



УМНОЕ МЕНЮ 2.0

@pitaniebezpravil

Привет!

Это вторая версия моего «Умного меню», которое стало еще лучше – полезнее, красивее и вкуснее 😊!

Я объединила рекомендации лучших авторов в области растительного питания (М.Греггер, Д.Макдугалл, Д. Фурман, К. Кэмпбэлл и др), а также знания, полученные в ходе моего обучения в Institute of Holistic Nutrition and Detox Coaching .

Меню не содержит продуктов животного происхождения (мясо, все молочные продукты, яйца), глютен (белок пшеницы), рафинированные масла, сахара и дрожжи. Это значит, что ваше питание по нему не будет вызывать воспалений в организме, поможет поддерживать баланс по БЖУ, необходимым витаминам и минералам, в частности железу.

Рецепты подобраны на 10 дней, они не повторяются! Каждый день включает в себя завтрак, обед, ужин. Отдельным блоком я выделила идеи для паштетов, салатов, десертов и напитков.

Вам остается только закупить продукты и начать готовить!

Готовим? Приятного аппетита!

Аня Никольская

ПРОДУКТОВАЯ КОРЗИНА

КРУПЫ

Пшено, зеленая греча, рис, киноа, овсяные хлопья (без глютена или долгой варки).

БОБОВЫЕ

Чечевица турецкая (желтая или красная, быстрая варка), чечевица зеленая, нут, фасоль белая и красная (можно заменить на консервированные – в составе только фасоль, вода, соль).

ФРУКТЫ, ОВОЩИ

Бананы, авокадо, груши, яблоки, лимоны.

Баклажаны (или цуккини/молодые кабачки), помидоры, перец красный. Шампиньоны.

Тыква, морковь, картофель, лук белый и красный. Капуста белокачанная.

Цветная капуста, брокколи (лучше свежие).

Зеленая фасоль, горошек, кукуруза (свежезамороженные).

Консервированные: томаты в собств.соку / томатная паста, вяленые томаты, маслины, оливки (без добавок), кокосовое молоко.

ЯГОДЫ – любые сезонные (смородина, клюква, малина, ежевика, черника, облепиха...)

ЗЕЛЕНЬ

Укроп, кинза/петрушка, стебли сельдерея, базилик.

СЕМЕНА, ОРЕШКИ

Семена льна, арахис, грецкие, миндаль.

МУЧНЫЕ БЕЗДРОЖЖЕВЫЕ изделия

Паста (макароны) без глютена, хлебцы без добавок (гречневые, рисовые, кукурузные).

СПЕЦИИ

Соль (лучше розовая), черный молотый перец, куркума молотая, паприка молотая (копченая или сладкая), имбирь (свежий), розмарин (свежий или сушеный) корица молотая, кориандр.

МУКА нутовая, рисовая.

Подсластитель (сироп топинамбура/ кленовый/ кокосовый сахар...)

МАСЛО оливковое и кокосовое (минимально).

Рекомендации по выбору продуктов

В этой таблице я покажу, какие продукты длительного хранения я покупаю чаще всего. Это не несет никакого рекламного характера, меня просто устроило соотношение цена/качество того или иного продукта.

ПШЕНО	ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧА
 A blue and yellow bag of 'Mistral' Golden Wheat. The bag features a blue ribbon graphic and the text 'Мистраль ПШЕНО ЗОЛОТОЕ' and 'Категория №1 в России'.	 A black and yellow bag of 'Mistral' Green Buckwheat. The bag features a yellow ribbon graphic and the text 'Мистраль КРУПА ГРЕЧЕВАЯ ЗЕЛЕНАЯ'.
РИС	КИНОА
 A black and gold bag of 'Mistral' Samarkand Rice. The bag features a gold ribbon graphic and the text 'Мистраль РИС САМАРКАНД красный круглозерный' and an illustration of a woman in traditional dress.	 A black and gold bag of 'Aishon' Quinoa. The bag features a gold circular logo with a bird and the text 'Айшон Древней злате со священного Анд' and 'КИНОА Крупа'. It also shows a bowl of quinoa salad.
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ	ОВСЯНКА БЕЗ ГЛЮТЕНА
 A blue and white box of 'Gerkules Monastery' Oats. The box features an illustration of a monk and a woman, and the text 'ГЕРКУЛЕС МОНАСТЫРСКИЙ Овсяные хлопья'.	 A blue and white box of 'Provena' Pure Oats. The box features an illustration of a bowl of oatmeal and the text 'provena PURE OATS JUMBO OATS' and 'Gluten free Rich in fibre 100% pure oats'.

ЧЕЧЕВИЦА



ФАСОЛЬ



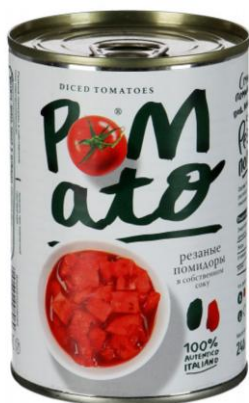
КОКОСОВОЕ МОЛОКО



ОВСЯНОЕ МОЛОКО



ТОМАТЫ



ТОМАТНАЯ ПАСТА



ДЕНЬ 1. Завтрак

Грушевый кранбл



Нам понадобится:

- Груша крупная - 1 шт.
- Миндаль - 1 ст.л.
- Овсяные хлопья - 2 ст.л.
- Овсяная мука – 2 ст.л.
- Подсластитель – 1 ст.л.
- Кокосовое масло – 1 ст.л.
- Вода – 2 ст.л.
- Корица щепотка

Что делаем:

1. Грушу очистить и порубить кубиками. Смешать с корицей, выложить на дно формы. Добавить воду.
2. Чтобы сделать овсяную муку – просто перемолоть хлопья в кофемолке. Миндаль также перемалываем.
3. Смешать овсяную муку, цельные хлопья, молотый миндаль, подсластитель и масло. Возможно придется «перетереть» руками. Выкладываем получившуюся массу на грушу.
4. Выпекаем при 200 градусах примерно 20 минут.

Подаем с любыми ягодами.

На выходе 1 порция.

Примечания:

Изначально овсяная крупа – без глютена, но из-за того, что она перерабатывается вместе с пшеницей, она содержит следы глютена. Если Вы на строгой БГ диете, то выбирайте овсяные хлопья с пометкой «gluten-free» (например, бренд Provена).
К завтраку можно добавить горсть любимых орешков.

ДЕНЬ 1. Обед

Суп с тыквой, пшеном и нутом



Нам понадобится:

Морковь - 1 шт.
Сырая порезанная тыква - 1 стакан
Стебель сельдерея - 1/2 шт.
Чеснок - 1 зубчик
Сок лимона - 1 ч.л.
Кукуруза (заморож.) - 1/2 стакана
Пшено - 4 ст.л.
Готовый нут - 5-6 ст.л.
Кокосовое масло - 1 ст.л.
Вода - 4-6 стаканов
Соль, куркума, перец по вкусу
Кинза для украшения

Что делаем:

1. Чеснок выдавливаем, морковь, сельдерей и тыкву режем кубиками и все вместе кладем в кастрюле пассеровать на кокосовом масле на 10 минут. Туда же добавить сок лимона.
2. Вливаем горячую воду, доводим до кипения.
3. Добавляем промытое пшено и кукурузу, варим в течение 15 минут.
4. За 5 минут до окончания готовки добавляем соль, куркуму, перец и нут. Подаем с зеленью.

