

УДК 641.55
ББК 36.997
В93

Дизайн макета: *Анастасия Ухина*

Фото на обложке: *Михаил Королев*

Стиль и фотосъемка рецептов:
*Екатерина Демина, Игорь Коротеев, Екатерина Моргунова,
Сергей Моргунов, Слава Поздняков*

Высоцкая, Юлия Александровна.

В93 Активное меню : рецепты для здоровых, красивых и успешных / Юлия Высоцкая. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-699-99464-9

Новый сборник рецептов Юлии Высоцкой составит основу здорового питания для всех, кто живет активно, движется вперед, заботится о здоровье и хорошей физической форме. Домашняя гранола и каша из киноа, рыба в фисташковой корочке и заливное из кролика, зеленый плов и гречневые блины, запеченные персики и взбитый творог — это меню здоровых, красивых, успешных. Нескучные, аппетитные и полезные блюда из бестселлеров и самых популярных программ известной телеведущей — это готовый план действий для создания правильного рациона.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-99464-9

© **Высоцкая Ю.**, 2017
© **ООО «Издательство Юлии Высоцкой»**, 2017
© **ООО «Издательство «Э»**, 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Высоцкая Юлия Александровна

АКТИВНОЕ МЕНЮ

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ, КРАСИВЫХ И УСПЕШНЫХ

Шеф-редактор: *Екатерина Борисевич*

Редактор: *Елена Торбенкова*

Верстка и препресс: *Александр Маркович*

Ответственные редакторы: *Татьяна Радина, Игорь Лазарев,*

Эльвира Салыхова, Оксана Сушик

Младший редактор: *Анастасия Сергеева*

Художественный редактор: *Андрей Гусев*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department for their orders.*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,

в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.:

+7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса:**

142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:

Москва. Адрес: 142701, Московская область, Ленинский р-н,
г. Видное, Белокаменное шоссе, д. 1. Телефон: +7 (495) 411-50-74.

Нижний Новгород. Филиал в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, улица Карпинского, дом 29, бизнес-парк «Грин Плаза».

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94).

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.08.2017. Формат 84x100¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,22.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-99464-9



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Один клик до книги



ОТ АВТОРА



Я часто сталкиваюсь с ошибочным восприятием здоровой еды как еды невкусной. Какая картинка часто возникает перед глазами при мысли о правильном питании? Отварная куриная грудка, несколько соцветий брокколи на пару, капустный лист да пара кружочков морковки. Согласитесь, картина безрадостная. На самом же деле здоровое питание может быть настолько разнообразным, вкусным, аппетитным, насколько мы этого хотим. Все зависит от того, чем здоровая еда для нас является. Для меня это основа моего ежедневного существования. Для меня еда-удовольствие — это совсем не только сладкое или деликатесы, а прежде всего еда полезная. Про-

сто я готовлю ее таким образом, что она приносит радость. Здоровая еда — не наказание, не ограничение, для меня она источник энергии, хорошего самочувствия, доказательство любви к себе. Конечно, я и шоколад, и сливочное масло себе иногда позволяю, но ни в коем случае не каждый день, потому что знаю — не будет у меня при таком рационе сил двигаться, работать, жить с той интенсивностью, с которой я это обычно делаю. Чтобы была энергия, организму нужно правильное топливо. Все рецепты в этой книге и есть это самое правильное — вкусное и полезное — топливо, необходимое, чтобы жить активно и чувствовать вкус жизни.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Анна Попова'.

ЗАВТРАКИ

- 7 Каша из киноа с орехами и сухофруктами
- 8 Гранола — домашние мюсли
- 9 Юлины мюсли
- 9 Каша с отрубями, миндалем и сухофруктами
- 10 Гречка с грецкими орехами и черносливом
- 11 Гречневая каша с курагой и грушей
- 12 Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом
- 14 Сырники с морковью
- 15 Лимонные сырники с йогуртовым соусом
- 16 Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками
- 17 Смюзи с йогуртом и бананом
- 17 Запеченные яблоки с сухофруктами
- 18 Омлет с мятой и зеленым горошком
- 18 Яйца с помидорами и травами
- 19 Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью



16

Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками



23

Свекольник с имбирем

ОБЕДЫ

- 21 Прозрачный суп с яйцом и луком-пореем
- 22 Суп из фасоли с кабачками
- 23 Свекольник с имбирем
- 24 Грибы, фаршированные перловкой
- 26 Греческий салат с перловкой
- 27 Гречневые блины с семгой
- 28 Бурый рис с грибами и зеленым горошком
- 29 Зеленый плов со шпинатом и луком
- 30 Салат из свеклы, чечевицы и яблок
- 31 Чечевица с мятной заправкой
- 32 Салат из перца с фетой и помидорами
- 33 Фасоль с раками
- 34 Фасоль с цукини, помидорами черри и базиликом
- 35 Маффины с кабачком, сыром и мятой

УЖИНЫ

- 37 Салат с семгой, апельсином и оливками
- 38 Салат из руколы с куриной печенкой
- 39 Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов
- 40 Рататуй
- 41 Треска со сладким перцем и паприкой
- 42 Рыба в фисташковой корочке
- 43 Морские гребешки с пюре из зеленого горошка
- 44 Загорелые креветки с апельсином и гранатом
- 45 Белая рыба, томленная в белом вине с кедровыми орешками и петрушкой
- 46 Ростбиф с горчичным соусом
- 47 Заливное из кролика со сладким перцем
- 48 Индейка с пастернаком и клюквенным соусом
- 50 Котлеты из индейки с фасолью
- 51 Куриные грудки, фаршированные шпинатом
- 52 Цыплята, запеченные с апельсинами и орегано

43

Морские гребешки с пюре из зеленого горошка



47

Заливное из кролика со сладким перцем



58

Гранита из манго, персиков и апельсинов

ДЕСЕРТЫ / ПОЛДНИКИ

- 54 Творожный капучино с миндальным печеньем
- 55 Взбитый творог с клубникой
- 55 Чернослив в чае
- 56 Желе из красных апельсинов с кардамоном
- 57 Апельсиновое желе
- 57 Сорбе из мандаринов
- 58 Гранита из манго, персиков и апельсинов
- 59 Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями

ЗАВТРАКИ

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 7 | Каша из киноа с орехами и сухофруктами | 14 | Сырники с морковью |
| 8 | Гранола — домашние мюсли | 15 | Лимонные сырники с йогуртовым соусом |
| 9 | Юлины мюсли | 16 | Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками |
| 9 | Каша с отрубями, миндалем и сухофруктами | 17 | Смузи с йогуртом и бананом |
| 10 | Гречка с грецкими орехами и черносливом | 17 | Запеченные яблоки с сухофруктами |
| 11 | Гречневая каша с курагой и грушей | 18 | Омлет с мятой и зеленым горошком |
| 12 | Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом | 18 | Яйца с помидорами и травами |
| | | 19 | Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью |

