

Илья Мельников

# Раздельное питание



Илья Мельников

**Раздельное питание**

«Мельников И.В.»

**Мельников И. В.**

Раздельное питание / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,  
— (Кулинария)

ISBN 978-5-457-22138-3

Если Вы не враг своему здоровью – эта книга для Вас. Она научит Вас правильно использовать и сочетать продукты необходимые для вашего организма. 101 продукт, рекомендуемый авторами, содержит «правильный состав» – состав, который поможет Вам прожить долгую и продуктивную жизнь, избавиться от болезней.

ISBN 978-5-457-22138-3

© Мельников И. В.  
© Мельников И.В.

## Содержание

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Раздельное питание                                  | 5  |
| Основы раздельного питания                          | 6  |
| Метод раздельного питания                           | 7  |
| Рецепты системы раздельного питания                 | 8  |
| Завтрак, промежуточные приемы пищи и десерты.       | 8  |
| Углеводные блюда                                    | 8  |
| Каша из свежего зерна                               | 8  |
| Кексы из муки цельносмолотого зерна полбы (спельпы) | 8  |
| Бананы, поджаренные в гриле                         | 8  |
| Банановый крем с финиками                           | 9  |
| Творог с бананами                                   | 9  |
| Белковые блюда                                      | 9  |
| Салат из апельсинов и киви                          | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                   | 10 |

# **Илья Мельников**

## **Раздельное питание**

### **Раздельное питание**

В последние годы многие стали прибегать к лечению с использованием новых систем лечебного питания, ранее неизвестным из-за скептического отношения к ним официальной медицинской науки.

В книге рассказывается о популярной сейчас системе раздельного питания, приводятся кулинарные рецепты многих блюд, которые помогут вернуть человеческое тело к жизни по законам Природы.

Для широкого круга читателей.

Раздельное питание – один из путей человека к здоровью. Это путь возвращения тела к жизни по законам Природы, это долгая продуктивная жизнь и избавление от болезней. Оно уменьшает затраты на пищеварение и по возможности исключает пищевую и лекарственную интоксикацию. В результате высвобождается огромное количество биоэнергии для обыкновенной и необыкновенной человеческой жизнедеятельности.

Для широкого круга читателей.

## **Основы раздельного питания**

Главная, основная задача в раздельном питании – уметь правильно сочетать пищевые продукты. Для этого продукты нужно умело выбирать. При выборе продуктов предпочтение отдается продуктам растительного происхождения, а также натуральным и промышленно необработанным продуктам. Необходимо избегать употребления сахара, фабричных жиров, белой муки и приготовленной из нее еды. Рекомендуется потреблять много зелени, потому что в ней содержатся все элементы, необходимые организму человека – витамины, аминокислоты, минеральные вещества, микроэлементы и ферменты.

## Метод раздельного питания

Два основных правила являются важнейшими в методе раздельного питания:

1. Одельное, раздельное потребление белков и углеводов;
2. Постоянное поддержание в организме кислотнощелочного равновесия.

Суть раздельного питания состоит в том, чтобы знать какие пищевые элементы можно принимать одновременно, т. е. в один прием пищи, а какие совмещать нельзя. Не рекомендуется смешивать щелочноизбыточные продукты с кислотноизбыточными.

Желудочно – кишечный тракт человека представляет собой сложный химический комбинат с несколькими цехами – разделами: рот и пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкий кишечник, толстая кишка.

Каждый отдел обрабатывает пищу только ему присущими реактивами. Каждый отдел имеет свою химическую среду и отделен от других чувствительными клапанами – «запортовой арматурой».

Смешение пищи при кулинарной, привычной нам обработке, мешает ее эффективному поэтапному перевариванию, срывает работу клапанов. Создается ситуация смешения химических реактивов отделов желудочно – кишечного тракта и перерождение слизистой оболочки желудка, 12-перстной кишки, тонкой кишки. Непереваренная пища создает запоры в толстой кишке, заброс пищевых комков в обратном направлении. Срыв в работе клапанов и смешение пищи – главный бич здоровья человека. Под давлением смешанной пищи в 12-перстной кишке происходит инфицирование панкреатических и желчных протоков. Так возникают гастроэнтерологические заболевания и многие другие болезни тоже как следствие кишечной интоксикации.