На выходе около 4 порций.

Дополнительно можно съесть любой салат из зелени и овощей.

Примечания:

Можно обойтись без масла, тогда тушите на небольшом количестве воды.

Вместо пшена также подойдет киноа.

Нут и кукурузу можно взять из банки (если хороший состав). Добавляйте их за 3 минуты до конца варки (жидкость из банки слить).

Зелень можно взять любую.

ДЕНЬ 1. Ужин

Картофель по-деревенски с томатами и маслинами



Нам понадобится:

Картофель – 6 шт.

Розмарин – 2 веточки (или несколько щепоток сушеного)

Вяленые томаты – 1/2 стакана

Маслины – 1/2 стакана

Соль по вкусу

Оливковое масло (опционально)

Что делаем:

1. Этот пункт строго соблюдать.

Очистить и нарезать картофель крупными дольками. Бросить в кипящую воду и варить 5 минут. Откинуть картофель на дуршлак, посолить.

2. Мелко порезать вяленые томаты (лишнее масло убрать) и маслины, вмешать в картофель. При необходимости добавить ложечку оливкового масла, но скорее всего в этом не будет необходимости.

3. Выложить в форму, посыпать розмарином (если свежий – разобрать на веточки).

4. Отправить в духовку примерно на 35-50 минут (температура около 200 градусов). Спустя первые 20 минут периодически помешивать, чтобы не подгорел.

На выходе около 3 порций.

Подавайте с большой порцией квашеной (пробиотической) капусты.

Также возможно добавить салат.

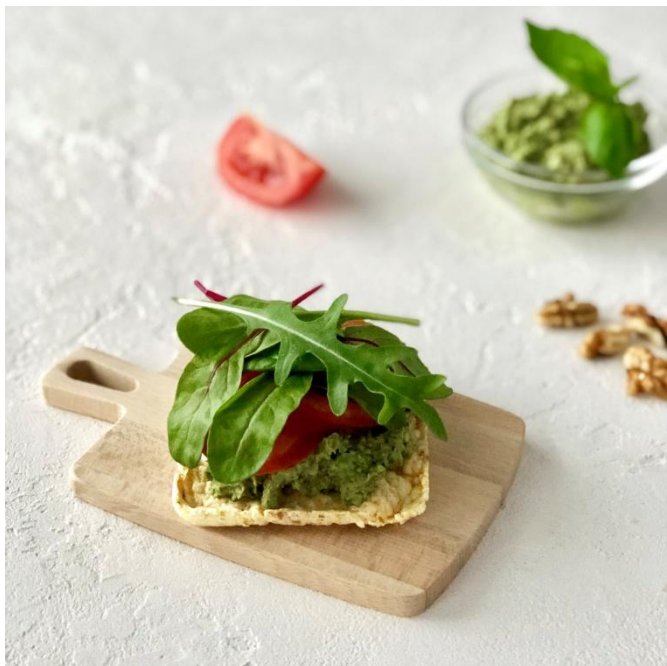
Примечания:

Блюдо можно «усилить» белком, добавив в тарелку немного нута, оставшегося после приготовления обеденного супа.

Если нет вяленых томатов – добавьте молотые грецкие орехи или оливковое масло с чесноком. Можно также подать с небольшой порцией крестоцветных (брокколи, брюссельская капуста).

ДЕНЬ 2. Завтрак

Авокадо-тост с песто из грецких орешков



Нам понадобится:

Хлебец без глютена (рисовый, гречневый или кукурузный)
Либо кусок БГ хлеба (рецепт отдельно в конце меню)
Пучок свежего базилика (20 гр)
Авокадо спелый – 1 шт.
Горсть грецких орешков (40 гр)
Сок лимона, соль
Помидоры
Зелень

Что делаем:

1. Промываем и замачиваем орехи (хотя бы на час).
2. Отправляем в блендер орехи, базилик, авокадо (сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнел) и соль.
3. Выкладываем на хлеб/хлебец получившийся соус, сверху кладем кусочки помидорок (можно заменить на огурец или перец) и зелень (например, рукколу или шпинат).

На выходе 1-2 порции.

Примечания:

Перед завтраком можно выпить фруктово-ягодный шейк (смешайте в блендере любые ягоды, банан/другие фрукты и растительное молочко/воду).

ДЕНЬ 2. Обед

Суп с зеленой фасолью, цв. капустой и вермишелью



Нам понадобится:

Морковь - 1 шт.
Стебель сельдерея - 1 шт.
Лук - 1/2 шт.
Чеснок - 1 зубчик
Зеленая стручковая (заморож.)
фасоль - 1 стакан
Цв. капуста - 2 крупных соцветия
Вермишель - 1/3 стакана
Вода - 900 мл
Оливковое масло (опционально)
Соль, куркума, зелень по вкусу

Что делаем:

1. Лук и чеснок пассеруем в кастрюле на небольшом количестве масла.
2. Добавляем порезанные кубиками морковь и сельдерей, фасоль, разобранную на мелкие соцветия цветную капусту.
3. Спустя 7 минут добавляем горячую воду, доводим до кипения.
4. Вермишель обжариваем на сухой сковороде (опционально).
5. Вводим вермишель в суп за 5 минут до готовности овощей, добавляем соль и щепотку куркумы.
Подаем с зеленью.

На выходе около 3 порций.

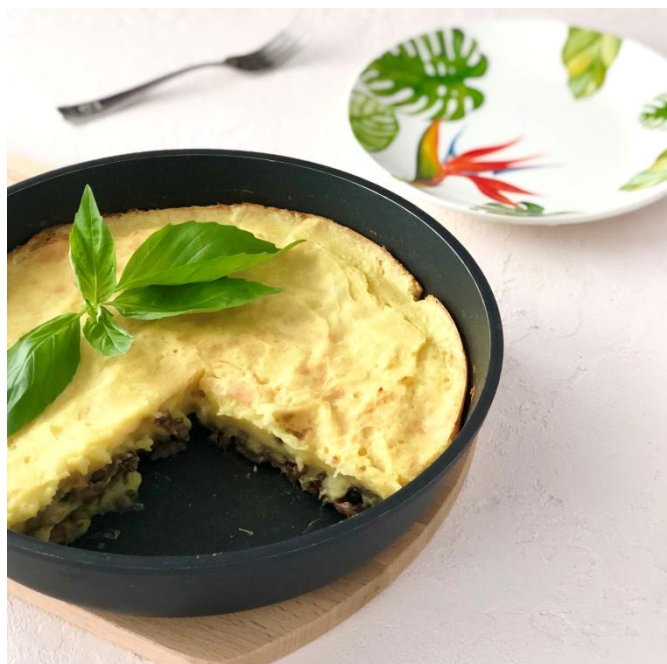
Дополнительно можно съесть хлебец с хумусом/паштетом.

