

Д-р Бару Сивърс, автор на завладявателната система за хормонално балансирано хранене Зоната, е добре познат на българските читателци. В най-новата си книга големият американски учен представя подробно една от най-популярните храни през последните десетилетия и отговаря на въпроси като:

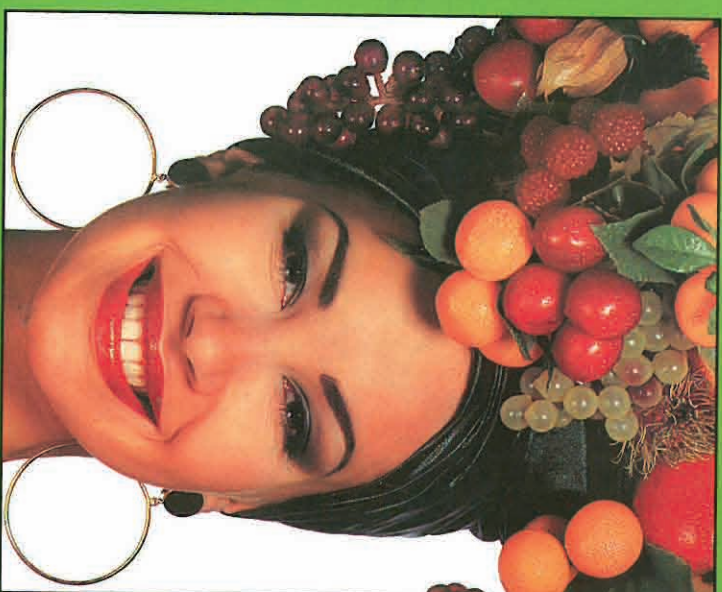
- на какво се дължи действието на соята
- какви соеви продукти да купувам
- как да приготвям соевите храни
- как да приготвям любимите си ястия със соя
- колко протеин ми е нужен
- каква е разликата между тофу и темпех
- мога ли да ям много соя...

В книгата, освен множеството Зоновы рецепти на д-р Бару Сивърс, е включен гяд с български рецепти, съобразени с наличните у нас соеви продукти и съотношението на белтъчини, мазнини и въглехидрати, необходимо за възане в Зоната.

*Българските рецепти са изготвени от Рагуана Калейчева.*

## СОЕВА ЗОНА

Д-р Бару Сивърс



# СОЕВА ЗОНА

Хранителните качества на соята  
Видове соеви продукти  
Зоновы рецепти със соя

Проф. д-р БАРИ СИЪРС

---

**СОЕВА ЗОНА**

---



*Изказвам благодарност на Свилен Лапаков  
за съдействието при подготовката на  
българските рецепти.*

Радиана Станоева – Калейчева

© Ph. Dr. Barry Sears  
SOY ZONE

Проф. д-р Бари Сийрс  
Соевата зона

Български рецепти: Радиана Станоева – Калейчева

© ИК „ЕМАС“, 2001  
Всички права запазени

Проф. д-р БАРИ СИЪРС

# СОЕВА ЗОНА

---

Превод от английски  
КРАСИМИРА МАТЕВА

Автор на българските рецепти  
РАДИАНА СТАНОЕВА - КАЛЕЙЧЕВА

ИК „ЕМАС“  
София, 2001





# ЛЕЧИТЕЛ®

вестник за народна и научна медицина

## Най-четеният медицински вестник с над 40 рубрики:

„Зелена аптека“, „Читателски рецепти“, „Моят път към здравето“, „Нито един ваш въпрос без отговор“, „Секс и здраве“, „Азбука на хубостта“, „Сезонна кухня“, „За вашето дете“, „Сензация“, „Здравно-правна консултация“, „Интервю по желание на читатели“, „Домашните любимци“, „Лечебно хранене“, „Лекувай се сам“ и др.

София 1504, ул. „Шипка“ 12, тел. 46-41-86, тел./факс 46-52-83



### Здравен център ЛЕЧИТЕЛ

Тук се прилагат практически най-добрите постижения на научната и народната медицина

София,  
ул. „Искър“ 40, тел. 83-55-74



### Аптека ЛЕЧИТЕЛ

и щанд за  
здравословни храни

София,  
ул. „Искър“ 51, тел. 83-13-63



### Дрогерия ЛЕЧИТЕЛ

Природна козметика  
от цял свят

София,  
ул. „Кракра“ 4, тел. 44-42-27



### Магазин ЛЕЧИТЕЛ

Най-полезните  
храни

София,  
ул. „Владайска“ 8, тел. 81-72-24  
(до Министерство на земеделието)

Уважаеми читателю,

Всяка среща с д-р Бари Сийрс ни доближава все повече до съвършения модел на Зоновото хранене. В поредната си книга „Соевата Зона“ той представя по един изключително достъпен начин най-здравословния вариант на Зоновата диета, изграден върху концепцията, че храната е нашето най-добро лекарство. „Соевата Зона“ ни помага да бъдем винаги във върхова умствена форма, да увеличим жизнената си енергия, като намалим опасността от развиване на хронични болести. Същевременно можем без усилие да се отървем от излишните си телесни мазнини, консумирайки вкусно приготвените ястия на основата на соята.

Днес соята е хранителният продукт, чиято консумация в Америка нараства най-бързо и при това напълно основателно. Тази хранителна суперзвезда не съдържа холестерол или наситени мазнини и е особено богата на протеини, витамини и целулоза. Тя предлага невероятна палитра от благотворни за здравето ефекти, както за вегетарианците, така и за всички останали.

Д-р Сийрс отново ни изненадва с изумителна научна информация, която отваря очите на читателя за още много истини:

- Защо Соята е храна-чудо;
- Защо правилно изградената, богата на соеви продукти диета е в състояние да ни предпази от сърдечни болести, рак, диабет, депресия, остеопороза и хронична умора;



– Защо модните диети, богати на протеини, съсипват метаболизма и в крайна сметка техните последователи възвръщат килограмите си;

– Защо добавянето към храната на мастните киселини омега-3 е жизнено важно.

От страниците на книгата ще научите защо жителите на остров Окинава са най-дълголетният народ на Земята и какви са нашите шансове поне малко да ги доближим. Ще намерите смайващи научни открития за способността на соята да се справя с болестите и да подмладява. Както д-р Сийрс, така и много американци са вече напълно убедени в хранителните качества на соята – това, че тя е най-пълноценният и многостранен протеинов източник, се потвърждава от многобройни изследвания. Разбира се не липсват и противници. Едно от достоинства на „Соевата Зона“ е, че авторът ѝ не спестява известните отрицателни въздействия на соята върху човешкия организъм. За него тя е като най-доброто лекарство – трябва да се прилага разумно и в определени дози.

На тези читатели, които вече са запознати с останалите книги за Зоновото хранене, някои неща ще прозвучат познато. Но нека не забравяме, че има и такива, които за първи път ще се срещнат с научната теория и практика на д-р Бари Сийрс. За всички обаче ще бъде интересна неговата вкусна колекция от Зонови ястия на соева основа. Не се шокирайте от разнообразните соеви продукти и от това, че на нашия пазар все още липсват много от тях. Макар и по-бавно, те заемат своето място в здравословното хранене и начин на живот на българина.

Нека заедно надникнем в „Соевата Зона“ – революция в нутриционистиката!

## ВЪВЕДЕНИЕ

Желаете ли да се радвате на по-дълъг и здрав живот? За себе си аз съм сигурен, че го желая. За нещастие обаче съм генетично програмиран да получа инфаркт на сравнително млада възраст. Повечето мъже от последните две поколения на моето семейство са умрели от инфаркт преди петдесет и петия си рожден ден. Аз също съм наследил тези зловещи гени.

Не мога да си сменя гените, но може би съм в състояние да променя генетичната си съдба, като изменя начина, по който ще се изявят някои гени чрез храната, която консумирам. Това може би звучи като научна фантастика, но действително се оказва, че храната е най-мощното лекарство на света, защото тя е в състояние индиректно да „включва“ или „изключва“ определени гени, като променя нивото на хормоните. Аз посветих почти два-сетгодишни изследвания на това как храната, която ядем, може да влияе върху нашите хормони и как тези хормони променят генетичната ни съдба. Заех се да увелича продължителността и качеството на собствения си живот и мога да помогна и на вас да направите същото.

Основата на Зоновата диета лежи в някогашните ми занимания в областта на системите за интравенозно вливане на противоракови лекарства. Тогава научих, че ако се предпише прекалено малко от лекарството, пациентът умира от рак. Ако пък се даде повече от необходимото, пациентът умира от лекарствено отравяне. Целта на ле-



чението е нивото на лекарството в кръвта да се поддържа в т. нар. терапевтична зона – нито прекалено високо, нито прекалено ниско. Осъзнах, че същото правило важи и при поддържането на образуваните от храната хормони в подобни зони, а нашият успех за постигането на тази цел зависи от равновесието между протеините, въглехидратите и мазнините, консумирани при всяко хранене.

„Соевата Зона“ е следващата част от моето продължаващо научно пътуване, хроникариано във всички Зонови книги, които написах през последните пет години. Тази книга ще ви обясни как следването на храненето в Зоната чрез използването предимно на соев протеин ще ви приближи още повече към онази неуловима цел – по-дълъг и по-добър живот. Ще имате обаче и незабавна полза. Ще се радвате на по-голяма енергия и способност за умствена концентрация. Ще се избавите от излишните телесни мазнини и ще запазите това положение през целия си живот. Без никакво съмнение соевата Зонова диета е най-мощният вариант на разработената от мен Зонова технология. Нещо повече, соевата Зона е идеална за вегетарианците (дори пълните вегетарианци), които искат да влязат в Зоната.

Скромното соево зърно вече е обявено за следващия вълшебен куршум, който ще спомогне за нашето спасяване. Това е вярно в много отношения, тъй като, ако заместим животинските протеини в храната си предимно със соеви, със сигурност ще се радваме на по-добро здраве. Но ако вашата цел е да живеете по-дълго и по-добре, можете да го постигнете само ако се погрижите храненето ви да бъде правилно в хормонално отношение, което означава да поддържате нивото на хормоните си в определена зона – нито прекалено високо, нито прекалено ниско. С други думи, трябва да съчетавате ползата за здравето, която носи соята, с хормонално уравновесяваща система като Зоната. Направите ли го, влизате в соевата Зона, която според мен е най-здравословният начин на хранене на света.

## ПЪРВА ГЛАВА

### ПОЛЗАТА ОТ СОЯТА ЗА ЗДРАВЕТО

„Защо ми е да влизам в Зоната?“ Този въпрос са ми го задавали хиляди пъти. Той преминава през съзнанието ми всеки ден, докато правя проучвания и чета лекции из страната за ползата от Зоната. Обикновено му отговарям с мой въпрос:

„Искаш ли да живееш по-дълго и качествено?“

Вероятно сте чували израза, че „човек е това, което яде“ и че истинската хранителна стойност на това, което консумираме, е ключът към доброто здраве. В наши дни ние се сблъскваме с изобилие от противоречащи си съвети в това отношение и изключително богат избор от храни. Ако човек избягва напълно мазнините, пак ли трябва да се тревожи за калориите? Богатото на въглехидрати хранене ли е отговорът на нашите въпроси? Или най-добрият избор е богатата на протеини храна?

Нека си го признаем: човек вероятно никога не е бил толкова объркан какво да яде. Повечето американци не знаят кой път да хванат, а в резултат на следването на лоши нутриционистки съвети напълняването в Америка се превръща в епидемия. Повече от 50% от нейните жители страдат от наднорменото си тегло.

Нека си спестим всички приказки на тази тема и се съсредоточим върху едно нещо. Ако постигнем равновесие в храната, която консумираме, ние постигаме равновесие и в тялото, а това води до един по-дълъг и по-здрав живот. Храненето в Зоната, което осигурява равновесие



между въглехидрати, протеини и мазнини, ще ви помогне да изминете 90% от пътя дотам. Ако замените някои от бедните на мазнини животински протеини (червено месо, пиле, риба, млечни продукти, яйчни белтъци) от Зоновата диета със соев протеин, ще извървите и останалата част.

