

**Землякова, Ольга.**  
3-51 Детокс-рецепты. Полная перезагрузка за 21 день / Землякова Ольга. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

Что вы представляете, когда слышите слово «детокс»? Наверное, страшную пищевую аскезу, исключительно зеленые смузи и пятилитровую банку воды в день. Именно тогда ваш организм очистится от всего токсичного и вредного. И — это абсолютно ошибочное мнение. Детокс — целая система, направленная на оздоровление организма, в которую совсем не входит голодание и скудный рацион. Морковный крем-суп, салат с шампиньонами, брокколи с песто и даже настоящий мармелад — вот что ждет вас при прохождении детокс-курса.

УДК 641.55  
ББК 36.997

© Землякова О., текст, фото, 2018

© Серебрякова Н., фото, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-095985-3

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

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

**Землякова Ольга**

## **ДЕТОКС-РЕЦЕПТЫ ПОЛНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА ЗА 21 ДЕНЬ**

Фотографии *Ольги Земляковой* и *Надежды Серебряковой*

Ответственный редактор *М. Панфилова*

Художественный редактор *Е. Пуговкина*

Технический редактор *Т. Анохина*

Дизайн и верстка *Ю. Анохиной*

Препресс *А. Бельтиков*

Корректор *Л. Воробьева*

ООО «Издательство «Эксмо»

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

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-дукен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

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) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

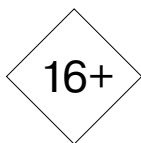
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 08.02.2019. Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 12,44.

Тираж экз. Заказ



EKS.MO.RU  
новинки издательства



ISBN 978-5-04-095985-3



9 785040 959853 >

В электронном виде книгу издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
лучшие книги для всех



Ольга Землякова

ДЕТОКС

РЕЦЕПТЫ

ПОЛНАЯ  
ПЕРЕЗАГРУЗКА  
ЗА 21 ДЕНЬ



Ольга Землякова

# ДЕТОКС

## РЕЦЕПТЫ

ПОЛНАЯ  
ПЕРЕЗАГРУЗКА  
ЗА 21 ДЕНЬ



ХЛЕБ\*СОЛЬ®

Москва  
2019





МНЕ ХОЧЕТСЯ ВЫРАЗИТЬ ОГРОМНУЮ  
БЛАГОДАРНОСТЬ МОЕМУ МУЖУ  
АЛЕКСЕЮ ВЛАДИМИРОВИЧУ ЗЕМЛЯКОВУ  
ЗА ТО, ЧТО ОН ВСЕГДА ПОДДЕРЖИВАЕТ  
МЕНЯ, ЗА ЕГО ТЕРПЕНИЕ, МУЖЕСТВО,  
БЛАГОРОДСТВО И ВЕРУ В МЕНЯ. ТАКЖЕ  
ХОЧУ ПОБЛАГОДАРИТЬ ВСЕХ, КТО БЫЛ  
ПРИЧАСТЕН К СОЗДАНИЮ ЭТОЙ КНИГИ.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	9	<b>ВТОРЫЕ ДЕТОКС-ЗАВТРАКИ.....</b>	42
<b>ГЛАВА I</b>		Льняная каша с изюмом и черносливом.....	42
<b>ЧТО ТАКОЕ ДЕТОКС</b>		Питательная пшеничная каша с яблоком	
<b>И КОМУ ОН НУЖЕН? .....</b>	12	и бананом .....	44
Как узнать, нужно ли вам		Томленая овсянка с вишней .....	45
проходить детокс? .....	15	Овсяно-льняной блинчик с вишней,	
Кислотно-щелочной баланс		яблоком и корицей.....	46
организма.....	16	Каша «Четыре злака» .....	48
Как проходить детокс-курс?.....	19	Крем-каша из зеленой гречки.....	49
Дневник детокс-курса.....	24	Злаковый хлеб .....	50
Начнем свой день со смузи .....	26		
<b>ДЕТОКС-СМУЗИ.....</b>	28	<b>ГЛАВА III</b>	
Смузи «Ананасовая радость».....	28	<b>КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ</b>	
Очищающий зеленый смузи .....	30	<b>ВО ВРЕМЯ ДЕТОКСА И НАВСЕГДА</b>	
Смузи «Очаровательный кишечник» .....	31	<b>СДЕЛАТЬ СПОРТ ЧАСТЬЮ СВОЕЙ</b>	
Смузи «Good bye, целлюлит» .....	32	<b>ЖИЗНИ? .....</b>	52
Смузи «Чистая кожа» .....	33	Режим дня: как из совы превратиться	
Питательный клубнично-		в жаворонка? .....	57
банановый смузи.....	34	Детокс-обед: что есть, чтобы	
Манговый крем-смузи.....	35	постройнеть .....	58
		<b>ДЕТОКС-ОБЕДЫ .....</b>	60
<b>ГЛАВА II</b>		Салат коулслоу с азиатским соусом.....	60
<b>СИМПТОМАТИКА ОЧИЩЕНИЯ</b>		Очищающий салат из молодой капусты	
<b>ОРГАНИЗМА ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ</b>		с китайским соусом .....	63
<b>ДЕТОКСА.....</b>	36	Зеленый салат с кунжутом.....	64
Очаровательный кишечник.....	38	Теплый салат с шампиньонами.....	66
		Салат «50 оттенков зеленого».....	67