Примечания:

Вермишель - мелко поломанные спагетти без глютена.
Рецепты с вариантами паштетов будут отдельно в конце меню.

ДЕНЬ 2. Ужин

Запеканка с чечевицей и грибами



Нам понадобится:

Картофель крупный – 5 шт.

Растительное молочко

1-2 ст.л. рисовой муки

Лук 1 шт.

Шампиньоны – 2 стакана (10 штук)

Готовая зеленая чечевица – 1 стакан

Соль, куркума, черный перец

Что делаем:

1. Отвариваем картофель, добавляем соль, перец, куркуму и растительное молочко (если кокосовое из банки, то наполовину с водой) и доводим до густой консистенции пюре. Блендер не используем, нужна толкушка. Вмешиваем рисовую муку.

2. Чечевицу готовим заранее – замачиваем на ночь с 1ст.л. органик яблочного уксуса (или соком лимона или соды), промываем. Отвариваем в течение часа.

3. Пассеруем порезанный лук, добавляем шампиньоны и тушим. За 5 минут до готовности добавляем чечевицу.

4. Выкладываем в форму грибы и чечевицу (если будет лишняя вода в ходе приготовления, ее слить), покрываем слоем пюре. Отправляем в духовку примерно 200 градусов на 20-30 минут, пока не появится румяная корочка на картофеле.

На выходе около 4 порций.

Подавайте с большой порцией квашеной (пробиотической) капусты.

Примечания:

Бобовые удобно отваривать сразу целыми пачками и замораживать порционно (после того, как остынут). Более ароматные шампиньоны – королевские.

Детям вместо грибов можно взять больше чечевицы или заменить на баклажан/цуккини.

Рисовая мука чуть лучше «скрепляет» картофель, но можно обойтись и без нее.

Растительное молочко дает сливочный вкус, но вместо него можно взять воду или овощной бульон.

ДЕНЬ 3. Завтрак

Яблочно-морковные оладушки



Нам понадобится:

Семена льна – 1 ст.л.

Яблоко – 1 шт.

Морковка средняя – 1 шт.

Вода теплая 100 мл

Подсластитель – 1 ст.л.

Мука (рисовая и овсяная) – 4 ст.л.

Грецкие орешки – 1 ст.л.

Изюм – 1 ст.л. (опционально)

Сода, гашеная соком лимона 1/2 ч.л.

Щепотка корицы

Что делаем:

1. Смалываем лен в кофемолке. Заливаем 30 мл. воды, размешиваем.
2. Натираем яблоко на мелкой терке до состояния пюре. Натираем морковь (можно на крупной терке).
3. Все смешиваем, добавляем оставшуюся воду.
4. Добавляем муку, корицу и гашеную соду, делаем «тесто».
5. Вмешиваем мелко рубленые орешки и изюм.
6. Выкладываем ложкой на антипригарную сковороду, либо используем капельку кокосового масла.

На выходе около 7 штук.

Добавьте к завтраку горсть любимых ягод или сделайте варенье – смешайте молотый лен (или чиа), ягоды и немного подсластителя.

Примечания:

В основе яблоко, морковь, вода, мука, остальное добавляет вкус. Лен вместо яйца. Овсяная мука – молотые в кофемолке хлопья (на БГ диете берем без глютена).

ДЕНЬ 3. Обед

Крем-суп из фасоли и картофеля



Нам понадобится:

Лук – 1 шт.

Чеснок – 1-2 зубчика

Белая фасоль – 1 банка консервированной (или 1 стакан) приготовленной

Картофель средний – 2 шт.

Розмарин – веточка или сушеный

Соль по вкусу

Мускатный орех молотый, лавровый лист – опционально

Вода – 1 литр

Кокосовое молоко – 1/2 стакана

Что делаем:

1. Спассеруйте в кастрюле лук и чеснок, добавьте мелко порезанный картофель, горячую воду, розмарин, лавровый лист, мускатный орех, соль. Варите до готовности (примерно 15 минут).
2. Добавьте фасоль и варите еще 5 минут (если фасоль из банки – предварительно ее промойте). По готовности вытащите лавровый лист и розмарин.
3. Слейте часть бульона (лучше в отдельную емкость, чтобы при необходимости его снова добавить), влейте кокосовое молочко, и проблендерите до кремообразной консистенции. При необходимости добавьте часть бульона.

Можете добавить к обеду кусочек БГ хлеба и салат.

Примечания:

Если готовите фасоль сами – сварите по всем правилам: замачивание в щелочной среде (сок лимона, органик яблочный уксус или сода), долгая варка не менее 2 часов, после варки промыть.

Т.к. фасоль варится очень долго, проще брать из банки с хорошим составом.

ДЕНЬ 3. Ужин

Лодочки из баклажанов и чечевицей



Нам понадобится:

Баклажан – 1 шт.
Красный лук (маленький) – 1 шт.
Чечевица красная – 70 мл (по мерному стакану)
Помидор (средний) – 1 шт.
Соль по вкусу
Карри приправа – 1/2 ч.л.
(опционально) – либо куркума, паприка, черный перец

Что делаем:

1. Отправляем баклажан в кипящую воду на 5 минут, достаем.
2. Чечевицу быстрой варки промываем, заливаем 150 мл воды, варим до готовности около 10-15 минут.
3. Аккуратно вырезаем мякоть из баклажана, чтобы получилась «лодочка».
4. Пассеруем лук, порезанные мякоть помидора и баклажана на сковороде до готовности, в конце вмешиваем чечевичное пюре, добавляем соль и карри.
5. Заполняем «лодочки» получившейся смесью, отправляем в духовку на 200 градусов на 20-25 минут.

На выходе 1-2 порции.

Подавайте с квашеной (пробиотической) капустой.
Также возможно добавить к ужину салат.

Примечания:

Вместо помидора можно использовать 2 ст.ложки томатной пасты.

ДЕНЬ 4. Завтрак

Запеканка из пшена



Нам понадобится:

пшено крупа – 150 мл (по стакану)
нежирное растит. молочко – 450 мл
сливки – 100 мл
банан – 1 шт.
молотый лен – 1-2 ст.л.
подсластитель по вкусу
сок 1/2 лимона
любые орехи горсть

Что делаем:

1. Варим пшено – промываем крупу, заливаем молочком (если жирное из банки – разведите водой) – варим около 15 минут до готовности пшена.
2. Смалываем лен в кофемолке. Заливаем 30 мл. воды, размешиваем.
3. Режем банан на мелкие кусочки, сбрызгиваем соком лимона.
4. Смешиваем кашу, банан, лен, сливки и подсластитель, перемешиваем, можно немного растолочь.
5. Отправляем с форму, выпекаем при 200 градусах около 15 минут до появления румяной корочки.

Подаем с молотыми орешками.

На выходе около 2-3 порций.

Также добавьте к завтраку горсть любимых ягод.

Примечания:

Подойдет миндальное, кешью, овсяное или нежирное кокосовое молочко – их можно сделать самостоятельно (алгоритм в конце меню).

В качестве сливок подойдет жирное кокосовое молоко из банки.

ДЕНЬ 4. Обед

Суп с сельдереем по-французски



Нам понадобится:

Лук – 1 шт.