Смятам, че соевата Зона е най-здравословният начин на хранене на света, начин, който създава равновесие в хормоналните системи на тялото и му помага да функционира винаги с максимална ефективност. Ще се чувствате по-здрави и ще бъдете заплашени в по-малка степен от животозастрашаващи болести като сърдечни заболявания, рак и диабет. В същото време ще се радвате на повече енергия и по-голяма острота на ума през целия ден. Ако сте с наднормени килограми, соевата Зона е прекрасен начин да се избавите от тях и да поддържате оптимално тегло до края на живота си.

Време е да влезем в соевата Зона.

Соевата Зонова диета е най-прогресивната форма на Зоната. А какво представлява Зоната? Това е равновесие в хормоналната система, постигано с всяко хранене. Можете да влезете в Зоната, като балансирате консумираните от вас храни чрез диетичната програма, която представих в издадената си през 1995 година книга „Зоната“ и доусъвършенствах през 1997 година в „Овлавяване на Зоната“. При храненето в Зоната се консумират достатъчно протеини, като 40% от приетите калории са от въглехидрати, 30% – от протеини и 30% – от мазнини. Както виждате, този начин на хранене не е богат нито на протеини, нито на въглехидрати. Той възстановява правилното равновесие между протеини, въглехидрати и мазнини, равновесие, от което нашето тяло се нуждае, за да функционира ефикасно.

Зоната не е някакво митично място или пазарен термин за привличане на вниманието. Тя се основава върху разбирането, че подходящият баланс в храната поддържа определени хормони в терапевтичната зона. Изненадващото е, че ние сме в състояние да контролираме точно телесните си функции посредством храната. И да удължим соб-

ствения си живот и да се предпазим от хронични болести.

И така, къде е мястото на соята във всичко това? Соята е естествена форма на растителен протеин, която се намества чудесно в Зоновата диета. Тя дори увеличава ефекта от нея и улеснява постигането на необходимия хормонален баланс. Ако сте запознати с правилата на Зоната, няма да ви бъде трудно да се адаптирате към соевата Зона. Трябва само да заместите някои от бедните на мазнини животински протеини, които консумирате, с продукти от соев протеин. Ако никога не сте опитвали Зоната, просто следвайте представените стъпка по стъпка правила в следващата глава. Ще се убедите, че за влизането в Зоната не се изискват кой знае какви усилия. А влезете ли веднъж там, няма да искате да излезете повече.

През последните няколко години соевите продукти станаха изключително популярни в Америка. Вестниците цитират изследване след изследване, доказващи ползата от соята за здравето. Разбира се, и вие бихте желали да опитате соевите продукти, ако досега не сте го направили. Но може би вече сте съзърцавали озадачено пакетчето с тофу в магазина и сте се питали как бихте могли да го включите в любимите си блюда.

Именно за вас пиша тази книга. Тя ще ви бъде изключително полезна, ако попадате в една от следните три категории:

– Искате да прибавите повече соя в храната си, тъй като сте чували, че е здравословна, но подобна промяна ви се струва прекалено трудна, ограничаваща или отнемаща много време. Аз ще ви покажа как да пригответе вкусни ястия на базата на соевите продукти, привлекателни както за езика, така и за окото. И, най-важното, всяко едно от тези соеви Зонови блюда ще ви отведе гарантирано в Зоната за период от четири до шест часа.

– Вече се храните в Зоната, но желаете да имате повече рецепти за ястия със соеви продукти, за да се радвате на по-голямо разнообразие и по-силен контрол върху вашите хормони.



– Вие сте вегетарианец, но не сте усетили обещаващата полза от следването на вегетарианския начин на живот. Може би трупате килограми, губите сила или сте постоянно уморени. Не е нужно да се отказвате от вегетарианството или да продължавате да живеете по този начин. Просто направете някои дребни и прости промени, като да добавите соев протеин към храната си и да намалите количеството на зърнените храни. Тези промени ще ви отведат право в Зоната.

### ПРОБЛЕМЪТ С ТРАДИЦИОННАТА ВЕГЕТАРИАНСКА ДИЕТА

Традиционните вегетариански диети разчитат изключително много на зърнените и нишестените храни и включват сравнително малко протеини. Те не са балансирани хормонално, защото съдържат огромно количество въглехидрати и съвсем малко други съставки. Консумирането на богата предимно на въглехидрати храна увеличава рязко нивото на инсулина, а с това нивото на кръвната захар бързо пада. В резултат много вегетарианци стават мудни и неработоспособни и вечно копнеят за още храна (предимно въглехидрати, които да възстановят нивото на кръвната им захар). Често започват и да пълнеят. Дълготрайното последствие от почиващата върху зърнените храни вегетарианска диета е постоянното покачване нивото на инсулина. За нещастие тя се препоръчва най-вече на страдащите от сърдечни заболявания, диабет и рак хора, а всички те са свързани с повишеното ниво на инсулина.

### КАКВО МОЖЕ ДА ОЧАКВАТЕ СЛЕД ДВЕ СЕДМИЦИ В ЗОНАТА?

Щом започнете да се храните в соевата Зона, ще усетите някои незабавни ползи... още през първите две седмици. Ето какво можете да очаквате:

1. Ще мислите по-добре. Като поддържате нивото на кръвната захар стабилно през целия ден, ще откриете, че сте способни да се концентрирате по-добре и не изпитвате умствената замаяност, която се появява някъде около два-три часа следобед след поглъщането на обилен, богат на въглехидрати обяд.

2. Ще имате повече енергия. Консумацията на повече (но не прекалено много) протеини ще увеличи нивото на хормона глюкагон, който дава възможност на тялото да поддържа постоянно нивото на кръвната захар за умствена енергия. Ще се чувствате по-свежи сутрин и по-енергични през целия ден. Следобедното умствено отпускане ще остане в миналото.

3. Ще изглеждате по-добре, тъй като дрехите ще започнат да ви стават по-точни. Разбира се, не може да очаквате да отслабнете с 4-5 кг през първата седмица, но вероятно ще изгубите 0.5-1 кг мазнини и 1-1.5 кг ненужни течности, или най-много 2.5 кг. Задържането на ненужни течности се дължи на излишъка от инсулин, който намалява, щом намалим количеството на консумираните въглехидрати и увеличим протеините.

4. Ще се чувствате много по-добре. Няма да сте така раздразнителни и нервни между храненията, тъй като нивото на кръвната ви захар няма да пада, а именно това ви кара да изпитвате умора, глад и раздразнение. С други думи, ще се чувствате по-стабилни – знак, че хормоните ви също са се стабилизирани.

5. Ще копнеете по-малко за въглехидрати. Когато се храните в соевата Зона, ще консумирате по-малко калории отпреди, но няма да изпитвате такъв глад. Пренастройването на хормоналния баланс ще регулира нивото на кръвната захар и вече няма да копнеете за въглехидратите, които да ви подсилят краткотрайна енергия.

6. Ще направите фина настройка на нивото на инсулина. Откритията от няколко неотдавнашни изследвания навеждат на извода, че храненето в Зоната може почти незабавно да намали увеличеното ниво на инсулина, кое-



то е причина за диабета и сърдечните заболявания. Едно изследване от 1998 година в Австралия открива, че нивото на инсулина на хранещите се в Зоната диабетици само след 3 дни нараства с 36%. При същото изследване нестаращите от диабет хора с наднормено тегло намаляват с 40% нивото на увеличението си инсулин. Друго, по-скорошно изследване, проведено в Харвардския институт по медицина, открива, че контролът върху инсулина се проявява още след първото хранене в Зоната.

Вие ще мислите по-добре през целия ден, тъй като ще поддържате постоянно нивото на кръвната си захар, необходимо на мозъка за поддържане на умствена концентрация (спомнете си колко уморени и замаяни се чувствате два-три часа след консумацията на голяма порция спagetи). Поради същата биохимическа причина няма да изпитват глад, тъй като мозъкът разполага с горивото, което му е необходимо. Ще бъдете в по-добра физическа форма, защото ще имате достъп до складираните си телесни мазнини и ще ги изгаряте като буквално неограничен източник на енергия. Ще изглеждате по-добре, тъй като ще изгаряте излишните телесни мазнини и същевременно ще запазвате мускулната си маса. Въпреки че няма да забележите веднага рязка промяна на домашното си кантарче, дрехите ще ви стават по-добре, защото съставът на тялото ви се променя и се доближава до този, който е бил в младежките ви години. И освен всички тези ползи ще имате значително по-голям шанс да живеете по-дълго. Доста добра награда за осъществяването на някои съвсем прости промени в начина ни на хранене.

### СОЕВОТО РЕШЕНИЕ

През 70-те години на XX век тофуто се налага като нова храна в модните ресторанти в Съединените щати. Този соев продукт се смесва със задушени зеленчуци или под формата на пастет, се добавя към яйчени салати, но

скоро става ясно, че е прекалено безвкусен, за да се консумира самостоятелно. За известно време тофуто губи благосклонността на потребителя, но за щастие неотдавнашният напредък в хранителната промишленост възкреси соята.

Сега по полиците на супермаркетите могат да се видят стотици продукти, съдържащи соев протеин – от вегетариански бургери до немлечно сирене и безмесна говежда кайма. Може да откриете соята смесена със замразени зеленчуци или да я ядете сушена като ядки. Освен с тофу, можете да готвите с темпех и соево брашно. В Трета глава е даден пълен списък на типовете соеви продукти, които се предлагат, как можете да ги използвате и къде да ги намерите.

Засиленият интерес към соевите продукти се дължи на нуждата на обществото от хранителни, бедни на мазнини и богати на протеини храни. Тези качества обаче в никакъв случай не трябва да бъдат за сметка на вкуса. Соята е единственият зеленчук, който съдържа повече протеини, отколкото въглехидрати. Именно този факт я превръща в превъзходен източник за набавяне на нужното количество протеини при вегетарианския начин на хранене. Соята осигурява повечето незаменими киселини за човешкото тяло. Това са онези съставки на протеина, които трябва да получаваме задължително от храната, за да запазим здравето си. Нашият организъм обаче абсорбира по-добре обработените соеви продукти (протеини на прах, тофу или темпех), отколкото естествените соеви зърна. Аминокиселините в обработените соеви продукти са почти еквиваленти по качество на аминокиселините в млечния, месния и яйчени протеин. Поради тази причина смятам, че човек не може да се възползва напълно от соевата Зона, без да включи в храната си някои от обработените продукти, представени в моя списък на соевите храни в Трета глава.



Освен, че е богата на протеини, соята има уникални качества, с които помага на тялото да поддържа стабилно нивото на инсулина, и то по-добре от другите богати на протеини храни като червеното месо и пилето. По-късно ще обясня с подробности как става това, но тук давам накратко причината. Соята е богата на една аминокиселина, която стимулира тялото да произвежда хормона глюкагон, антиинсулиновия хормон. Той от своя страна мобилизира складираните в черния дроб въглехидрати и така поддържа тялото с енергия и елиминира усещането за глад. Освен това тя съдържа много по-малко от „лошите“ аминокиселини, които поощряват отделянето на инсулин.

Соята има и още един плюс. Тя съдържа изофлавонови вещества, борещи се с болестите (наречени „фитохимикали“), които се намират само в растенията. Тези изофлавонови наподобяват женския хормон естроген. Изследванията навеждат на извода, че въпросните изофлавонови могат да предотвратят редица заболявания – от сърдечни проблеми до рак и остеопороза и да облекчат горещите вълни и други симптоми на менопаузата.

Американското правителство се съобразява с резултатите на все по-голям брой изследвания, доказващи колко полезна е за здравето соята, и затова препоръчва всеки човек да консумира всекидневно по 25 г соя (около 2 пъти по-малко от препоръчаното в Зоната количество, но това все пак е някакво начало). Нещо повече, през 1999 година Комисията по храните и лекарствата реши ползата от консумацията на соя да се отбелязва върху етикетите на храните. На продуктите с високо съдържание на соев протеин например може да се пише, че намаляват риска от сърдечни заболявания. Без никакво съмнение соята съдържа такива хранителни съставки, че е в състояние да доведе до нови върхове ползата от живота в Зоната. Помислете върху следващото резюме на последните изследвания:

## ПОЛЗАТА ОТ СОЯТА ЗА ЗДРАВЕТО

През последните години изследователите установиха огромната полза за здравето от редовната консумация на соеви продукти, предимно чрез изследването на различни групи хора по света, които ядат много соя. Тези изследвания не твърдят, че соята е вълшебният еликсир на живота, но затова пък установяват определен положителен ефект върху здравето на хората, които я ядат. Ето някои конкретни полезни свойства:

– Намалява риска от сърдечни заболявания. Добре известно е, че процентът на сърдечните заболявания е нисък в страните, където соевите продукти се консумират редовно. През последните 30 години учените показаха, че те намаляват нивото както на общия, така и на LDL („лошия“) холестерол. При анализа на 38 клинични изследвания, публикуван в „Ню Ингленд Джърнъл ъв Медисин“ се установява, че консумацията на средно 50 г соя дневно намалява нивото на холестерола с 9%. А по-ниското ниво на холестерола от своя страна би трябвало да намали с 20% риска от сърдечни заболявания.