Схема раздельного или адекватноцелесообразного питания довольно компромиссна. Она отработана практикой и обеспечивает наиболее оптимальный режим переваривания продуктов.

Приводимые рецепты системы раздельного питания помогут увеличить резервы человеческого организма для улучшения здоровья.

## **Рецепты системы раздельного питания**

### **Завтрак, промежуточные приемы пищи и десерты.**

#### **Углеводные блюда**

##### **Каша из свежего зерна**

Время замачивания: 12 часов.

Время приготовления: 10 минут.

На 1 порцию: 2 столовые ложки зерен (полбы, пшеницы, ржи, ячменя), 5 столовых ложек родниковой воды, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка сливок, 2 чайные ложки очищенных грецких орехов).

Метод приготовления.

Зерно размолоть в кофемолке и на 12 часов или на ночь замочить в родниковой воде. На следующий день добавить мед, сливки и тщательно перемешать. Посыпать размельченными грецкими орехами.

##### **Кексы из муки цельносмолотого зерна полбы (спельпы)**

Время приготовления: 35 минут.

Время выдержки теста: 30 минут.

Приблизительно на 30 штук.

Продукты: для теста 300 г мелкой муки цельносмолотого зерна полбы (спельпы), 100 г муки гречихи, 120 г маргарина, 150 г меда, 100 г кокосовых хлопьев, 100 г мелко порубленных лесных орехов, 3 столовые ложки сливок или сметаны, немного порошка корицы, немного порошка имбиря, немного порошка аниса, 1 щепотка морской соли, тертая цедра одного необработанного лимона.

Дополнительные компоненты: 1 столовая ложка масла, 1 яичный желток для смазывания, анис или мак для посыпания.

Способ приготовления.

Все компоненты теста перемешать друг с другом. Если необходимо, добавить воды. Тесто в форме шарика оставить в холодильнике на 30 минут. Затем тесто тонко раскатать, по разделочной доске, слегка посыпанной мукой, вырезать из него кружочки, звездочки и другие фигурки. Противень смазать маслом. Положить на него подготовленные фигурки. Противень смазать маслом. Положить на него подготовленные фигурки и смазать их яичным желтком. Затем посыпать их маком или анисом.

Выпекать в духовке 10 минут.

##### **Бананы, поджаренные в гриле**

Время приготовления: 15 минут.

На 1 порцию: 1 банан, 1 чайная ложка жидкого меда, 4 половинки ядер грецких орехов.

Способ приготовления.



Гриль разогреть. Банан очистить и разрезать вдоль пополам. Места разреза смазать медом. Порубить грецкие орехи и посыпать ими места разреза. Половинки бананов положить на огнеупорную тарелку и жарить в гриле 15 минут.

### **Банановый крем с финиками**

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: на 4 порции: 4 мягких банана, 1 щепотка ванили, 4 свежих финика, 3 столовые ложки сбитых сливок.

Способ приготовления.

Бананы очистить, порезать на куски, размять вилкой и сбить с ванилином. Финики очистить, мелко порезать. Сливки довести до консистенции бананового мусса и добавить финики.

### **Творог с бананами**

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: На 4 порции: 4 мягких банана, 1 столовая ложка льняного семени, 6 столовых ложек творога, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки семян подсолнечника.

Способ приготовления.

Бананы очистить, порезать на кусочки и взбить миксером до пены. Творог соединить с банановым муссом, добавить льняное семя и мед. Творожное блюдо выложить на тарелку и посыпать зернами подсолнечника.

## **Белковые блюда**

### **Салат из апельсинов и киви**

Время приготовления: 15 минут.

Продукты: на 1 порцию: 1 небольшой апельсин, 1 киви, 100 г творога, 1 столовая ложка ядер лесных орехов.

Способ приготовления.

Апельсин очистить так, чтобы не было белых волокон. Затем вырезать ножом мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом сок. Киви очистить, порезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу. Часть лесных орехов отложить в сторону для гарнира. Оставшиеся орехи измельчить и подмешать к творогу. Творог положить на тарелку, сверху украсить дольками фруктов и лежащими ядрами лесных орехов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.