Стебель сельдерея – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Картофель – 3 шт.

Рис – 70 мл (по стакану)

Розмарин, лавровый лист

Соль, перец, куркума, паприка, кориандр молотые по вкусу

Оливковое масло

Вода 1.5 литра

Что делаем:

1. Режем мелкими кубиками лук, сельдерей, морковь и пассеруем в кастрюле на небольшом количестве масла. Добавляем туда же лавровый лист, розмарин, молотый кориандр.

2. Через несколько минут добавляем порезанный картофель и промытый рис и тушим это в течение 5 минут.

3. Заливаем горячей водой, варим в течение 10 минут, в конце добавляем соль, перец, куркуму, паприку.

Оставляем немного настояться. Спустя некоторое время рис может сильно набухнуть, и суп станет гуще.

Можете добавить к обеду хлебец с паштетом.

Примечания:

Рис можно брать бурый (тогда предварительно вымочить не менее 8 часов), либо «самарканд», либо классический белый (тщательно промыть перед употреблением).

Варианты паштетов в конце меню.

ДЕНЬ 4. Ужин

Паста в кукурузно-фасолево-сливочном соусе



Нам понадобится:

Паста без глютена – 300 гр.
Кукуруза (заморож.) – 1 стакан
Фасоль готовая – 1 стакан
Красный лук – 1 шт.
Кокосовое молоко – 1 стакан
Вода – 1/2 стакана
Рисовая мука – 1/2 ст.л.
Соль, перец по вкусу

Что делаем:

1. Пассеруем красный лук на капельке масла, спустя некоторое время заливаем его молоком с водой, доводим до почти кипящего состояния.
2. Добавляем кукурузу, спустя пять минут фасоль.
3. Вмешиваем рисовую муку, чтобы смесь стала более густой. Добавляем соль, перец.
4. Отвариваем макароны и поливаем получившимся соусом.

На выходе около 3-4 порций.

Подавайте с квашеной (пробиотической) капустой.
Также возможно добавить к ужину салат.

Примечания:

Красный лук здесь обязателен – именно он дает неповторимое сочетание с кокосовым молочком. Кукурузу и фасоль допустимо взять из банки, предварительно промыть.

ДЕНЬ 5. Завтрак

Лобио из фасоли и грецких орехов



Нам понадобится:

Фасоль красная – 1 стакан (или 1 банка консервир.)

Лук – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик (опционально)

Горсть грецких орехов (40 гр)

Томатная паста – 3 ст.л.

Пучок кинзы (20 гр)

Оливковое масло 1 ст.л.

Что делаем:

1. Пассеруем лук и чеснок на небольшом количестве масла, добавляем мелко порубленные (не молотые) орехи и томатную пасту.
2. Добавляем промытую фасоль, добавляем соль, перец по вкусу и толкушкой немного надавливаем – так чтобы часть фасоли размялась, а часть осталась кусочками.
3. Вмешиваем порезанную кинзу.

На выходе около 2-3 порций.

Подавайте с хлебцем или БГ хлебом.

Примечания:

Чеснок можно убрать, если готовите для ребенка или перед выходом в офис ☺.

Перед завтраком можно выпить ягодный шейк – ягоды, растительное молочко, подсластитель если необходимо.

ДЕНЬ 5. Обед

Тыквенно-яблочный крем-суп



Нам понадобится:

Тыква порезанная – 2 стакана
Лук небольшой – 1 шт.
Морковь средняя – 2 шт.
Яблоко крупное – 1 шт.
Картофель – 1 шт.
Нут готовый – 1 стакан
Имбирь корень – 0.5 мм - 1 см
Копченая паприка
Куркума, черный перец
Соль
Кокосовое масло 1 ст.л.
Вода 700 мл
Кокосовое молоко – 3-5 ст.л.

Что делаем:

1. Пассеруем в кастрюле лук, мелко рубленый корень имбиря на небольшом количестве масла.
2. Режем кубиками очищенные тыкву, морковь, яблоко, картофель и добавляем в кастрюлю.
3. Заливаем кипятком и варим до готовности ингредиентов (примерно 20 минут).
4. В это время готовый нут (замороженный или обсушенный от жидкости из банки) разогреваем на сухой сковороде, с достаточно большим количеством копченой паприки. Ждем, пока нут подрумянится.
5. Сливаем часть бульона в отдельную емкость, не выливаем. Блендерим суп, добавляем кокосовое молоко и специи, при необходимости остатки воды.
6. Выкладываем сверху супа нут, посыпаем зеленью.

На выходе около 3-4 порций.

Можете добавить к обеду салат или квашеную капусту.

Примечания:

Нут готовим предварительно по всем правилам (замачиваем – промываем – варим полтора часа – промываем).

Можно взять обычную паприку.

Рекомендую крем-супы делать густыми, чтобы во время еды медленно их «жевать».

ДЕНЬ 5. Ужин

Солянка из капусты с грибами



Нам понадобится:

Капуста белокачанная – 500 мл (по мерному стакану)

Шампиньоны – 8 шт.

Лук – 1 шт.

Морковь – 1 шт.

Томатная паста – 4 ст.л.

Оливки – 1/2 банки

Соль, куркума, перец – по вкусу

Зелень по вкусу

Что делаем:

1. Мелко режем морковь полукольцами, капусту шинкуем и ставим тушим в сотейнике с небольшим количеством воды.
2. Отдельно пассеруем лук на капельке масла и добавляем порезанные грибы, тушим до готовности (около 15 минут).
3. Добавляем грибы к капусте, вмешиваем томатную пасту, оливки и специи, тушим еще 5-10 минут (пока капуста не будет мягкой).
4. Посыпать свежей зеленью (укроп отлично подойдет).

На выходе около 4 порций.

Добавьте к ужину свежий салат.

Примечания:

Увеличить белковую составляющую ужина можно, добавив нут, приготовленный аналогично обеду. Оливки старайтесь искать без молочной и лимонной кислоты в составе.

Можно добавить порезанную дольку лимона в конце приготовления.

ДЕНЬ 6. Завтрак

«Живая» кашка из зеленой гречи с ягодами



Нам понадобится:

Зеленая греча – 100 мл по стакану
Банан крупный - 1 шт.
Стакан кислых ягод (смородина или клюква) – 1 стакан
Кокосовое молочко – 3-5 ст.л.

Что делаем:

1. Гречу промыть, залить холодной водой и оставить в стеклянной емкости на ночь.
 2. Наутро гречу откинуть на дуршлаг, промыть от слизи.
 3. Отправить все ингредиенты в блендер (погружной или стационарный подойдет).
- Получится густая каша или «творожок». Можно добавить чуть больше воды, тогда будет «йогурт».

На выходе 2 порции.

Примечания:

Ягоды брать кислые, которые содержат большое количество витамина С, т.к. они будут помогать усваиваться железу из зеленой гречи. Можно также попробовать добавить киви. Разнообразить вкус можно, добавив изюм и кокосовую стружку.