– Предпазва от рак на гърдата. Ракът на гърдата се среща много по-рядко в азиатските страни, където храната е богата на соя. Така например тази болест е 4 пъти по-рядко разпространена сред японците в сравнение с американците.

– Намалява опасността от рак на простатата. Смъртността от рак на простатата е много по-малка сред японците (които консумират големи количества соя), отколкото сред американците.

– Облекчава симптомите на менопаузата. Неотдавнашни изследвания показаха, че соевите продукти са в състояние да облекчат повечето симптоми на менопаузата като нощно изпотяване и горещи вълни. При едно изследване нощното изпотяване и горещите вълни били намалени с 40% при жените, които ядели соеви продукти. Соята съдържа съставки (изофлавонови), които действат като ес-



трогени и по този начин компенсират намаленото производство на естествен естроген по време на менопаузата.

– Спомага за предотвратяване на остеопорозата. Доказано е, че богатото на соев протеин хранене намалява загубата на костна маса, а според едно от изследванията консумацията на соев протеин дори увеличава костната плътност. Освен изофлавонови, някои соеви продукти съдържат изграждащия костите калций. В една чаена чаша тофу има около 20% (204 мг) от препоръчаната от американското правителство дневна доза калций, а в една чаена чаша темпех – 15% (154 мг).

*Забележка: Сърдечните заболявания, ракът, менопаузата и остеопорозата са комплексни болестни състояния, тясно свързани с начина на хранене. Соевият протеин действително въздейства много положително върху здравето, но само ако изпълнява главната роля в едно балансирано хранене, каквото е Зоната.*

### СТРЕМЕЖЪТ КЪМ ПО-ДЪЛЪГ ЖИВОТ

Вместо да правим предположения кой тип хранене е най-благоприятен за дълголетие, много по-разумно е да изследваме различните култури с различни хранителни навици и след това да ги съпоставим, за да открием директната им връзка с продължителността на живота. В такъв случай най-добре е започнем да търсим отговора на следния въпрос: Какво ядат най-дълголетните народи на света?

Може би си мислите, че хората, които живеят най-дълго са тези, които ядат кисело мляко по високопланинските долини на Тибет или Кавказ. Вече се установи, че тази невероятна продължителност на живота всъщност не е нищо друго освен плод на естествената склонност на възрастните хора да преувеличават годините си, нещо, което е напълно възможно поради липсата на достоверни граждански регистри по онова време.

Дълголетие може да бъде определено като намалена вероятност от смърт, която се отразява в смъртността на дадено население. Колкото по-ниска е тя, толкова по-голяма е продължителността на живота. Когато се фокусираме върху хората на възраст между 35 и 74 години, ние елиминираме много усложняващи фактори от първите години на живота. След като тези фактори бъдат отстранени, ние предполагаем, че населението с най-ниска смъртност е това, което консумира най-благоприятна за дълголетие храна.

И така, нека изследваме четири съвсем отделни региона на света с четири съвсем различни начина на хранене:

1. Селските райони на Китай, които консумират предимно вегетарианска храна на основата на зърнените растения с ограничено количество протеини (голяма част от които обаче се доставя от соята);
2. Американците, които ядат прекалено много от всичко;
3. Французите, които консумират най-елегантната храна в Европа; и
4. Японците, чиято храна е богата на соев протеин и риба.

В своята статистическа справка за 1997 година Американската асоциация по сърдечно-съдови заболявания сравнява смъртността отделно при мъжете и жените в тези четири региона, както е показано по-долу:

Смъртност (на 100 000 души) при възрастните хора (35-74 години)

Страна	Смъртност при мъжете	Смъртност при жените
Селски райони на Китай	1 433	914
Съединени щати	1 209	688
Франция	1 065	438
Япония	814	380



В селските райони на Китай, където по традиция се яде вегетарианска, предимно зърнена храна (макар тя да съдържа соев протеин), смъртността е най-висока. Една от причините може да е липсата на необходимото количество протеини. За да действа ефикасно, имунната система се нуждае от подходящо количество протеини; само така ще може да поддържа постоянната си битка с причинителите на заразни болести.

При американците положението е малко по-добро. Увеличеното количество протеини в тяхната храна в сравнение със селските райони на Китай несъмнено е важен фактор за намаляване смъртността сред възрастното население. Те обаче поглъщат прекалено много калории и повечето от тях идват от въглехидрати с висока плътност – ориз, тестени и макаронени изделия. Разбира се, американците отделят много средства за здравеопазване, особено за онези мерки, които удължават живота. Така че може би по-ниската смъртност при тях е просто следствие от изключително големите суми, изразходвани за здравеопазването.

Ами французите? Никой никога не ги е обвинявал, че не се хранят вкусно, а ако погледнете нивото на тяхната смъртност, ще установите, че живеят и по-дълго, и вероятно – по-добре от жителите на селските райони на Китай и на Съединените щати. В сравнение с американската, френската храна се състои от достатъчно (но не прекалено) количество протеини и много повече въглехидрати с ниска плътност (плодове и зеленчуци). Нещо повече, французите не се страхуват от мазнините. Какъв е крайният резултат ли? Французите са на последно място по сърдечни заболявания в Европа, изглеждат добре в ди-зайнерски тоалети и изразходват много по-малка част от brutния си национален продукт за здравеопазване, отколкото американците. Следователно пръскането на много пари за здравеопазване не е средство за увеличаване продължителността на живота.

И най-сетне, както изглежда, японците са победители в надбягването за по-голяма продължителност на живо-

та. За разлика от обитателите на селските райони на Китай, храната на японците е по-богата на протеини (те ядат три пъти повече соев протеини и повече риба) и съдържа по-големи количества въглехидрати с ниска плътност като зеленчуци и по-малко ориз. Всъщност драматичното нарастване на продължителността на живота на японците след Втората световна война се приписва на съчетаването на увеличеното количество протеини и намаляването на ориза в тяхното хранене. И, подобно на французите, японците отделят много по-малка част от brutния си национален продукт за здравеопазване, в сравнение с американците.

### НАЙ-ДЪЛГОЛЕТНИЯТ НАРОД НА СВЕТА

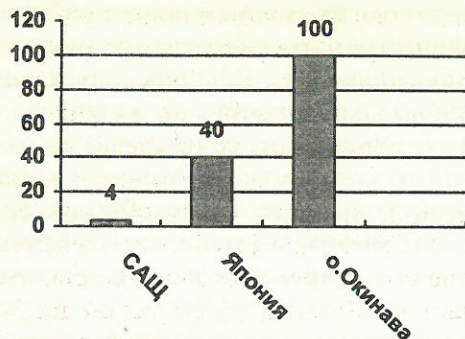
Съществува обаче една група хора, която живее дори по-дълго от японците. Следователно това, което яде тя, би трябвало да бъде основата при определяне състава на идеалната храна за увеличаване продължителността на живота. Тези хора живеят на остров Окинава, който е част от Япония, но е отдалечен на 400 мили в океана. Смъртността сред възрастните му жители е приблизително наполовина по-ниска, отколкото сред общото население на Япония. Освен това процентът на хората над стогодишна възраст при тях е най-висок на Земята.

И така, какво отличава храненето на о-в Окинава от типичното японско хранене? Първо, там се консумират повече протеини.

Както можете да се уверите веднага, жителите на острова ядат много повече соев протеин от американците или от останалите японци. Това отчасти обяснява невероятното им дълголетие, тъй като хората, които консумират повече соев протеин, са застрашени в по-малка степен от сърдечни заболявания, рак (както на гърдата, така и на простатата) и остеопороза. По-късно в тази книга ще обясня биохимическия механизъм, който превръща соевия



Консумация на соев протеин



протеин в толкова мощен терапевтичен агент. Несъмнено намаляването на всяко едно от тези болестни състояния ще окаже положителен и значителен ефект върху продължителността на живота.

В началото се набива на очи фактът, че населението на Окинава консумира много протеини и голяма част от тях са соеви. Освен това те ядат два пъти повече риба от японците, което им осигурява стабилна доза от полезните за сърцето мастни киселини с дълги вериги омега-3. Жителите на Окинава консумират също така два до три пъти повече зеленчуци от останалите японци.

Според мен обаче най-важният фактор за голямата продължителност на живота им е, че те поглъщат 20 до 40% по-малко калории от останалите японци. Как е възможно да ядеш повече соев протеин, риба и зеленчуци и същевременно да консумираш по-малко калории? Отговорът е прост: те ядат по-малко въглехидрати с висока плътност, като ориз например, отколкото останалите японци.

Намаляването на калориите и същевременно приемането на необходимото количество протеини, есенциални (незаменими) мазнини, плюс витамини и минерали, се нарича в специализираната литература „ограничаване на калориите“. Ограничаването на калориите в никакъв слу-

чай не означава недохранване, защото тялото не се лишава от жизненоважните хранителни съставки. Това е единственият доказан начин за удължаване на живота. Съществува абсолютно съгласие (истинска рядкост в научните кръгове), че ограничаването на калориите удължава живота на всички изследвани животински видове. А дълголетието на жителите на Окинава показва, че то действа и при хората. Макар да поглъща по-малко калории, населението на този японски остров консумира повече соев протеин от която и да било друга група от население на Земята. В сравнение със своите доста здрави сънародници от останалата част на Япония, те се радват на 30-40% по-ниска смъртност от сърдечни заболявания, инсулт и рак във всички възрастови групи, а столетниците им са пет пъти повече.

Ето защо соевото Зоново хранене е създадено въз основа на начина на хранене при жителите на Окинава, но аз съм го адаптирал към вкуса и нуждите на повечето американци. В него са включени консумация на повече соев протеин и зеленчуци, увеличен прием на мастни киселини с дълги вериги омега-3 и драстично намалено количество зърнени и нишестени храни и рафинирани въглехидрати. Перспективата за намаляването на калориите може би ви плаши, но ще откриете, че, като се храните в соевата Зона, ще приемате по-малко калории и няма да чувствате глад. Благодарение на по-добрия хормонален контрол телесните ви мазнини ще започнат да се топят и същевременно енергията ви ще се увеличи. Освен това значително ще се подобри здравето ви.

Соевото Зоново хранене е хранителна стратегия за цял живот, предназначено да предотврати появата на хроничните заболявания (сърдечни болести, диабет, рак и т.н.), свързвани със свръхпроизводството на инсулин. Соевата Зона обаче не означава само да се яде повече соев протеин. В следващата глава ще обясня основните правила на соевата Зона, а по-нататък ще ви помогна да оборудвате най-добре кухнята си и да планирате всяко хранене. В тази



книга са дадени също така рецепти за закуски, обеда, вечери и междинни закуски, които ще ви помогнат да планирате в продължение на цял месец храненето си в соевата Зона. Ако следвате насоките в книгата, тогава постигането на тази вечно изпълзваща се цел да живеем по-дълго и да бъдем по-здрави и стройни, ще се превърне в реалност.

Аз обаче не желая да приемете думите ми на доверие и да следвате слепо този план. Искам да разберете защо е толкова полезна соевата Зона. Втората половина на тази книга е посветена на обясненията защо си заслужава да направим нужните усилия да променим начина, по който се храним и живеем. Разберете ли веднъж как действа Зоната, ще си дадете сметка, че това не е поредната модна диета, а мощно терапевтично средство.

Хипократ някога е казал: „Нека храната бъде вашето лекарство, а лекарството – ваша храна.“ Аз ви пиша рецепта за соевата Зона, тъй като знам, че тя е най-мощното лекарство за постигането на по-дълъг и по-здрав живот.