Салат «Две спаржи».....	69
Похлебка со шпинатом, чечевицей и нутом.....	70
Пряный суп из красной чечевицы и зиры.....	73
Пикантный морковный крем-суп с машем и специями.....	74
Свекольник с фасолью.....	77
Нут с овощами и нешлифованным бурым рисом.....	78
Перец, фаршированный киноа, овощами и сыром тофу.....	81
Хумус с куркумой и овощами.....	82

#### **ГЛАВА IV**

##### **КАК СОСТАВИТЬ СВОЕ ТРЕХНЕДЕЛЬНОЕ**

<b>ДЕТОКС-МЕНЮ?</b> .....	84
---------------------------	----

<b>ДЕТОКС-УЖИНЫ</b> .....	86
---------------------------	----

Рисовая лапша с брокколи и стручковой фасолью.....	86
Корнеплоды, запеченные в духовке с сыром тофу и пряным соусом.....	89
Азия-рис с тушеными овощами.....	90
Шампиньоны в ореховом соусе.....	92
Брокколи, запеченная под соусом песто.....	93
Гречка с запеченной свеклой и грибами.....	95
Киноа с летними овощами.....	96

#### **ГЛАВА V**

##### **КАК НЕ ПУСТИТЬСЯ ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ**

<b>ДЕТОКСА?</b> .....	98
-----------------------	----

##### **ДЕТОКС-ДЕСЕРТЫ**

<b>И ДЕТОКС-НАПИТКИ</b> .....	108
-------------------------------	-----

Морковная халва с изюмом и орешками.....	108
Настой из шиповника.....	111
Бананово-кокосовое печенье.....	112
Таежный чай.....	113
Запеченные груши с карамелизованными орешками.....	115
Тепло-горячая вода с лимоном и медом.....	116
Энерджи-боллы.....	119
Детокс-мармелад.....	120
Мятно-цитрусовый чай.....	122
Бананово-черничное мороженое.....	123
Травяной чай с чабрецом.....	124
Указатель.....	126





# ПРЕДИСЛОВИЕ

**Абсолютно каждому человеку хочется быть здоровым. Хочется хорошо выглядеть и быть энергичным. Первым шагом на пути к здоровью является очищение, или детоксикация организма от шлаков и токсинов.**

На протяжении восьми лет я являюсь сторонником холистического подхода и адептом здорового питания. Холистическая медицина – это нетрадиционная медицина, которая включает в себя оздоровление человека не только на физиологическом уровне, но также и на психологическом, социальном. Это направление рассматривает здоровье человека в целом, а не только как конкретную болезнь.

Больше семи лет я придерживаюсь вегетарианской системы питания (не путать с веганством) и не планирую возвращаться к традиционному питанию. В течение всех этих лет я отказалась от приема дополнительных «баночных» витаминов и бадов, поскольку считаю, что все витамины, минералы, так же, как белки, жиры и углеводы, содержатся в пище, а не в порошках или капсулах. Спустя семь лет могу сказать,

что мое здоровье никогда не было на таком превосходном уровне, как сейчас. Я являюсь основателем сайта [www.vegpumkin.com](http://www.vegpumkin.com) – школы интуитивного питания, автором книги «Как стать вегетарианцем и не умереть с голоду?» с уникальным вегетарианским меню на 30 дней, а также автором онлайн-курсов «Интуитивное питание» и «Избавление от паразитов».

Эта книга написана для тех людей, которые находятся на традиционном питании и хотят очистить свой организм, сбросить 3–5 кг за время прохождения данного детокс-курса, а также для вегетарианцев и веганов, которые хотят разнообразить свой рацион простыми, вкусными рецептами и отказаться от рафинированного сахара, научившись готовить натуральные и вкусные десерты.



Рецептами этой книги также можно пользоваться во время православных постов, поскольку они практически не содержат пищи животного происхождения, а если и содержат, то их легко можно заменить на растительные аналоги.

Конечно же, чтобы быть здоровым и энергичным, одного питания будет недостаточно. Для качественного прохождения этой программы необходимо внедрить в свое ежедневное расписание физические нагрузки, а также соблюдать режим дня. Как правильно это сделать, мы обсудим на страницах этой книги.

За время прохождения детокс-программы, изложенной в этой книге, вы встанете на путь очищения и оздоровления, а значит,

сможете стать здоровее и разберетесь с тем, как должны функционировать ваши внутренние органы. Все ваши обменные и очистительные процессы улучшатся. Кроме того, по окончании данной детокс-программы вы поймете, какая пища и физическая нагрузка подходит именно вам.

Все рецепты этой книги составлены из обычных и доступных ингредиентов, которые можно найти даже в самом маленьком городке России, поэтому у вас не возникнет сложностей в прохождении данного курса.

Поскольку я являюсь фотографом, то в книге представлены мои фотографии ко всем рецептам. Эти блюда я неоднократно готовила и проверяла, прежде чем включить их в книгу.

**С уважением к вашему здоровью,  
Ольга Землякова**







## ГЛАВА I

# ЧТО ТАКОЕ ДЕТОКС И КОМУ ОН НУЖЕН?