ДЕНЬ 6. Обед

Суп харчо



Нам понадобится:

Картофель – 2 шт.
Рис – 1/2 стакана
Морковь – 1 шт.
Лук – 1 шт.
Томатная паста – 1/2 стакана
Рубленые грецкие орехи – 1/2 стакана
Чеснок – 2 зубчика
Фасоль готовая – 1/2 стакана
Вода – 1.5 – 2 литра
Лимон – 1-2 дольки
Кинза пучок

Что делаем:

1. В кипящую воду ставим варить мелко порезанный картофель и промытый рис.
2. В это время пассеруем тертую морковь, резаный лук и давленный чеснок в томатной пасте. Добавляем туда же рубленые грецкие орехи.
3. За 5 минут до окончания варки картофеля и риса добавляем пассерованные овощи и приготовленную фасоль в кастрюлю.
4. Специи по вкусу, подавать, щедро посыпав кинзой.

На выходе около 4-5 порций.

Добавьте к обеду порцию свежего салата.

Примечания:

Если готовим детям, чеснок убираем.

Лимон из кастрюли лучше вытащить, если будете какое-то время хранить суп.

Если берете бурый рис, предварительно замачивайте его на 8 часов.

ДЕНЬ 6. Ужин

Паста с нутом и баклажанами



Нам понадобится:

- Красный лук (небольшой) – 1 шт.
- Баклажан крупный – 1/2 шт.
- Перец красный – 1/2 шт.
- Томаты в собств.соку – 1/2 банки или 150 мл
- Нут готовый – 1 стакан
- Соль, куркума, перец
- Корица – 1 ч.л.
- Кинза – пучок 20 гр
- Макароны без глютена – 200 гр.

Что делаем:

1. Пассеруем мелко порезанные лук, баклажаны, перец, томаты (примерно 10-15 минут).
2. За 5 минут до готовности добавляем специи, щепотку корицы и кинзу.
3. Отвариваем макароны до состояния аль-денте.
4. Подаем вместе.

На выходе около 2 порций.

Добавьте к ужину квашеную (пробиотическую) капусту.

.

Примечания:

Интересную нотку можно придать, если добавить немного шафрана – для этого щепотку шафрана залейте 2 ст.л. горячей воды, дайте постоять, пока вода не даст насыщенный цвет. Вылейте ее в тушеные овощи.

Нут берем замороженный (который готовили предварительно сами) или промытый из банки.

ДЕНЬ 7. Завтрак

Блинчики овсяно-яблочные



Нам понадобится:

- Яблоко зеленое – 1 шт.
- Растит. молочко (нежирное) – 1 стакан
- Овсяная мука – 1.5 стакана
- Подсластитель – 2 - 3 ст.л.
- Сода – 1 ч.л.
- Сок лимона – 1 ст.л.

Что делаем:

1. Чтобы сделать овсяную муку, надо перемолоть овсяные хлопья в кофемолке.
2. Яблоко очистить и натереть на мелкой терке.
3. Вмешать молоко, подсластитель (у меня был сироп топинамбура), муку и соду, гашеную лимонным соком.
4. Выпекать на антипригарной сковороде или на капельке кокосового масла на небольшом огне, чтобы блинчики пропеклись и подрумянились.

На выходе 4 блинчика.

Подавать с порцией ягод.

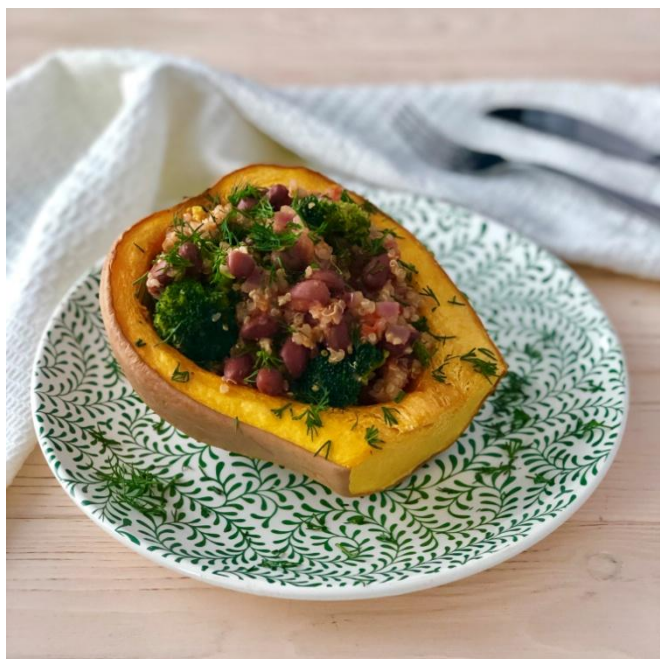
Можно сделать сливочный соус: в кокосовое молочко добавить сироп, и на небольшом огне разогреть и добавить щепотку рисовой муки для загустения.

Примечания:

На БГ диете берем овсяные хлопья без глютена и миндальное молочко (либо кешью, домашнее нежирное кокосовое), кому не принципиально можно взять овсяное молочко и овсяные хлопья долгой варки («монастырские»).

ДЕНЬ 7. Обед

Тыква, запеченная с киноа и фасолью



Нам понадобится:

Тыква небольшая – 1 шт.
Красный лук – 1/2 шт.
Помидор крупный – 1 шт.
Киноа отварная – 1 стакан
Фасоль красная – 1 стакан
Брокколи мелко порезанная – 1 стакан
Соль, перец, паприка, куркума по вкусу

Что делаем:

1. Заранее отвариваем киноа - замачиваем на ночь, промываем, отвариваем 20 минут, снова промываем, сбрызгиваем лимонным соком, чтобы убрать специфический запах. Если не замачиваете – просто тщательно промойте крупу и варить чуть дольше. Фасоль либо варим заранее, либо берем из банки и промываем.
2. Тыкву разрезаем на 2 части, достаем семена, смазываем мякоть кокосовым маслом и отправляем в духовку на 180-200 гр. примерно на 45 минут, пока не станет мягкой.
3. Пассеруем лук и мякоть помидора, добавляем киноа, фасоль, брокколи, специи и тушим около 10 минут.
4. Разложить начинку в готовую тыкву.

На выходе 2 порции.

Добавьте к обеду порцию свежего салата.

Примечания:

Вместо киноа можно взять пшено.

Помидор можно заменить 4 ст.л. томатной пасты.

Брокколи можно заменить на цветную либо мелко рубленную обычную капусту.

Тыкву можно заменить кабачком.

ДЕНЬ 7. Ужин

Пицца



Нам понадобится:

Нутовая мука – 2/3 стакана
Кукурузная мука – 1/3 стакана
Вода – 3/4 стакана
Сода - 1/2 ч.л.
Сок лимона – 1 ч.л.
Любимые приправы
Томатная паста
Помидоры
Красный лук
Оливки
Зелень

Что делаем:

1. Смешиваем два вида муки, специи, добавляем воду, гашеную соду и вымешиваем тесто. Должна получится консистенция очень густой сметаны.
2. Заливаем в круглую форму, выпекаем при 180 градусах 10-15 минут.
3. Смазываем корж томатной пастой и выкладываем в любом количестве начинку – у меня это лук полукольцами, помидоры, маслины, руккола, базилик.