## ВТОРА ГЛАВА

### ВЛЕЗТЕ В СОЕВАТА ЗОНА

Когато става дума за соевата Зона, аз практикувам това, което проповядвам. Не съм стриктен вегетарианец, така че храната ми съдържа Зонови и соево-Зонови ястия. Опитвам обаче поне два пъти на ден да се нахраня в соевата Зона, за да си доставя достатъчно соев протеин за постигане на желаната полза за здравето.

Така например мога да започна деня със соев шейк (смес от соев протеин на прах, ягоди, малини, къпини и настъргани ядки). За обяд хапвам две соеви кюфтета, малко хумъс (смян нахут и зехтин), варени на пара зеленчуци и плод за десерт. Вечерям чили от задушена в зехтин соева кайма със салса и черен боб, с гарнитура от задушени зеленчуци, а за десерт – ягоди и малини.

Не ви се вярва, че е лесно да се приготви едно толкова хранително меню? Ето каква е истината – промените ли веднъж начина, по който мислите за храната, ще откриете, че готвенето на соево-Зононите ястия става за съвсем кратко време. Първо обаче трябва да разберете защо тялото ви се нуждае от равновесието, което му осигурява Зоната, и правилата, които ще ви отведат в нея.

### ПОСТИГАНЕТО НА РАВНОВЕСИЕ В ТЯЛОТО ЩЕ ВИ ДАДЕ КОНТРОЛ

Пребиваването в Зоната ви дава възможност сами да поемете кормилото и да се избавите от робството на храната. Зоната не е някое мистично място, а състояние на



хормонално равновесие, което може да се постигне само посредством консумираната от нас храна. Може би смятате, че сте жертва на храната, за която копнеете. Ако се чувствате некомфортно или депресирани, сигурно хапвате няколко сладки или пакетче чипс, за да си осигурите малко енергия и да ви стане по-добре. Тази мярка обаче има само временно действие; не след дълго се чувствате дори още по-уморени, като изчерпите краткотрайния прилив на енергия. Може би се оприличавате на наркоман, който очаква с нетърпение да вземе следващата доза. Такова чувство за нарушено равновесие и загуба на контрол е последствие от загубата на равновесието между вашите хормони. Ако искате да се избавите от този навик, трябва да влезете в Зоната.

Повечето американци поемат предимно въглехидрати, но това хранене е хормонално небалансирано. От физиологична гледна точка хлебните и макаронените изделия, оризът и зърнените храни увеличават рязко инсулина и поддържат нивото му високо през целия ден. Защо е така? Всички въглехидрати трябва да се разлагат до най-простата форма на захарта, глюкозата, за да могат да се абсорбират. Когато те навлизат в кръвта, може да почувствате еуфория, но това ще бъде само временно, докато нивото на инсулина нараства рязко. Задачата на инсулина е да закарва хранителните съставки като кръвната захар до клетките и щом си свърши работата, ние започваме да се чувстваме също така уморени и гладни като преди. В резултат консумираме още въглехидрати и стартираме цикъла отначало. Крайният резултат е, че натрупваме излишни килограми и се излагаме на по-голяма опасност от сърдечни заболявания, диабет и рак поради непрестанно увеличеното ниво на инсулина.

Години наред се чувствах безпомощен заради безмилостната война, която водехме срещу мазните храни. Всички ние се нуждаем от известно количество инсулин, който да придвижва хранителните съставки до клетките, но излишъкът му може да бъде изключително опасен за здра-

вето. Той не само става причина за складиране на излишните калории във вид на телесни мазнини, ами и нарушава нормалната дейност на доста други хормонални системи и в крайна сметка води до появата на хронични болести. Изводът е, че колкото повече излишен инсулин произвеждате, толкова по-дебели ставате и толкова повече нараства опасността от преждевременна смърт.

Да бъдете в Зоната означава да стабилизирате инсулина и нивото на кръвната захар, за да не се колебае неконтролируемо нагоре-надолу. Ако спазвате правилата на соевото Зоново хранене, ще бъдете в състояние да контролирате вашия инсулин; няма да чувствате глад между отделните хранения и няма да копнеете за храна, от която тялото ви не се нуждае.

Как се влиза в Зоната? Може да ви се стори иронично, но достъпът в нея почива върху две думи, които нашите баби са ни повтаряли многократно – равновесие и умереност. Ключът към Зоната е консумацията на добре балансирана храна с умерено количество калории. Ето основните правила на соевото Зоново хранене.

#### **ПРАВИЛО 1: ПРИ ВСЯКО ХРАНЕНЕ ПОДДЪРЖАЙТЕ НЕУЖНОТО РАВНОВЕСИЕ МЕЖДУ ПРОТЕИНИ И ВЪГЛЕХИДРАТИ**

При всяко хранене, основно или междинна закуска, трябва да приемаме определено количество протеини и въглехидрати, за да поддържаме стабилно нивото на инсулина. Мазнините нямат ефект върху инсулина, но трябва да изяждаме по малко от тях при всяко хранене. Те забавят навлизането на въглехидратите в кръвния поток, което от своя страна, макар и индиректно, прави по-умерена инсулиновата реакция към храната. Освен това мазнините изпращат към мозъка сигнал „Спри да ядеш, вече си сит“. И най-сетне, мазнината прави храната по-вкусна (питайте французите). И така, при всяко ядене трябва да осигурявате нужното съотношение между протеини,



въглехидрати и мазнини. Резултатът е стабилизиране на инсулина през следващите четири до шест часа.

Как да определите правилното съотношение между протеини и въглехидрати? Просто разделете чинията си на три части. Ако закусвате, обядвате или вечеряте, използвайте чиния със стандартни размери. Ако хапвате някоя от междинните закуски, използвайте десертна чиния

За да пригответе едно хранене в соевата Зона, напълнете една трета от чинията предимно със соев протеин: може да бъде тофу или соев заместител на месото. Непълните вегетарианци (които консумират яйца и млечни продукти) могат да добавят към бедната на мазнини соева секция на чинията си също така малко количество яйчни и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини. Останалите пък имат избор и между бедни на мазнини протеинови източници като риба и пиле.

Количеството протеини в чинията трябва да бъде приблизително равно на големината и дебелината на собствената ви длан.

Напълнете останалите две трети от чинията с въглехидрати, предимно зеленчуци и по-малко плодове. Ако наистина много ви се ядат макаронени изделия, ориз, картофи или други нишестени храни, запълнете само една трета от чинията с тях и оставете последната трета празна (по обем нишестените храни не трябва да надминават обема на протеина в чинията ви). Препоръчвам да го правите само от време на време, тъй като ще снабдите организма си с много повече ценни хранителни съставки (да не говорим, че ще постигнете многократно по-добър контрол над нивото на инсулина), ако консумирате въглехидратите във вид на зеленчуци и плодове, отколкото на зърнени или нишестени храни. В един и същ обем зърнени храни се съдържат много по-малко ценни хранителни съставки и много повече въглехидрати, отколкото в зеленчуците и плодовете. Ето защо в соевото Зоново хранене те се използват само от време на време, за разнообразие.

Последната съставка са мазнините. Прибавете малко количество мононенаситени мазнини – те са полезните за сърцето и се съдържат в зехтина, в определени ядки и в авокадото. Задушете зеленчуците в две чаени лъжички зехтин, поръсете с шепя настъргани бадеми или си отрежете една осма авокадо. Както виждате, в соевата Зона не се консумират чак толкова много мазнини. Разбира се, би трябвало да избягвате наситените и трансмазнините (в частност хидрираните мазнини), защото те могат да увеличат нивото на холестерола и да повишат риска от сърдечни заболявания.

Забележете, че при приготвянето на което и да е хранене в соевата Зона не се пресмятат калории, грамове и не се правят каквито и да било сложни сметки. Използват се само очите и големината на дланта.

## ПРАВИЛО 2: ЗАЛОЖЕТЕ НА ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ С НИСКА ПЛЪТНОСТ И ИЗБЯГВАЙТЕ ТЕЗИ С ВИСОКА ПЛЪТНОСТ

Ако не познавате другите ми книги, посветени на Зоната, вероятно нямате представа какво означава това. Най-общо казано, аз ви препоръчвам да се придържате предимно към консумацията на зеленчуци и плодове и да ограничите спагетите, пиците, хляба и ориза. Може би досега не сте си давали сметка, че всяка храна, която не е протеин или мазнина, е въглехидрат. Да, плодовете и зеленчуците също са въглехидрати наред с тортите, бонбоните, зърнените и макаронените продукти и нишестените храни, каквито са картофите.

Защо тогава да не можем да ядем каквито въглехидрати пожелаем, ако ги съчетаваме винаги с протеини? Отговорът е, че най-вероятно бихме могли, стига да спазваме необходимото равновесие между протеини и въглехидрати. Но количеството въглехидрати в една четвърт шоколадов десерт като „Милки уей“ или в четвърт чаена чаша спагети се равнява на две чаени чаши задушени зеленчуци или чаена чаша пресни ягоди. Ефектът им върху



инсулина обаче е доста различен. Въглехидратите с висока плътност (като рафинираните захарни изделия или шестените храни) съдържат много по-малко растителни влакна от въглехидратите с ниска плътност (зеленчуци и плодове). Растителните влакна забавят навлизането на въглехидратите в кръвта и това от своя страна намалява отделянето на инсулин. Второ, въглехидратите с ниска плътност са истински складове на витамини и минерали. Най-сетне въглехидратите с ниска плътност имат доста голям обем, те запълват стомаха и човек никога не се чувства гладен, ако ги консумира.

Зеленчуците трябва да бъдат вашият основен източник на въглехидрати, когато се храните в соевата Зона, допълнени с по-малки количества плодове, които имат малко по-голяма плътност от тях. Ако следвате правилата на соевата Зона, ще ви бъде трудно да прекалите с въглехидратите. От друга страна на всички ни е добре известно колко лесно е да се изяде една допълнителна филия хляб или още една порция макарони. За жалост по-голямото количество въглехидрати, доставени чрез тези на пръв поглед не толкова обемни екстри, ще увеличи инсулина и ще ви изхвърли от Зоната. Като следвате соевото Зоново хранене, вие използвате един изключително елегантен механизъм за контрол над нивото на инсулина, развиван в продължение на милиони години еволюция.

### ПРАВИЛО 3: ЯЖТЕ УМЕРЕНИ ПОРЦИИ

Както е обяснено с големи подробности в „Подмладяване в Зоната“, колкото по-малко калории поглъщаме, толкова по-бавно остаряваме и по-дълго живеем. Ето защо едно типично основно хранене в Зоната за жените съдържа приблизително 300 калории, а за мъжете – 400. Когато се храним в соевата Зона, всеки ден консумираме необходимото количество соев протеин, изключително много витамини и минерали от въглехидрати с ниска плътност (зеленчуци и плодове) и около 40-60 г полезни за сърцето

мононенаситени мазнини, същото количество мазнини, което се изяде при повечето вегетариански диети. И въпреки всичко жените приемат само около 1 200 калории, а мъжете – 1 500.

Изумителното обаче е, че човек може да се задоволява с по-малко калории, когато се храни в соевата Зона, без да чувства глад или умора. Това е така, защото по този начин той е в състояние да контролира нивото на кръвната си захар и да осигури постоянен приток от глюкоза към мозъка. Другата причина да не се чувства глад е големият обем на храната благодарение на повечето зеленчуци. Нищо чудно да установите, че ядете повече храна от преди.

### ПРАВИЛО 4: ПРИСПОСОБЕТЕ СОЕВАТА ЗОНА КЪМ СОБСТВЕНИТЕ СИ ХРАНИТЕЛНИ ПРЕДПОЧИТАНИЯ

Ако сте пълни вегетарианци (не консумирате никакви животински продукти), ще си доставяте цялото количество нужни протеини само чрез соята. Вероятно ще се наложи да включите към менюто си подложените на специална преработка соеви продукти (като заместители на месото и изолиран соев протеин на прах), за да си осигурите достатъчно протеини. Ако сте жена, ще изядете около 75 г, а ако сте мъж – около 100 г соев протеин на ден. Количеството соев протеин е приблизително същото, което консумират ежедневно и жителите на Окинава.

