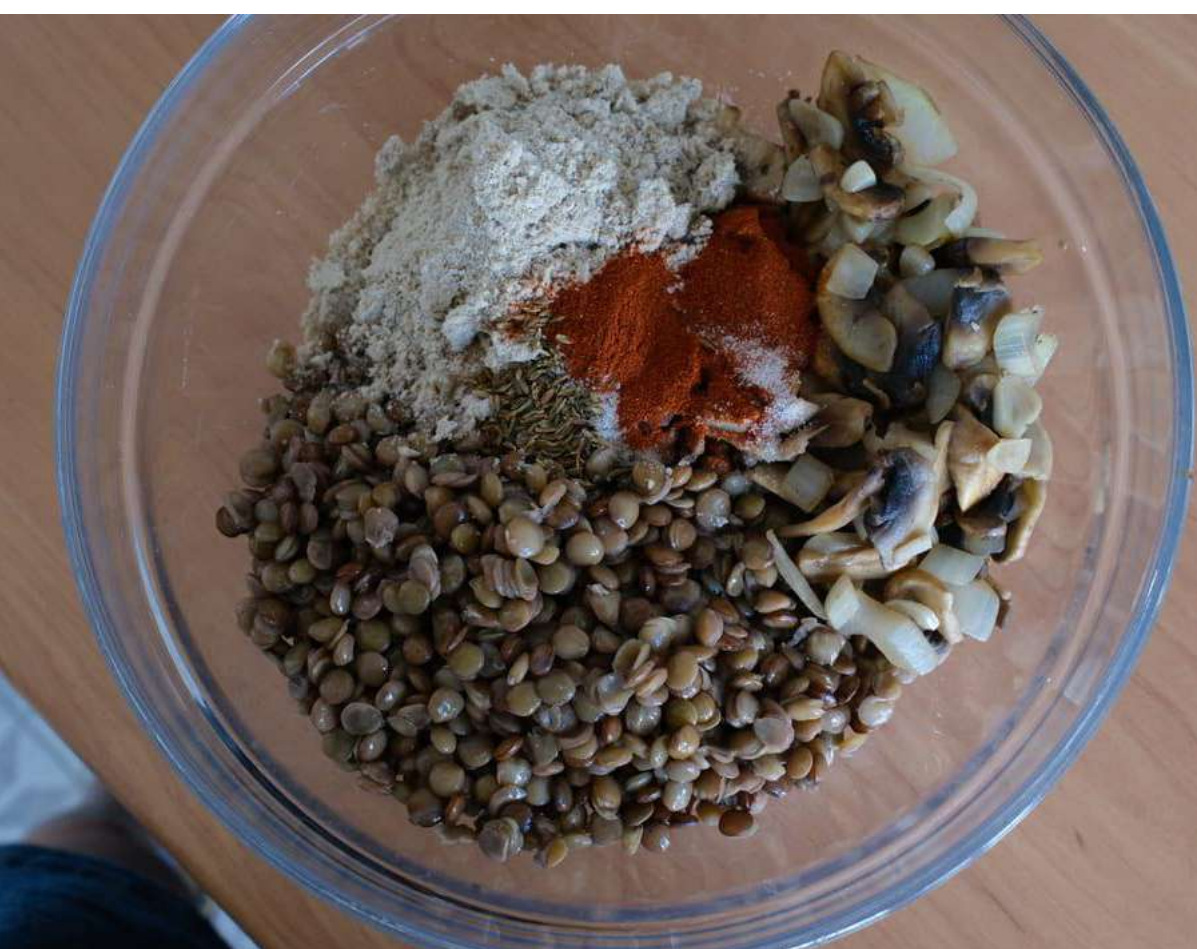
Для соуса:
500г пассаты*
2 ч.л. орегано
1 ч.л. соли
2/3 ч.л. сушеного чеснока
1/3 ч.л. базилика

**см. советы по продуктам в конце файла*





Измельчи в блендере подсолнечные семечки.



Возьми большую миску. Выложи туда вареную чечевицу, готовые грибы с луком, соль, специи, измельченные подсолнечные семечки. Пробей погружным блендером. Отдельные кусочки чечевицы, грибов или лука могут остаться, но глобально текстура нужна почти однородная.