На выходе около 3 порций.

Добавьте к ужину квашеную (пробиотическую) капусту.

.

Примечания:

Из специй подойдет соль, куркума, черный перец, паприка и прованские травы.
В томатную пасту можно добавить немного кокосовых сливок и соус будет еще вкуснее.

ДЕНЬ 8. Завтрак

«Сэндвич» из яблока



Нам понадобится:

Яблоко зеленое – 1 шт.
Арахисовая паста – 2 ст.л.
Сухофрукты - опционально

Что делаем:

1. Из яблока удаляем сердцевину и режем на продольные кусочки
2. Промазываем арахисовой пастой, формируем сэндвич, можно также добавить изюм или другие сухофрукты.

На выходе 1 порция.

Подавать с порцией ягод.

Где взять пасту?

Покупаем 500 гр. неочищенного необжаренного арахиса, отправляем минут на 15-20 в духовку, постоянно «помешиваем». Как остынет, снимаем шелуху (это будет легко сделать после духовки). Отправляем в блендер (S-образный) минут на 15. Сначала орехи просто измельчатся, потом постепенно превратятся в пасту. Никакой воды и подсластителей добавлять не нужно! Паста отлично хранится в холодильнике.

Пасту можно купить готовую – смотрите, чтобы в составе был только арахис и максимум «полезный» подсластитель или соль.

Примечания:

Если по тем или иным причинам не употребляете арахис, возьмите любой другой урбеч – это перетертые орехи с помощью меланжера, они отличаются от масел тем, что сделаны из цельного продукта, т.е. являются более полезным источником жиров.

ДЕНЬ 8. Обед

Густой суп-лазанья



Нам понадобится:

Чечевица быстрой варки – 1 стакан
Томаты в собств.соку или томатная паста – 400 гр.
Макаронны без глютена– 100 гр.
Красный перец – 1 шт.
Вода – 1 литр
Кокосовое молоко – 3 ст.л.
Соль, куркума, перец

Что делаем:

1. Промываем чечевицу, заливаем холодной чистой водой, выкладываем банку томатов (порезанных) или пасты, порезанный мелкими кубиками красный перец.
2. Отдельно отвариваем макароны.
3. Как чечевица будет готова (варим суп на мелком огне, белую пенку снимаем), добавляем туда готовые макароны и специи, варим еще пару минут.
4. Добавляем кокосовое молоко.

На выходе 3-4 порции.

Добавьте к обеду квашеную (пробиотическую) капусту.

Примечания:

Чечевица быстрой варки обычно называется оранжевая/турецкая/персидская.
Кокосовое молоко можно убрать.

ДЕНЬ 8. Ужин

Зеленое пюре и драники



Нам понадобится:

- Цветная капуста (порезанная) – 2 стакана
- Зеленый горошек (свежеморож.) – 1 стакан
- Кокосовое молоко – 4 ст.л.
- Картофель – 2 шт.
- Зеленый лук – 4-6 перьев
- Кукурузная мука – 1 ст.л.
- Соль – по вкусу

Что делаем:

1. Готовим пюре: бросаем капусту и горошек в кипящую воду, варим до готовности. Блендерим с небольшим количеством воды и кокосовым молоком, солью.

2. Готовим драники:

Натираем картофель на крупной терке, отжимаем жидкость. Добавляем мелко порезанный зеленый лук, соль и муку, формируем котлетки (активно сжимаем руками, т.к. лепятся сложно, можно просто выложить ложкой). Обжариваем с двух сторон на сковороде на мелком огне примерно 10-15 минут до готовности.

На выходе около 2-3 порций.

Добавьте к ужину порцию свежего салата

Примечания:

Кукурузную муку можно заменить на рисовую, можно и без муки совсем.

К драникам можно сделать «сметанку»: замачиваем на ночь 100 семечек или кешью, наутро воду сливаем, промываем, взбиваем блендером с небольшим количеством воды, щепоткой соли и соком 1/4 лимона (по желанию). Регулируем густоту.

ДЕНЬ 9. Завтрак

Льняная каша



Нам понадобится:

Семена льна – 3 ст.л.

Банан – 1 шт.

Груша – 1 шт.

Ягоды – 1 стакан

Растительное молочко – 100 мл

Что делаем:

1. Перемалываем семена льна в кофемолке, заливаем молочком.

2. Блендерим все ингредиенты. Не нужно добиваться идеально гладкой текстуры, нужно медленно жевать кашку.

Если добавить чуть больше воды и лучше проблендерить, получится льняной йогурт.

На выходе 1 порция.

Примечания:

Банан можно заменить на половинку авокадо.

Будет еще насыщеннее, если добавить к каше молотые семена конопли, порошок лецитина или другие суперфуды.

Готовую льняную кашу в магазинах покупать не советую – полезные жиры там быстро окисляются.

ДЕНЬ 9. Обед

Гречнево-грибной суп



Нам понадобится:

Лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Картофель – 2 шт.
Зеленая греча – 3-4 ст.л.
Шампиньоны – 5 шт.
Томатная паста – 3 ст.л.
Вода – 1 литр
Соль, перец – по вкусу
Зелень

Что делаем:

1. Лук порезать мелко, морковь – полукольцами, пассеровать в кастрюле на небольшом количестве масла, добавить порезанные грибы. Также добавить томатную пасту, тушить около 5 минут.
2. Добавить в овощи горячую воду, довести до кипения.
3. Всыпать промытую зеленую гречу и мелко порезанный картофель. Варить примерно 15 минут.
4. Добавить специи и украсить зеленью.

На выходе около 4 порций.

Добавьте к обеду хлебец с паштетом.

Примечания:

Детям вместо грибов можно добавить зеленую чечевицу.

ДЕНЬ 9. Ужин

Котлетки из пшена и фасоли



Нам понадобится:

Отварное пшено – 500 мл (по стакану)

Белая фасоль – 250 мл (одна банка)

Лук средний – 1 шт.

Морковь небольшая – 1 шт.

Вода – 50 мл

Рисовая мука – 2 ст.л.

Соль, куркума, перец, паприка – по вкусу

Что делаем:

1. Пассеруем натертую морковь и мелко порезанный лук.
2. В чаше блендера с s-образным ножом или комбайне смешиваем пшено, промытую фасоль, специи, воду и лук с морковью.
3. Эта масса уже хорошо лепится, но чтобы сделать ее более пластичной, вмешиваем муку.
4. Формируем котлетки и обжариваем на небольшом огне до образования легкой корочки (примерно по 5 минут с каждой стороны).

На выходе около 10-12 котлеток, т.е. 4 порции.

Добавьте к ужину квашеную капусту и порцию свежего салата.

Примечания:

Чтобы сделать котлетки более воздушными, можно рисовую муку заменить на псиллиум (смешивать его в блендере и добавить чуть больше воды).