Ако не сте пълен вегетарианец (само 2% от вегетарианците са такива), ще имате възможност за доста по-голяма гъвкавост, като включвате към соевото си Зоново хранене и други форми на протеин. Това означава около 40 г соев протеин на ден за среднестатистическата жена и 50 г – за среднестатистическия мъж. Ще можете да съчетавате и да комбинирате вегетарианските Зонови ястия с тези от соевата Зона. Така например, ако сте вегетарианец, който се е отказал само от месото и месните продукти, бихте могли да закусите със зеленчуков омлет (веге-



тарианска зонава закуска), да обядвате смесена зелена салата с нискомаслена извара и резенчета портокал (още едно вегетарианско Зоново хранене) и две соеви вегетариански кюфтета, покрити с разтопено соево сирене, варени на пара зеленчуци и плодове за вечеря (ядене в соевата Зона).

Най-сетне, ако не сте вегетарианец, бихте могли да включите към менюто си и бедни на мазнини месни източници – риба, пиле и крехко говеждо, като непрекъснато употребявате ту Зонови, ту соево-Зонови блюда. Аз лично препоръчвам седмично поне три пъти да се храните с риба (за предпочитане съомга, риба-тон или друга риба с тъмно месо), за да си доставите и полезните за сърцето мастни киселини с дълги вериги тип омега-3. Но за да получите пълната полза от мастните киселини за мозъка, ще трябва да ядете поне веднъж на ден риба или да вземате мастните киселини тип омега-3 във вид на добавки.

Независимо как съчетавате соево-Зоновете и Зоновете хранения, следвайте правилото: Всеки ден си осигурявайте поне едно основно или две междинни хранения в соевата Зона. Останалите ви хранения за деня, разбира се, също би трябвало да бъдат в Зоната.

#### **ПРАВИЛО 5: ВАШЕТО ХОРМОНАЛНО СЪСТОЯНИЕ ЗАВИСИ ОТ ПОСЛЕДНОТО ВИ ХРАНЕНЕ**

Ключът от успеха в соевата Зона е осигуряването на нужното равновесие между въглехидрати и протеини при всяко хранене. Ако изядете всички протеин за деня на едно хранене, а на следващото – всички въглехидрати, няма да получите желаните ефекти. Равновесието между протеини и въглехидрати при всяко едно хранене определя хормоналната реакция на организма (добра или лоша) за следващите четири до шест часа. Ето защо казвам, че хормоналното състояние на човек зависи от последното му хранене. Положителното във всичко това е, че дори при последното хранене да сме излезли от Зоната, имаме

възможност да създадем нужния хормонален баланс още със следващото си хранене в Зоната. Мислете за яденето като за пиене на лекарство. Ако вземете нужното количество в подходящия момент, то действа. Когато се храним в Зоната, ние се отнасяме към храната със същото уважение, както към предписаната ни рецепта.

Разберете също така, че ако допуснете грешка не сте изгубили битката. Излизането от Зоната е само временно – можете да се върнете там още при следващото си хранене. Ето защо при следване на соево-Зоновото хранене няма такова нещо като чувство на вина. Аз дори насърчавам хората да изяждат по едно богато на въглехидрати с висока плътност ядене (например спагети) веднъж месечно. Нека да си припомним как се чувства човек с увеличен инсулин, да усетят отново подуването, умората и намалената умствена концентрация. Това ще подсили убеждението им, че храната е изключително мощно лекарство.

Основа на всяко хранене в соевата Зона е осигуряването на равновесие между протеини и въглехидрати и добавянето на малко мазнини. Ако следвате метода „на око“, описан в тази глава, ще създавате въпросния баланс при всяко сядане на масата и по този начин ще поддържате инсулина в желаната зона. Всъщност, както ще обясня в Десета глава, има и доста по-точен начин за измерване размерите на порциите, но този прост метод „на око“ действа при повечето хора.

#### **ПРАВИЛО 6: НЕ ПОЗВОЛЯВАЙТЕ ДА МИНАВА ПРЕКАЛЕНО МНОГО ВРЕМЕ, БЕЗ ДА СЕ НАХРАНИТЕ**

Може би ви звучи невероятно, след като хранещият се в Зоната човек консумира по-малко калории. Повярвайте ми, когато дойде време за следващото хранене е напълно възможно още да не усещате глад. Всъщност точно това е начинът за пребиваване в Зоната – да се храним, преди да сме почувствали глад. Всички знаем какво става, когато огладнеем много. Отваря ни се такъв вълчи апетит, че



стомахът ни сякаш се превръща в бездънна яма, която никога не може да бъде напълнена. Усещането се дължи на намаляването на кръвната захар за мозъка заради прекалено многото инсулин, който тече по вените ни. Тогава към мозъка ни постъпва сигнал, че трябва да се заредим с въглехидрати и то – много. Разковничето е да се храним, преди нивото на кръвната захар да падне прекалено ниско – така няма опасност да преядем.

Това определя ПОСЛЕДНОТО ПРАВИЛО НА СОЕВАТА ЗОНА: СТАРАЙТЕ СЕ ДА СЕ ХРАНИТЕ ПЕТ ПЪТИ ДНЕВНО

(Три основни хранения и две междинни закуски) и никога не позволявайте да изминат повече от пет часа, когато сте будни, без да се нахраните в соевата Зона. Едно хранене в соевата Зона ще ви отведе поне за четири-шест часа в Зоната. Затова така, както планирате деня си според различните ангажименти, срещи и дори вземането на лекарство, отделяйте нужното място и на храненето. Ето едно типично дневно разписание в това отношение. Ако ставате в шест часа, тогава би трябвало да закусите в со-

Разпределяне на храненията в Зоната за деня

Хранене	Момент от денонощието	Приблизителен час
Закуска	До един час след събуждане	7
Обяд	Пет часа след закуска	12
Следобедна закуска	До пет часа след обяда	17
Вечеря	Два-три часа след следобедната закуска	19
Късно вечерно похапване	Преди лягане	23

евата Зона не по-късно от седем. Пет часа по-късно, или в дванайсет, е време за обяд. Тъй като до вечерята се събират много часове, се налага да си направите междинна закуска в късния следобед. След като вечеряте в 19 часа, непременно хапнете нещо леко преди лягане. По този начин ще поддържате постоянно нивото на инсулина и кръвната си захар до сутринта. Така изглежда един типичен ден в соевата Зона.

### ОТ КАКВО КОЛИЧЕСТВО ПРОТЕИНИ СЕ НУЖДАЯ?

Това е безценен въпрос, тъй като протеините са основата на живота. Нашите мускули, имунна система и всеки един от ензимите (молекулярните фактори, осигуряващи функционирането на тялото) са съставени от протеини. Тялото ежедневно използва протеини, следователно сме длъжни да консумираме необходимото количество от тях, за да го снабдяваме редовно с тази жизненоважна хранителна съставка. Ако ядем прекалено малко протеини, ние започваме да затормозяваме и дори – да прекратяваме телесните функции, зависещи от тях. Губим мускулна сила, отслабваме способността на организма да се бори с болестите и, най-важното, намаляваме продължителността на живота.

Но макар протеинът да е толкова важен за живота, не трябва никога да консумираме по-големи количества от нужните. От друга страна, приемането на по-малко от необходимия протеин е равностойно на протеиново недохранване. Колко протеини трябва да ядем тогава всеки ден? До неотдавна нутриционистите смятаха, че човек трябва да яде минимално количество протеини, колкото да избегне явния протеинов недостиг.

Новите проучвания обаче подлагат на преразглеждане този съвет. Резултатите от едно изследване на Харвардския медицински институт показват, че колкото повече протеини консумират жените, толкова по-малко ве-



роятно е да заболяят от някаква сърдечна болест (убиец номер едно на жените). Същото най-вероятно се отнася и за мъжете. При второ изследване е открито, че консумацията на протеин е обратно пропорционална на фрактурите на бедрената кост при жените. Резултатите от други изследвания пък водят до извода, че увеличаването на консумацията на протеини увеличава и загубата на излишните телесни мазнини. Изследователите са стигнали също така до заключението, че болните от рак на гърдата имат по-голям шанс да останат живи, ако ядат повече протеини. При наличието на всичката тази нова информация става ясно, че консумацията на повече протеини води до подобряване на здравето.

И така, как да определим необходимото ни количество, така че нито да преяждаме с протеини, нито да предизвикваме протеинов глад. Ето едно добро правило: никога не консумирайте на едно хранене повече бедни на мазнини протеини от количеството, равно по размери и дебелина на собствената ви длан. Или, изразено в цифри, среднестатистическата американка се нуждае от около 20 г протеини при основните храненияя, а среднестатистическият американец – от около 30 г.

Ако дневно си осигурявате три основни храненияя и две междинни закуски (всяка съдържаща по около 7 г протеини), общата дневна доза за среднестатистическата жена е 75 г, а за среднестатистическия мъж – 100 г. Това може би ви се струва прекалено голямо количество, но всъщност днес повечето американци ядат приблизително толкова протеини (но пък много повече въглехидрати, отколкото се препоръчва в „Соевата Зона“). Имайте предвид също така, че жителите на Окинава изяждат повече от 100 г протеини дневно и вижте какво им е донесло това!

Не всички хора обаче се нуждаят от едно и също количество протеини. Ако сте със значително наднормено тегло или спортувате активно, ще ви бъдат необходими повече протеини, отколкото на среднестатистическия индивид. В Седма глава ще ви покажа как да пресметнете

точно колко протеини трябва да консумирате. За повечето американци обаче дадените по-горе количества са достатъчни за задоволяване на нуждите на телата им и за осигуряване на ползата за здравето, цитирана в последните медицински изследвания.

## ДОБАВКИТЕ В СОЕВАТА ЗОНА

Когато се храним в соевата Зона, ние консумираме много плодове и зеленчуци, а те са богати на витамини и минерали. Плодовете и зеленчуците са значително по-богати на тези микроелементи от въглехидратите с висока плътност, каквито са зърнените и нишестените храни. Тестените и макаронените изделия и оризът са доста бедни източници на витамини и минерали. Зеленчуците са водещи в това отношение, следвани от плодовете, а на трето място, но доста по-назад, са зърнените храни. Сравнете сами хранителното съдържание в три конкретни продукта от тези категории, дадени в следващата таблица.

Като се има предвид, че като се храните в соевата Зона ще задоволявате повечето си нужди от витамини и минерали, няма защо да вземате мултивитаминно-минерална добавка. (Ако желаете, можете да го направите, като вид евтино презастраховане, но вероятно няма да ви е необхо-

Сравнение на витаминното и минералното съдържание на различни въглехидрати (10 г въглехидрати)

Въгле- хидрат	Коли- чество	Вит. А	Вит. С	Фолиева киселина	Магнезий	Калций	Раст. влакна
Броколи	3 ч. ч.	6 492	348	234	114	210	13.2
Киви	1 ч.ч.	133	57	1.0	23	19	2.5
Ориз, кафяв	1/5 ч. ч.	0	0	1.6	21	0.9	0.7



димо.) Съществуват обаче три жизненоважни съставки, които могат да липсват във всяка храна, включително и в соевата Зона. Горещо ви препоръчвам да вземате всеки ден допълнително мастни киселини с дълги вериги омега-3, витамин Е и витамин В12, особено ако сте пълни вегетарианци.

### МАСТНИ КИСЕЛИНИ С ДЪЛГИ ВЕРИГИ ОМЕГА-3

Най-вероятно с храната не си доставяте достатъчно мастни киселини с дълги вериги омега-3, освен ако не ядете по един-два пъти на ден риба. Те са от изключително значение за оптималното функциониране на главния мозък, сърдечно-съдовата и имунната система. Без да си дават сметка точно за какво става дума, нашите баби са признавали тяхното изключително голямо значение, като са карали родителите ни да вземат рибено масло. То от своя страна е несъмнено едно от нещата с най-неприятен вкус, но затова пък съдържа доста мастни киселини с дълги вериги омега-3.

Единият от видовете мастни киселини омега-3 е докозахексеновата киселина (ДХК). Тя се открива в мастната тъкан на главния мозък и изглежда играе важна роля за неговите функции. Все повече изследвания потвърждават, че бебетата с недостиг на тази мастна киселина, имат доста подоптималните неврологични реакции, особено интелигентност. Голям брой неврологични болестни състояния като депресия, недобро съсредоточаване и шизофрения също са свързани в голяма степен с недостатъчното ниво на ДХК в кръвния поток. Изследователите са стигнали до недвусмисления извод, че страдащите от биполярна или двуполусна депресия (най-трудно лекуващата се форма на депресия) често реагират изключително добре, ако към храната се добавят високи дози мазнини, богати на ДХК.