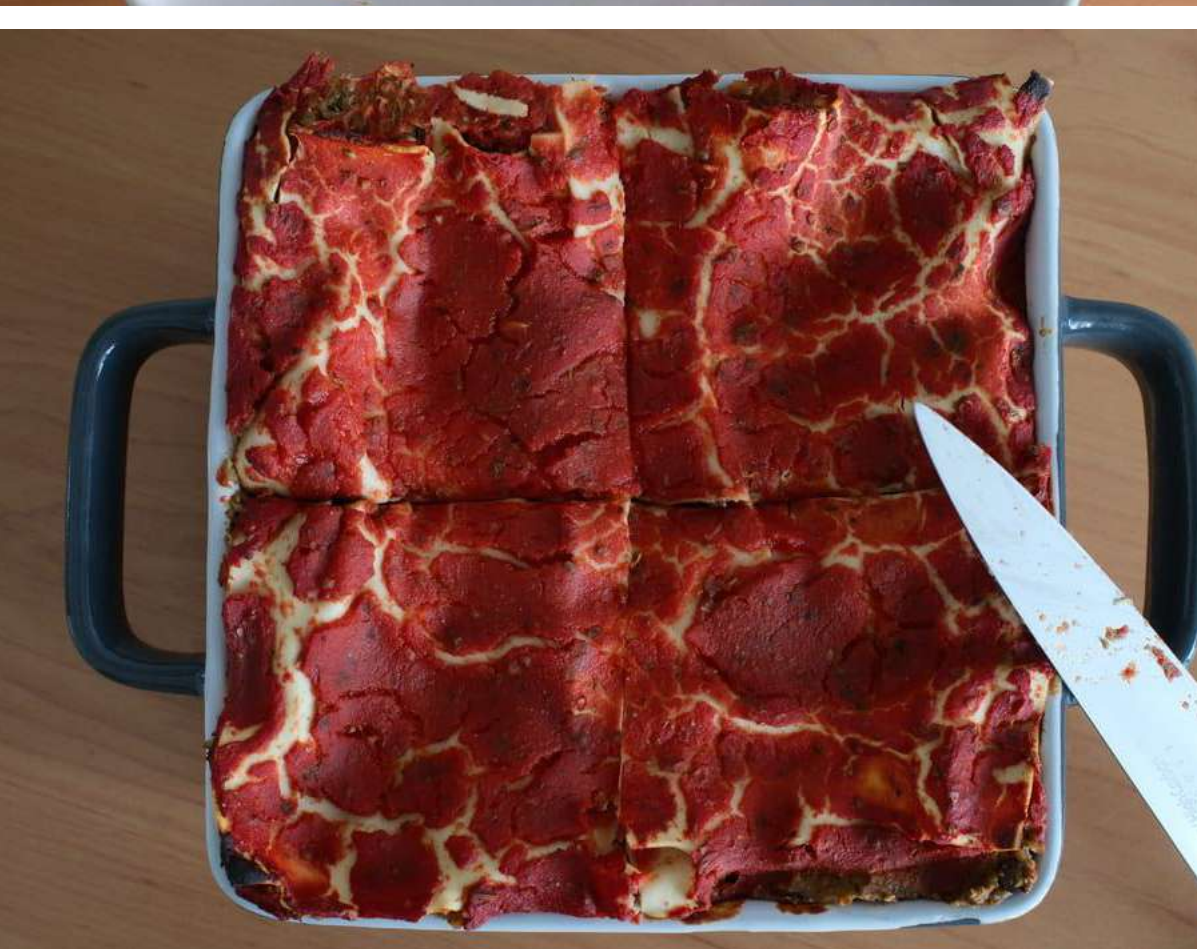
Теперь собираем лазанью. На дно формы выложи примерно 3 ст.л. соуса, распредели равномерно. Положи два листа теста (прямо сухого, никак подготавливать его не надо).

Всю начинку раздели на три примерно равных части (у лазаньи будет три слоя, чтобы в каждом было примерно поровну).



Выложи одну часть начинки на листы теста, хорошо разровняй. Сверху распредели соус, уделяя особое внимание уголкам — важно промазывать их тщательно, чтобы листы теста хорошо пропеклись и стали мягкими.

Повтори то же самое с оставшимися листами теста и начинкой. Верхние листы залей соусом более щедро.



Запекай 40 минут в хорошо разогретой духовке. У тебя получится 4 порции лазаньи. Нарезать и хранить ее можно прямо в форме для запекания, перекладывать в контейнер необязательно.

Чтобы достать кусочек лазаньи из формы, используй лопатку.

Советы по продуктам

Неактивные пищевые дрожжи. Я добавляю их, во-первых потому что вкусно, а во-вторых потому что они — отличный источник некоторых витаминов группы В и дополнительный источник белка.

Оффлайн я встречала их только во Вкусвилле, но на маркетплейсах выбор бесконечный. Они бывают в формате порошка и хлопьев. Мне нравятся хлопья.

Я использую:

Дрожжи пищевые неактивные, Вкусвилл, 100г

Дрожжи пищевые неактивные, Эндакси, 300г

Тахина. Она же паста из кунжута. Самая вкусная, которую я пробовала на данный момент — из неочищенного кунжута от турецкой марки Koska. Она продается на Озоне.

Ищи по запросу:

KOSKA паста кунжутная из неочищенных семян (тахин темный), 300г

Подсластитель. В рецепте миндального печенья я использовала сахзам под названием Fit Parad 11. Он не содержит усвояемых калорий, а по вкусу максимально приближен к сахару (без посторонних привкусов, как, например, у стевии). Можно найти на маркетплейсах, в том числе на Аптека.ру. Просто напоминание: все виды сахара и его заменителей безопасны при умеренном потреблении.

Ищи по запросу:

Fit Parad 11

Арахисовая паста. Выбирай ту, в составе которой только арахис либо арахис и соль — она будет полезна для регулярного употребления. В рецептах этого сборника я использовала пасту из Вкусвилла и пасту марки Натбаттер. Я покупаю ее в Ленте.

Еще из базовых припасов, которые всегда пригодятся на кухне, где готовят растительную еду:

Оливковое масло extra virgin

Тахина

Пищевые дрожжи

Арахисовая паста

Соевый соус

Сироп топинамбура

Рисовый уксус

Вяленые томаты

Жирное кокосовое молоко

Томатная паста

Пассата

Рубленые томаты

Горчица

Чиа

Семена льна

Кешью

Миндаль

Черный кунжут (по желанию)

Тыквенные семечки очищенные

Подсолнечным семечки очищенные

Консервированные нут, белая и красная фасоль

Красная чечевица (сухая)

Зеленая чечевица (сухая)

Нут (сухой, для фалафеля)

Овсяные хлопья долгой варки

Цельнозерновые макароны

Бурый рис

Киноа