ДЕНЬ 10. Завтрак

Банановый белковый кекс



Нам понадобится:

Мука из зеленой гречи – 1 стакан
Миндальная мука – 1 стакан
Кокосовая стружка – 1/4 стакана
Сода – 1 ч.л.
Банан – 1.5 шт.
Растит. молоко – 2/3 стакана
Подсластитель (сироп) – 3 ст.л.
Яблочный уксус (или сок лимона/апельсина) – 1 ст.л.
Кокосовое масло – 1 ст.л. плюс для смазывания формы

Что делаем:

1. Чтобы получить муку, просто смалываем в кофемолке зеленую гречу и необжаренный миндаль.
2. Смешиваем все сухие ингредиенты (муку, соду, стружку) в одной емкости.
3. В другой емкости натертые на крупной терке бананы смешиваем с оставшимися ингредиентами.
4. Все соединяем, вымешиваем и выкладываем в антипригарную или предварительно смазанную маслом форму.
5. Выпекаем около 30 минут при 160-170 градусах.

На выходе 4 порции.

Добавляем к завтраку ягоды.

Примечания:

Я брала в качестве молока – кокосовое из банки и воду 50 на 50. Можно взять миндальное и любое другое нежирное молочко.

ДЕНЬ 10. Обед

Карри из нута



Нам понадобится:

Нут готовый – 2 стакана
Красный лук – 1 шт.
Томатная паста – 1 стакан
Кокосовое молоко – 2\3 стакана
Корень имбиря – 1 см.
Кокосовое масло – 1 ч.л.
Приправа карри – по вкусу
Соль
Кинза свежая

Что делаем:

1. Очищаем корень имбиря, мелко рубим и в течение минуты пассеруем на кокосовом масле. Добавляем туда мелко порезанный лук.
2. Спустя 5 минут вливаем томатную пасту и кокосовое молоко, добавляем специи и нут.
3. Тушим в течение 5 минут. Посыпаем кинзой.

На выходе около 4 порций.

Подаем с квашеной капустой и гарниром (рис/макаронны/крестоцветные).

Примечания:

Вместо карри можно добавить классическую смесь – куркума, черный перец, паприка.
Нут допустимо взять из банки, только промыть и отделить от шелухи.

ДЕНЬ 10. Ужин

Ризотто с грибами и горошком



Нам понадобится:

Лук – 1 шт.

Шампиньоны – 2 стакана (8-10 шт.)

Рис сухой – 1.5 стакана

Вода – 2 стакана

Кокосовое молоко – 1 стакан

Горошек замороз. – 1 стакан

Что делаем:

1. Пассеруем лук на небольшом количестве масла.
2. Добавляем к луку рис и обжариваем пару минут.
3. Вливаем 1/3 части воды, ставим на мелкий огонь. Как вся вода впитается, добавляем еще 1/3 воды, после оставшуюся 1/3. Постоянно помешиваем.
4. Вливаем кокосовое молоко, добавляем соль, перец и готовим в течение 5-7 минут. Всыпаем зеленый горошек и выключаем огонь.
5. Параллельно поджариваем шампиньоны, добавляем соль, перец, куркуму. При подаче ризотто посыпаем грибами.

На выходе 2-3 порции.

Добавьте к ужину порцию свежего салата.

Примечания:

Можно брать специальный рис для ризотто, а можно и обычный белый, главное готовьте, как написано в пунктах 2-3.

Детям вместо грибов можно добавить чечевицу или баклажаны или цуккини.

ЕЩЕ НЕМНОГО РЕЦЕПТОВ

Растительное молочко

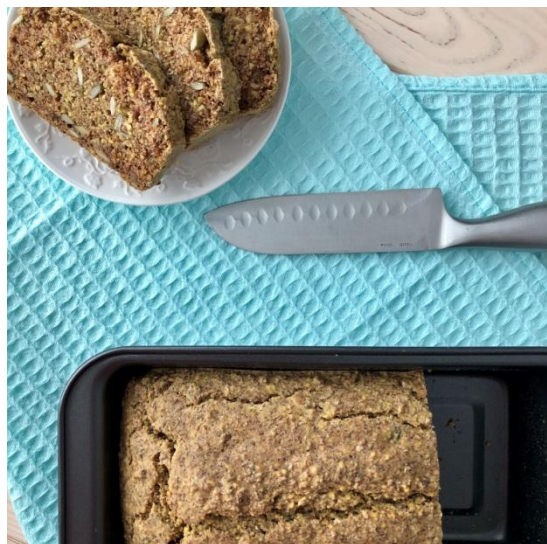


Его можно приготовить почти из всех орешков или семян: миндаль, кешью, фундук, кедровые, мак, тыква и т.п.

Схема примерно одинаковая: Промываем семена, заливаем холодной чистой водой в стеклянной или керамической емкости. Оставляем на ночь.

Наутро промываем и блендерим со слегка теплой водой в соотношении 1 часть орехов или семян и 3 части воды. Процеживаем через сито (или марлю, или х/б ткань, или специальный мешочек) и отделяем молочко от жмыха. При необходимости регулируем консистенцию и добавляем еще воды.

Хлеб без глютена



Этот рецепт захватил весь инстаграм и я проверила, действительно ли он получается! Правда! Легко получается и хранится несколько дней!

Зеленая греча – 1 стакан (200 мл)

Пшено – 1 стакан

Семена льна – 3 ст.л.

Вода – 2/3 чашки

Оливковое или кокосовое масло – 3 ст.л.

Соль – 1 ч.л.

Сироп топинамбура – 1 ст.л.

Сода – 1 ч.л.

Яблочный уксус/сок лимона – 1 ст.л.

Гречу и пшено промыть и замочить на 5-8 часов. Потом снова тщательно промыть.

Семена льна смолоть в кофемолке и залить водой.

Все ингредиенты смешать в блендере до однородности.

По желанию вмешать семечки (или оливки/вяленые томаты/орешки и т.п.).

Выложить в форму и провести посередине продольную полосу.

Выпекать при 170 гр. Около часа.

Варианты паштетов



Эти паштеты легко можно намазать на безглютеновый хлеб или есть отдельно как дополнение к обеду или ужину, если вы не чувствуете насыщение

Чтобы сделать паштеты, просто проблендерите все ингредиенты со специями (соль, куркума, паприка, мускатный орех, зира и т.д. по вкусу).

1. Фасолевый

Банка готовой фасоли промытая, спассерованные лук и морковь, горсть молотых грецких орешков.

2. Хумус

Стакан готового нута, 3 ст.л. молотого кунжута, сок 1/3 лимона.

3. Морковный

Морковь 2 шт, лук 1 шт, корень имбиря 1 см спассеровать и немного потушить. В блендер вместе с горстью грецких орешков.

4. Зеленый горошек

Отварной (замороженный) горошек 1 стакан, семечки 1/4 стакана предварительно вымоченные, зубчик чеснока, горсть грецких орехов.

5. Чечевичный

Чечевица готовая 1 стакан, добавить к протушенным шампиньонам с луком, горсть грецких орехов или кешью, молотый мускатный орех.

Варианты салатов



Чем больше в этих салатиках ярких овощей и зелени, тем больше антиоксидантов в них содержится.