Човек може да си достави необходимото количество ДХК, ако всеки ден яде риба, богата на мастни киселини

омега-3. Обикновено такива са рибите с по-тъмно месо – сьомгата, риба-тон и скумрията. Възможно е също така да се взема допълнително рибено масло, за да доставите на тялото си колкото трябва ДХК. За вегетарианците пък вече съществува една нова възможност. Учените са насочили вниманието си към вид водорасло, което произвежда значително количество мазнини, съдържащи ДХК. Добавките на базата на тези мазнини осигуряват достатъчно ДХК за оптималното функциониране на мозъка на вегетарианците.

### МОЯТА ПРЕПОРЪКА

Аз препоръчвам всеки ден да се пият 5-10 г рибено масло в меки желатинови капсули (само около 1/3 от мазнината в капсулата всъщност са мастни киселини с дълги вериги омега-3). Ако сте вегетарианец или не ядете никакви рибни продукти, може да вземате 1-3 г водораслово олио дневно под формата на капсули. 5-10 капсули на ден може би ви се струват твърде голяма доза, но количеството всъщност е по-малко от мастните киселини с дълги вериги омега-3, съдържащи се в супената лъжица рибено масло, което са давали на децата си нашите баби.

### ВИТАМИН Е

Независимо дали сте или не сте вегетарианец, най-вероятно не консумирате достатъчно витамин Е, за да усетите в пълна степен ползата от него. Най-богатият източник на витамин Е е растителното олио, което се използва умерено в соевата Зона. Витамин Е е антиоксидант. Това означава, че унищожава смъртоносните вещества, наречени „свободни радикали“, които убиват здравите клетки или ги превръщат в ракови. Доста изследвания са открили, че хората, които приемат допълнително витамин Е,



имат по-рядко проблеми със сърцето. Огромно количество научни факти поддържат ползата от добавянето на витамин Е към всяка диета.

Препоръчваните от американското правителство дневни дози от витамин Е са 10 международни единици (IU) за мъжете и 8 IU за жените, но всички клинични изследвания показват, че оптимална полза за здравето от този витамин се чувства само когато дневният му прием надвишава 100 IU. Моята препоръка: би трябвало да приемате 400 IU на ден, за да бъдете сигурни, че ще жънете максимална полза за здравето си от витамин Е.

## ВИТАМИН В12

Ако сте вегетарианец, независимо дали пълен или частичен, най-вероятно ще трябва да допълвате соево-Зоновата си храна с прием на витамин В12. Този витамин подпомага производството на червени кръвни телца в костния мозък и нормалното функциониране на нервната система. Съдържа се предимно в говеждото, пилешкото и свинското месо, а в по-малки количества – и в яйцата и млечните продукти. Най-заstraшени от недостиг на витамин В12 са пълните вегетарианци. Липсата му може да причини изключителна умора и депресия. Моята препоръка: за нещастие добавките с витамин В12 не се абсорбират добре от тялото, затова ще трябва да вземате около 50 г, за да си доставите препоръчаната доза от

2 г, която иначе можете да набавите по естествен път чрез консумацията на животински протеини.

И така, вече разполагате в основни линии с картата, която ще ви отведе в соевата Зона. Следвайте очертаните от мен в тази глава правила и добавяйте към храната си мастни киселини с дълги вериги омега-3 и витамин Е. Ако сте вегетарианци, вземайте освен тях и витамин В12. Ако смятате, че не ядете достатъчно и разнообразни зеленчуци (особено зелените листни) и плодове, застраховайте

се, като пиете всеки ден по една капсула с мултивитаминови и минерали. Имайте предвид обаче, че мегадозите няма да ви помогнат да превъзмогнете вредата от неправилното в хормонално отношение хранене, състоящо се предимно от въглехидрати. Насочете усилията си за приготвянето и се наслаждавайте на соево-Зоновите ястия, вместо да влагате средства в масирани количества добавки.

Сега, след като вече знаете правилата, които ще ви отведат и задържат в Зоната, нека разгледаме как на практика да ги въведем като неотменна част от ежедневието си. Време е да обърнем внимание на кухнята си. Когато приключите със следващата глава, кухнята ви ще бъде напълно оборудвана за готвене в соевата Зона.



## ТРЕТА ГЛАВА

### ЗОНИРАНЕ НА КУХНЯТА

Нека не се заблуждаваме – повечето от нас не биха променили нищо в начина си на хранене, ако промяната не е лесна. Живеем в забързан свят, в който всеки гони постоянно някакви срокове, и действително нямаме време да прекарваме часове наред в кухнята в приготвяне на сложни блюда за всяко хранене. Имал съм това предвид, когато съм създавал соевата Зона. Знаех, че този план трябва да бъде прост и лесен за въвеждане в практиката. Не се притеснявайте, ако никога не сте приготвяли вегетарианско ястие... или каквото и да било друго ястие. Четвърта и Пета глава ще ви кажат всичко, което трябва да знаете, за да приготвите соево-Зонови блюда за минути. Но най-напред се налага да подготвите кухнята си.

#### КАКВО ДА ИЗХВЪРЛИМ

Първата стъпка е да освободите място в шкафовете, като изхвърлите (или запечатате в кутия в мазето) всички въглехидрати с висока плътност – макарони, ориз, хляб, които са заемали основно място във вашето меню. Не искам да кажа, че не трябва никога повече да не ядете тези храни. Можете да го правите, разбира се, много поумерено. Моето желание обаче е да ги избягвате през първите няколко седмици, за да свикнете да се храните в соевата Зона. Когато почувствате на практика за какво

точно става дума, можете да ги върнете към менюто си, но само в малки количества. Искане ми се да мислите за тях като за подправки, а не като за гарнитура, още по-малко – като за основно ястие. Когато освободите кухнята си от тях, вие не само ще се избавите от изкушенията, докато усвоявате основите на соевата Зона, ами и ще създадете място за онези храни, които ще ви отведат в нея. Следва списък на храните, които ще трябва да махнете (поне временно) от кухнята си:

- Бял и кафяв ориз
- Макаронени изделия
- Зърнени закуски и десертни блокове на основата на зърнени храни
- Инстантно картофено пюре
- Царевично брашно, кускус, булгур и други зърнени храни (с изключение на ечемик и овесени ядки)
- Хляб (включително пълнозърнест), тестени изделия, тортиля
- Сладолед, плодов сладолед, сладолед с тофу
- Чипс (картофен и от царевично брашно), кравайчета, солени бисквитки
- Торти, бонбони и други сладкиши
- Бяло и пълнозърнесто брашно
- Нишесте
- Захар
- Плодов сок (включително портокалов и ябълков)
- Подсладени безалкохолни напитки
- Подсладено кисело мляко
- Мед

#### ХРАНИ, С КОИТО ТРЯБВА ДА ЗАРЕДИМ КУХНЯТА СИ

Сега, след като вече разполагате със значително повече място, заредете килера и хладилника с храните, с чиято помощ ще приготвите бързо и лесно соево-Зонове ястия. Разделил съм тази част на три: соев протеин, въгле-



хидрати и мазнини. Във всяка категория описвам любимите си храни и давам съвети как да ги пригответе и къде да ги съхранявате.

## ПРОТЕИНИ

Протеините са най-важният елемент в соевото Зонно хранене, а поне половината от количеството ви за деня трябва да се набавя чрез соеви продукти. При всяко хранене трябва да консумирате нужното количество соев протеин, особено ако сте пълни вегетарианци и не ядете никакви животински протеини. Както вече стана дума, соевият протеин води до още по-добър контрол върху нивото на инсулина, отколкото животинският. Независимо какви са хранителните ви навици в момента, когато прочетете тази книга най-вероятно ще увеличите значително консумацията на продукти, съдържащи соев протеин.

Когато избирате соеви продукти, имайте предвид, че протеиновото им съдържание съвсем не е еднакво. Много традиционни соеви храни, като варена соя, соево мляко и някои форми темпех съдържат освен протеини и значително количество въглехидрати. Подобно на кравето прясно и кисело мляко и при тях има добро съотношение между въглехидрати и протеини. Можете да ги ядете самостоятелно, но ако добавите плодове или зеленчуци, ще развалите баланса в полза на въглехидратите и това ще ви изведе веднага от Зоната.

Само най-обработените форми на соята, каквито са тофуто, соевият заместител на месото и изолираният соев протеин на прах са много богати на протеини и сравнително бедни на въглехидрати. Моят съвет е да изчитате внимателно етикетите, за да бъдете наясно колко грама протеини и колко грама въглехидрати съдържа всяка порция. За да бъде определен като протеин, соевият продукт трябва да съдържа поне два пъти повече протеини, отколкото въглехидрати. Тогава можете да го консумирате

самостоятелно, за да се нахраните в соевата Зона. В противен случай няма как да го използвате като източник на протеини, който може да се комбинира с въглехидрати.

## СОЕВИ ПРОТЕИНИ ЗАМЕСТИТЕЛИ НА МЕСОТО

Заместителите на месото, приготвени от соя, съдържат соев протеин, тофу или друга съставка, смесени така, че да наподобяват по вид и вкус различни видове месо. Тези алтернативи на месото се продават замразени, консервирани или сушени. Обикновено могат да се използват по същия начин, както храната, която заместват. Тъй като съществуват толкова много алтернативи на месото, хранителната им стойност варира в широки граници. Обикновено те са бедни на мазнини, но за да бъдете сигурни, четете написаното на етикета. Ето няколко конкретни продукта:

### Соева кайма

Този соев продукт наподобява по вид и вкус кайма. С него могат да се пригответ много блюда, за които е нужна кайма. Използването му е невероятно лесно, тъй като, за да стигне до тигана, трябва просто да се извади от хладилника или фризера. Освен това поема много добре всякакви подправки. Много от рецептите в Пета глава са приготвени със соев заместител на каймата, който може да се намери както в супермаркетите, така и в магазините за здравословно хранене.

### Соеви кюфтета

Най-новите соеви кюфтета са изключително вкусни. Аз лично предпочитам марката „Voca Burger“ не само поради добрия баланс между протеините и въглехидратите (който обаче не е така добър, както при соевия заместител на каймата), а и защото всяко кюфте е в индивидуална опаковка. Прочетете внимателно етикета, тъй като много соеви кюфтета съдържат почти чисти въглехидрати.



### Соеви наденички и кренвирши

Соевите наденички са чудесни за закуска, тъй като имат повече подправки от останалите соеви продукти. Соевите кренвирши изминаха дълъг път, но честно казано все още има какво да се пожелае във връзка с вкуса им. Прибавете малко горчица и опитайте да достигнете вкуса на истински кренвирш.

### СОЕВО БРАШНО

Соевото брашно е всъщност ситно смляна печена соя. Засега се предлагат три типа. Натурално или необезмаслено, което съдържа естествено намиращите се в соята мазнини. Те обаче са причина за бързото му гранясване. Обезмасленото може да се съхранява значително по-дълго. Соевото брашно с добавка на соев лецитин се меси по-добре. Соевото брашно може да се използва в множество рецепти за подсилване на протеиновата съставка. Тъй като то не съдържа глутен (за разлика от пшеничното), използвайте по малко от него, в противен случай печивото няма да бухне.

### СОЕВ ГРИС

Това са леко запечени соеви зърна, натрошени на малки парченца. Соевият грис може да замества соевото брашно в някои рецепти. Може да се добавя и към сосове, за да увеличи протеиновото им съдържание.

### СОЕВ ПРОТЕИН НА ПРАХ

Типът соев протеин на прах, който препоръчвам, е т. нар. „соево протеинов изолат“. Той е най-рафинираният соев протеин, в който съдържанието на протеин е над 90%. Соевите концентрати, друга форма на соев протеин на

прах, имат малко по-ниско протеиново съдържание (около 70%). Те могат да се добавят буквално към всяка храна (сосове, овесени каши, плодови шейкове и т.н) за получаване на необходимото съотношение между протеини и въглехидрати. Освен това могат да се съхраняват дълго извън хладилника.

*Забележка: Вегетарианците, които консумират яйца и млечни продукти, и невегетарианците могат да избират измежду повече видове протеин на прах. Една от особено популярните форми е дейонизираният (получава се от един от остатъчните продукти при правенето на сирене – суроватката), който е по-вкусен от соевите изолати. Той обаче стимулира по-силно инсулина от соевия протеин на прах. Следователно като компромис може да смесвате двата продукта, докато получите най-приемливия за вас вкус, но при положение, че соевият протеин е повече. Подобно на соевия, изолираният протеин на прах от яйца и мляко може да се съхранява при стайна температура и по този начин се осигурява винаги лесен достъп до протеини, с които да се балансира всяко ястие.*

### ТЕМПЕХ

Неговата родина е Индонезия. Той се приготвя от олющена, сварена соя (често смесена със семена или други зърнени храни), оставена да ферментира до образуването на мек калъп. Темпехът се възприема по-лесно от храносмилателната система от другите традиционни соеви храни. Може да се кисне в марината и да се пече на скара или прибавя към супи, яхнии или чили. Тъй като суровият темпех поглъща олиото с изумителна бързина, най-добре би било да намазвате всяко парче съвсем леко с олио и да го задушавате до златистокафяво в тефлонов тиган.

Темпехът се продава обикновено вакуумиран на парчета по 250 или 500 г, често замразен. Можете да го наме-



рите в азиатските магазини или в предлагащите здравословни храни. Не се притеснявайте, ако забележите по повърхността му сиви или черни петна. Това просто е плесента, с чиято помощ се приготвя темпехът, а тя може да бъде изрязана преди приготвянето.

Темпехът се предлага в много разновидности в зависимост от допълнителните съставки, прибавени към соята. Чистият соев темпех има най-силен вкус, докато смесеният със зърнени култури е най-добър за приготвянето на по-деликатни блюда или за онези, които тепърва ще се запознават с тази храна. Но непременно прочитайте внимателно етикета, тъй като темпехът от смесени зърна съдържа повече въглехидрати и може да се окаже неподходящ като протеинов източник при храненето в соевата Зона.

## ТОФУ

Тофуто е кралят на традиционните соеви продукти. Той е богат на протеини и е идеален източник за балансиране на въглехидратите при приготвянето на соево-Зоновите ястия. Тофуто е мека, подобна на сирене храна, получена от пресечено прясно, горещо соево мляко. В зависимост от количеството течност, извлечена при пресичането, тофуто може да бъде меко, средно твърдо, твърдо и много твърдо. Колкото по-твърдо е тофуто, толкова повече са протеините. Мекото тофу има кремоподобна консистенция и може да се използва като заместител на сметаната в много сосове. То обаче съдържа повече въглехидрати и по-малко протеини от твърдото.

Пряското тофу, приготвено по китайски, се предлага на блокчета във вакуумни опаковки с тегло 450 г и се съхранява в хладилник. То е за предпочитане пред малките парчета тофу, на киснати във вода при стайна температура в азиатските бакалии. Те стоят на открито и са изложени на източници на евентуална зараза.

Когато купувате тофу, обърнете внимание на срока на годност. (Ако той ще изтече, преди да имате възможност да използвате продукта, пъхнете неотвореното пакетче във фризера и следвайте инструкциите за готвене на замразено тофу, които ще дам по-нататък.) След като отворите опаковката сложете съдържанието в добре затворен съд с вода в хладилника. Сменяйте водата всеки ден и тофуто ще остане прясно в продължение на около пет дена. Подобно на всяка прясна храна, в него могат да се завъдят бактерии, затова винаги трябва да действате внимателно и да го пипаме с чисти ръце. Пряското тофу има сладникава миризма. Ако усетите кисела миризма или потъмнее по краищата, изхвърлете го.

Тофуто е пилешкото месо на зеленчуковото царство, вкусът му не е натрапчив и поема с лекота всевъзможни аромати. За да извлечете максимална полза и да си осигурите най-добър вкус, имайте предвид няколко неща. Първо, какъв тип тофу да предпочетете? Твърдото и много твърдото прясно тофу в китайски стил е най-подходящо за приготвяне чрез задушаване и запържване, за кебапи, котлети и всяко друго блюдо, където трябва да запази формата си. Мекото тофу е чудесно за сосове, заливки, зеленчукови пюрета и шейкове.

## ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА ПРИГОТВЯНЕ И СЪХРАНЯВАНЕ НА ТОФУТО

**Изцеждане:** Преди употреба изцедете изваденото от водата тофу.

**Пресоване:** Ако използвате твърдо или много твърдо тофу, може да го пресовате, за да го направите още по-твърдо и да избегнете разводняването на задушното или яхнията. Пресованото тофу освен това заприличва още повече на гъба и поема по-ефикасно ароматите. Най-простият начин е да го увиете в няколко ката чиста кухненска кърпа и да сложите отгоре му тежка тенджера, като го оставите така поне за 15 минути.



**Замразяване:** Може да замразите пакетираното (все още неотворено) тофу, докато решите да го използвате. Но не замразявайте мекото тофу, тъй като ще разрушите консистенцията му. За да размразите бързо замразеното тофу, надупчете десетина пъти опаковката, поставете в съд с капак и размразете за пет-седем минути в микровълновата фурна. Размразяването при стайна температура ще отнеме около три часа. Изцедете тофуто и го притиснете силно между две чинии, за да изстискате всичката течност. Замразяването тофу е малко по-тъмно от прясното, напомня малко на дъвка и абсорбира ароматите като гъба. Горещо ви препоръчвам да използвате замразяването като начин за придаване на нов вкус на тофуто.

## МЕЖДИННИ СОЕВИ ЗАКУСКИ

### Варени соеви зърна

Съществуват стотици разновидности соя, но трите основни типа са зелена, бежова и черна. Прясната зелена соя се бере още докато е съвсем млада, има сладък вкус и може да се сервира като междинна закуска или основно зеленчуково блюдо. Варете я в леко подсолена вода в продължение на 15-20 минути. Много е вкусна и ако се съхранява в хладилника. Прясна или замразена, зелената соя се продава в азиатските магазини и магазините за здравословни храни, олющена или още в шушулка. Бежовата и черната соя се продават или сушени, или консервирани. В готови за консумация консерви можете да намерите и качествена, екологично чиста соя.

### Соево сирене и кисело мляко

Тези продукти се приготвят от соево мляко. Те имат кремopodobна консистенция и могат лесно да се използват вместо сметана или сирене крема. Предлагат се с най-различни подправки в магазините за здравословни храни. Със соево сирене се приготвят и соева пица, и соеви чийзбургери. Соевото сирене се предлага меко и твърдо. Чете-

те внимателно етикета на соевото кисело мляко, тъй като много производители добавят въглехидрати като захар за подобряване на вкуса.

### Здравословни соеви десертни блокчета

Откакто американското правителство постанови, че всяка храна, която съдържа поне 6.25 г соев протеин, може да бъде обявена за „полезна за сърцето“, все повече десерти блокове се преправят с добавка на соев протеин, за да бъдат рекламирани като „полезни за сърцето“ сладкишчета. Четете внимателно етикетите. Ако десертният блок съдържа два пъти повече въглехидрати, отколкото протеини, той си остава обикновен десертен блок, който увеличава нивото на инсулина... и следователно не е чак толкова полезен за сърцето.

### Соево мляко

Соевото мляко се прави от смляна соя, сварена на слаб огън във вода, прецедена и след това пресована, при което се извлича богатата на ценни хранителни съставки бежова течност. Соевото мляко се продава в кутии, които могат да се съхраняват при стайна температура, докато бъдат отворени, но непременно ги използвайте преди изтичането на отбелязания върху опаковката срок на годност. Продаваното в незапечатани бутилки соево мляко издържа от седем до десет дни в хладилника. Соевото мляко се продава и във вид на прах, който се смесва с вода.

Когато купувате соево мляко, е най-разумно да четете етикетите и да сравнявате различните видове, тъй като производителите често добавят различни подсладители и други съставки, а в голяма част от случаите – допълнителни въглехидрати, за да го направят по-привлекателно за вкуса на американеца. Тези допълнителни въглехидрати обаче унищожават ползата, която носи естественият баланс между протеини и въглехидрати в тези соеви продукти. Соево мляко с дълъг срок на годност може да се намери в повечето супермаркети и магазини за здравословни храни.



Прясното соево мляко има по-мек вкус и гъстота от стабилизираното с цел постигане на по-голяма трайност. Разбира се, в него няма консерванти и допълнителни съставки, както в млякото с голям срок на годност. То е чудесна сутрешна напитка особено за онези, които са свикнали с обезмасленото прясно мляко.

Можете да си приготвите сами доста евтино соево мляко в електрическите съдове, които се предлагат вече на пазара точно за тази цел.

### **Соеви ядки**

Те са соевият еквивалент на фъстъците, който сам по себе си е и чудесна междинна закуска в соевата Зона. Ще ги намерите в магазините за здравословни храни. Можете да си ги приготвите и сами, като първо накиснете зърната за около три часа. После ги запечете в намазана с мазнина тава на 350°C, като обръщате на всеки няколко минути, докато добият леко кафяв цвят.

## **СОЕВИ ПОДПРАВКИ**

### *СОЕВИ СОСОВЕ*

#### **Мисо**

Това е богата солена подправка от изключително значение в японската кухня. Представлява гладка паста от печена соя, други зърнени храни, сол и специална плесен, оставена след това да узрее в каци от кедрово дърво в продължение на една до три години. Би трябвало да се съхранява в хладилник. Използвайте мисото като подправка за супи, сосове, заливки за салатата, маринати и пастети. Мисо можете да намерите на азиатските пазари.

#### **Натто**

Приготвя се от цели соеви зърна, сварени и ферментирани. Тъй като ферментацията разлага сложните протеини на соята, наттото се усвоява от организма по-лесно от

соята. То има лепкаво вискозно покритие с подобна на сирене консистенция. В азиатските страни се сервира традиционно с ориз, супи с мисо или се размесва със зеленчуци. Може да го откриете в азиатските магазини и магазините за здравословни храни.

#### **Шойю**

Ето истинския соев сос, използван в Далечния изток. Подобно на мисото, той се приготвя от варена соя, други зърнени храни и специална плесен в солена саламура в продължение на 12-18 месеца. Познатият на повечето американци соев сос е съставен от обезмаслено соево брашно и пшеница, смесени с химикали. Прибавете малко карамелов оцветител и царевичен сироп и след няколко дни ще разполагате със соев сос, който не може да се сравни с шойюто.

#### **Тамари**

Това е останалата от ферментацията на мисото течност. Може да се използва като форма на шойюто.

## **СОЕВА ЦЕЛУЛОЗА**

Съществуват два основни вида соева целулоза: окара и соеви трици. Те са висококачествени евтини източници на растителни влакна и могат да се купят в магазините за здравословни храни. Окарата е остатъчен продукт от приготвянето на соевото мляко. Тя съдържа по-малко протеин от соевото зърно, но затова пък той е от високо качество. По вкус наподобява кокосовото брашно и може да се прибавя като източник на целулоза към сладкишите. Окарата обаче има много малка трайност и трябва да се използва до няколко дни, дори да се съхранява в хладилник. Соевите трици се приготвят от люспите (външното покритие) на соевите зърна. Те съдържат целулозен материал, който може да се извлече и да се смели на ситно, за да се добавя към храната.



## ПОКЪЛНАЛА СОЯ

Покълналата соя (или наричана още „соеви кълнове“) е превъзходен източник на ценни хранителни съставки, съдържащ много повече протеини и витамин С от другите покълнали семена. Покълналата соя трябва да се готви бързо на ниска температура, за да не се скашка. Може да се използва също така сурова в салати и супи или да се задушават, запържват или печат.

## ЮБА

Когато соевото мляко се затопля, на повърхността се образува каймак, наречен „юба“. Тя може да се изсуши във вид на листове, които след накисване във вода, се използват за загъване на зеленчуци. Сухите листове юба могат да се намерят в азиатските магазини за хранителни стоки.

## ВЪГЛЕХИДРАТИ

Сега, след като вече заредихте кухнята си с различни източници на соев протеин, можете да се захванете с до-ставката на въглехидрати (с ниска плътност, разбира се), за да балансирате храненето си в соевата Зона. Тъй като целта ви е да поддържате нивото на инсулина в границите на Зоната, би трябвало да консумирате предимно зеленчуци, по-малко плодове и почти никакви нишестени и зърнени храни. Трябва да внимавате при техния избор. Някои плодове (като банани и диня) и зеленчуци (например моркови и царевича) навлизат в кръвта много бързо и по този начин увеличават нивото на инсулина по-бързо от останалите. (Вижте Приложение В, където са изброени подходящите за соевата Зона плодове и зеленчуци.)