1. Краснокачанная капуста (попробуйте, по цене она немного отличается от белой, но вкус гораздо интереснее), апельсин мякоть, кинза/петрушка, семена тыквы.
2. Красная капуста, морковь тертая, кукуруза, зелень.
3. Руккола (шпинат/зеленый салат), болгарский перец, маслины, кедровые орешки.
4. Сырая цветная капуста (шинкованная до размера риса, лучше взять блендер), помидоры, красный лук, петрушка, сок лимона.
5. Свекла (сырая или отварная), чернослив, кешью.

Как готовить пробиотическую капусту?

1 кг капусты мелко нашинковать

100 гр моркови натереть на крупной терке

Положить в эмалированную (не алюминиевую) кастрюлю, насыпать 1 ст.л. соли и «жамкать», пока не выйдет много сока.

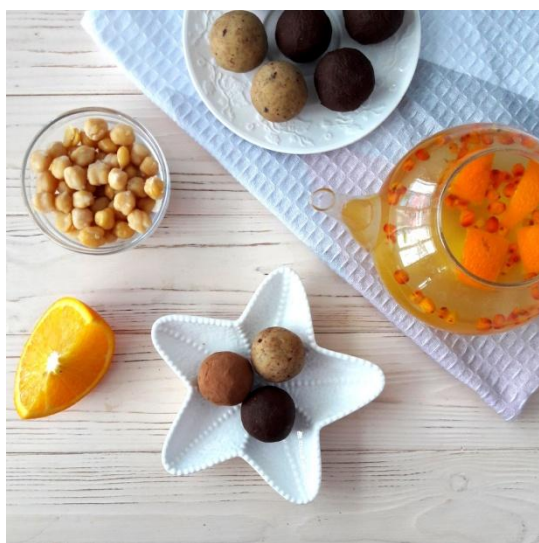
Плотно утрамбовать так, чтобы сок было видно наверху капусты, накрыть плоской тарелкой и сверху положить гнет (бутылку с водой, например). Оставить примерно на 3 дня на полу кухни.

Каждый день 2 раза в день открывать капусту и протыкать деревянной палочкой – надо выпустить лишний газ.

Может появиться пенка, но к концу 3 дня она уйдет.

Спустя 3 дня переставить капусту в холодильник и использовать по мере надобности (а эта «надобность» должна случаться каждый день, напоминаю!)

Варианты десертов



Не надо отказывать себе в десертах, но главное – употребляйте их только собственного приготовления и из полезных ингредиентов.

1. Конфетки *нутовые шоколадные*
Отварной нут 1 стакан, миндаль 1/2 стакана смолоть в муку, финики 7 штук замочить и достать только мякоть. Блендерим и лепим шарики.

2. *Нутовые сливочные*
Отварной нут 1 стакан, мякоть фиников 10 штук, какао 1 ст.л., сок 1/4 апельсина – смешиваем и лепим конфетки

3. *Ириски*
Курага 20 штук заливаем соком грейпфрута 100 мл, оставляем на пару часов. Потом отправляем массу в блендер вместе с перемолотым в кофемолке миндалем (150 мл орехов), кокосовая стружка 3 ст.л. Выкладываем массу в форму тонким слоем, выпекаем 20 минут, остужаем, разрезаем на «ириски».

4. *Трюфели*
Финики мякоть 10 штук, молотый в муку миндаль 3 ст.л., цедра одного апельсина, какао – 1-2 ст.л. Все в блендер и лепим «трюфели».

5. *Морковные*
Морковь на мелкой терке 1 стакан, необжаренных кешью 1/3 стакана замочить, мякоть фиников 6 шт, кокосовая паста (урбеч) – 1 ст.л. (немного разогреть, чтобы была не липкая), корица 1/4 ч.л. Все в блендер, потом наслаждаемся конфетками.

Варианты напитков



Предложенное меню во многом построено вокруг железосодержащих продуктов, поэтому старайтесь выбирать напитки с высоким содержанием витамина С, улучшающие кислотность и ферментативные способности ЖКТ.

Напитки, где есть мягкие ягоды, готовим по одному принципу – ягоды растолочь, залить кипятком, дать настояться, процедить.

1. Клюква, черная смородина, мята.
2. Облепиха, груша, веточка розмарина.
3. Запаренный в термосе со стеклянной колбой шиповник.
4. Натертый или порезанный очищенный корень имбиря, лимон, щепотка куркумы и корицы.
5. Гранатовый сок (свежий), цедра апельсина, яблоко, корица, кардамон, гвоздика.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Напоминаю простые правила, которые надо постараться внедрить в свой образ жизни, и вы уже почувствуете легкость и приток энергии.

1. После пробуждения выпивайте 1-2 стакана теплой воды с соком лимона либо 1 ч.л. яблочного уксуса. Можно разбить на 2 этапа – половина сразу после пробуждения, половина – через полчаса.
2. Питьевой режим в течение дня – не гонитесь за количеством выпитой жидкости, главное – пить небольшими порциями и часто! Отдавайте предпочтение чистой воде, травяным чаям, и полезным напиткам из моего списка выше.
3. Убедитесь, что перерыв между последним и первым приемом пищи составляет минимум 13-14 часов. Например, ужин в 7 вечера, завтрак в 9 утра. Если сложности не будет, попробуйте 16-часовой перерыв.
4. Зелень и ягоды – лучше антиоксиданты! Не отказывайте себе в зеленых соках ежедневно. Замороженные ягоды лучше, чем их отсутствие!
5. Каждый день съедайте большую порцию салата из овощей. Ее можно добавлять к обеду или к ужину.
6. Научитесь готовить пробиотическую капусту (или выбирайте готовую, но без сахара и уксуса в составе) или пробиотические напитки и добавляйте их в рацион каждый день.
7. Если ваш рацион далек от растительного, меняйте его постепенно, действуйте по принципу «замещения» - вытесняйте более вредные продукты – полезными и т.д.
8. Не контролируйте размер порции, следите за чувством насыщения. Поэтому во время приема пищи старайтесь не отвлекаться на посторонние дела, получайте удовольствие от процесса, не ешьте на бегу.
9. Выбирайте только качественные продукты, изучайте этикетки, относитесь к этому как к квесту. Уважайте свой организм и не забывайте правило «ты – то, что ты ешь».
10. Выберите физическую активность по душе и уделяйте ей 45 минут в день. Танцы в фитнес-клубе или йога по видеоурокам дома, или активная уборка квартиры – все, что угодно Вашему интересу и бюджету!

ЧЕК-ЛИСТ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

В отдельном файле я приложила таблицу, которую Вы можете распечатывать каждый месяц, повесить на видное место и отмечать в течение дня те или иные компоненты Вашего питания и режима.

На базе этой информации, вы сможете сформировать свой трекер, добавив туда разные активности и привычки (медитации, дыхательные упражнения, другие добавки и обязательные продукты и т.п.)

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Надеюсь, питание с учетом моих рекомендаций быстро улучшит ваши физические показатели и эмоциональное состояние и вы захотите придерживаться этой схемы как можно дольше!

Здоровья Вам и Вашим семьям!

Свои отзывы, вопросы, либо замечания и пожелания Вы всегда можете написать мне в директ Инстаграм @pitaniebezpravil или на электронный адрес nikolskaya.connect@gmail.com

АНЯ НИКОЛЬСКАЯ