Предпочитайте плодове и зеленчуци с различни цвятове. Цветовете са показател за наличието на различни фитохимикали и антиоксиданти, които в съчетание с хра-

ненето в соевата Зона могат да намалят опасността от определени болести като сърдечни заболявания и рак. От плодовете купете ябълки, кайсии, круши, портокали, малини, сини сливи, киви, боровинки, ягоди, грозде и грейпфрут. Най-предпочитаните зеленчуци са тъмните листни зеленчуци, броколито, цветното зеле, доматиците, гъбите и пиперките.

Имате три възможности за зареждане на кухнята си с плодове и зеленчуци. Първата е да ходите на пазара два-три пъти седмично за пресни плодове и зеленчуци. Тези храни не траят дълго, затова не допускайте грешката да се презапасявате и после да се чудите какво да правите с развалящите се продукти. За да избегнете бележенето и рязането, можете да купувате два пъти седмично предварително избелени и нарязани плодове и зеленчуци, предлагани в торбички. Втората възможност е да използвате замразени плодове и зеленчуци. Те имат по-голяма трайност, спестяват необходимостта от често ходене до магазина, по-евтини са и отнемат по-малко време за приготвяне. За щастие, благодарение на напредъка в хранително-вкусовите технологии, днес те имат значително по-добър вкус, отколкото в миналото. Може би с изненада ще научите, че замразените плодове и зеленчуци имат по-висока хранителна стойност от пресните, тъй като се замразяват непосредствено след беритбата и по този начин запазват ценното си хранително съдържание. От друга страна, докато стигнат до вашия хладилник, пресните плодове и зеленчуци могат да остарееят с няколко седмици и по пътя от градината до вашата уста да изгубят повечето от своите витамини.

Третият вариант, който е много по-нежелателен от останалите два, е да купувате консервирани плодове и зеленчуци. Консервираните продукти наистина са по-евтини от пресните и замразените, но имат значително по-ниско съдържание на витамини и минерали (освен прекалено голямо количество сол). Бихте могли да подобрите вкуса на консервираните плодове и зеленчуци със сосове и подправки. Ако консумирате редовно консервирани хра-



ни, ще трябва да обогатите менюто си с витаминно-минерални добавки, които да компенсират бедната хранителна стойност на консервираните продукти.

### ДА КУПУВАМЕ ЛИ ЕКОЛОГИЧНО ЧИСТИ ХРАНИ?

Ако замърсеността на плодовете и зеленчуците с пестициди и хербициди ви притеснява (нещо напълно нормално), тогава купувайте екологично чисти продукти. Бъдете готови да плащате повече за тях и да разполагате с по-ограничен избор. Ако намирането им обаче е проблем, ето няколко полезни съвета, с чиято помощ ще сведете до минимум притесненията си:

1. Ако е възможно, белете кората.
2. Ако плодът или зеленчукът не може да се обели, изстържете здраво външната му повърхност с четка и го изплакнете под струя студена вода.
3. На зеленчуците като марулята отстранете външните няколко листа и измийте добре останалите.
4. Ягодите, малините, къпините и другите плодове, които не могат да се белят, изплаквайте по няколко пъти със студена вода.

### МАЗНИНИ

Когато се храните в соевата Зона би трябвало да консумирате предимно мононенаситени мазнини и да сведете до минимум приема на нездравословни мазнини. Нездравословни мазнини са наситените (в маслото, пълномасленото мляко, млечните продукти и червеното месо) и трансмастните киселини (в маргарина и отчасти в хидрираното олио), тъй като увеличават нивото на холестерола и риска от сърдечни заболявания. Растителните масла, съдържащи повече мастни киселини омега-6 (соево, шафраниково, слънчогледово и царевично) би трябвало да се избягват.

Излишъкът от мазнини омега-6 може да унищожи много от ползите на храненето в соевата Зона, тъй като те предизвикват свръхпроизводство на група хормони, наречени „айказаноиди“, които могат да имат пагубен ефект върху тялото. (Обяснявам тези хормони с по-големи подробности в книгите си „Зоната“ и „Подмладяване в Зоната.“)

За готвене използвайте предимно рафиниран зехтин от типа virgin, който е по-евтин и по-устойчив на окисляване (окисляването увеличава производството на свободни радикали). Сусамовото олио също е добро, тъй като и то е устойчиво на окисляване. Можете да използвате каноловото олио и extra-virgin зехтин (и двете богати на мононенаситени мазнини) за салати, тъй като няма да се окислят, ако не се загреват. Други богати на мононенаситени мазнини растителни масла са извлечените от макадамов орех, бадем и кашу.

Съхранявайте отворените бутилки на тъмно. Излагането на олиото на светлина намалява срока му за съхранение. Обикновено олиото има четиримесечна трайност, затова го купувайте в малки количества. В следващата таблица са изброени подходящите за соево-Зоновата кухня мазнини.

#### Предпочитани видове олио за соевата Зона:

Най-подходящи за готвене:

Рафиниран зехтин  
Сусамово олио

Най-подходящи за салати:

Канолово олио  
Extra-virgin зехтин

Избягвайте (богати на мастни киселини омега-6/:

Соево олио  
Шафраниково олио  
Слънчогледово олио  
Царевично олио



## СОЕВ ЛЕЦИТИН

Това е фосфолипидната част, извлечена от соевото олио. Лецитинът се използва в хранително-вкусовата промишленост като емулгатор на богатите на мазнини продукти и може да замести яйчния жълтък (който също е богат на лецитин). Използваният за готварски цели лецитин обикновено се предлага във формата на гъста вискозна течност с остатъчно соево олио. В магазините за здравословни храни обаче се предлага обезмаслен лецитин.

## СОЕВО ОЛИО

Това е единственият продукт на соята, който не одобрявам. Извлича се от цялото соево зърно. То е най-масово използваното олио в Съединените щати и често се предлага в бакалиите под общото название „растително олио“. Съдържа голямо количество нездравословни мастни киселини омега-6, поради което не препоръчвам да го употребявате.

## ДРУГИ ХРАНИТЕЛНИ СТОЖЕРИ НА СОЕВАТА ЗОНОВА КУХНЯ

Когато се храним в соевата Зона, плодовете и зеленчуците са основният, но не и единствен източник на въглехидрати. Можете да прибавите към тях и други видове въглехидрати, но ги консумирайте умерено, тъй като те са с по-висока плътност. Ето някои примери.

## БОБОВИ ХРАНИ

Те са едни от Зоновите ми любимци поради високото си съдържание на разтворими растителни влакна, които забавят навлизането на въглехидратите в кръвния поток

и по този начин намаляват отделянето на инсулин. Освен това съдържат сравнително повече протеини от останалите зеленчуци. За жалост само 70% от обявените на етикета протеини ще бъдат абсорбирани от вашето тяло, тъй като голяма част от тях преминават през храносмилателната система, свързани с несмилаемата целулоза на бобовите храни. Нещо повече, тъй като бобовите храни (с изключение на соята) съдържат повече въглехидрати, отколкото протеини, те не могат да се използват прекалено, ако целта ни е да контролираме нивото на инсулина. Дадената по-долу таблица сравнява съдържанието на въглехидрати и абсорбирани протеини на различни бобови култури.

Протеиново-въглехидратен състав на различни количества варени бобови храни

	Въглехидрати (в грамове)	Протеини (в грамове)
Нахут (2/3 чаена чаша)	27	7
Черен боб (2/3 чаена чаша)	18	7
Леща (1/2 чаена чаша)	13	7
Соя (1/3 чаена чаша)	6	7

Както виждате, единствено соята съдържа повече протеини, отколкото въглехидрати. Бобовите храни (с изключение на лещата) съдържат много повече въглехидрати, отколкото протеини. Затова гледайте на тях

(с изключение на соята) като на източник на въглехидрати, а не на протеини. Ако ядете бобови храни, напълнете една трета от чинията си със соев протеин и една трета – с бобовата култура. Останалата трета напълнете със зелени листни зеленчуци (който съдържат много малко въглехидрати).



## ОВЕСЕНИ ЯДКИ И ЕЧЕМИК

В соевата Зона използвайте повечето зърнени храни само като подправки, тъй като имат висока плътност на въглехидрати. Единствените две зърнени култури, които предпочитам, са овесените ядки и ечемикът. И двете са богати на разтворими растителни влакна, които забавят навлизането в кръвта и така предотвратяват рязкото покачване нивото на инсулина. И двете имат дълъг живот, ако се съхраняват на тъмно в добре затворени съдове. Въпреки всичко и двете зърнени култури са все така с висока плътност на въглехидрати, затова трябва да внимавате да не прекалите с употребата им.

## ЯДКИ И МАСЛА ОТ ЯДКИ

Макар да съдържат известно количество протеини, ядките са източник основно на мазнини. Избирайте предимно богати на мононенаситени мазнини ядки. Най-добрият източник е макадамовият орех. Други източници са бадемите, фъстъците, лешниците и кашуто. Нищо чудно, че колкото по-скъпа е една ядка, толкова е по-богата на мононенаситени мазнини. Най-доброто ядково масло е бадемовото, тъй като е богато на мононенаситени мазнини. Натуралното фъстъчено масло също съдържа доста мононенаситени мазнини, макар и съвсем не толкова много, колкото бадемовото. Соевото масло се приготвя от изпечени цели соеви зърна, които след това се счукват и смесват със соево олио и други съставки. Соевото масло е значително по-бедно на мазнини от фъстъченото. Аз обаче не го препоръчвам, тъй като е богато на мастни киселини омега-6.

## ПОДПРАВКИ

Ключът към готвенето в соевата Зона (и към готвенето изобщо) е в употребата на подправките. Различните

кухни използват определени съчетания от подправки, които придават специфичен вкус на храната. Същото се отнася и за готвенето в соевата Зона. Съчетавайте правилно подправките и веднага ще създадете интернационална кухня. Ето някои подправки, използвани за приготвянето на различни регионални блюда. Ще намерите много от тях в рецептите на соевата Зона.

*Китайски:* анасон, чесън и джинджифил.

*Френски:* дафинов лист, чесън, розмарин, естрагон и мащерка.

*Гръцки:* канела, чесън, джоджен и риган.

*Индийски:* кардамом, семена от кориандър, кимион, къри, джинджифил, синапено семе и куркума.

*Италиански:* босилек, дафинов лист, семена от копър, чесън, риган, едро смлян червен пипер, розмарин и градински чай (салвия).

*Мексикански:* чили, канела, кимион, кориандър и риган.

*Среден изток:* канела, кимион, чесън, джоджен, магданоз и риган.

Поздравления! Вече сте оборудвали добре соево-Зоновата си кухня. Преди да се захванете с изпълнението на рецептите в Пета глава, прочетете следващата глава, която ще ви даде някои прости и много важни готварски съвети.



## ЧЕТВЪРТА ГЛАВА

### СЪВЕТИ ЗА ГОТВЕНЕ В СОЕВАТА ЗОНА

Сега, след като кухнята ви вече е заредена с необходимите продукти за готвене в соевата Зона, вероятно ще имате нужда от някои изключително важни средства, които ще ви помогнат да развиете добри готварски умения. Готвенето изисква специално оборудване и овладяването на някои основни техники. Ако вече сте опитен готвач, можете да пропуснете тази глава. Ако обаче ви се струва, че в кухнята сте с две леви ръце, тук ще ви обясним от какви верни сечива се нуждаете и как да ги използвате.

#### НОЖОВЕ

Главните готвачи са в състояние да спорят разгорещено кой е най-вкусният зехтин, но ще бъдат единодушни относно най-важното кухненско оръдие – ножа на главния готвач. Тъй като храненето в соевата Зона изисква много рязане на пресни зеленчуци, добрият нож веднага ще се превърне в най-добрия ви приятел в кухнята.

Търсете ножове с острие дълго 20 и 25 см. Вземете различни марки и от двата размера. Допрете острието на всеки един от тях на кухненската дъска и започнете да правите наподобяващи кълцане движения. Сравнявайте усещането и тежестта и изберете този, който ви се струва най-удобен. Ножовете от въглеродна стомана са много добри, но променят цвета на някои храни. Освен това трябва

ва да ги подсушавате грижливо след употреба, защото в противен случай ще ръждясат. Ножовете от неръждаема стомана изискват по-малко внимание, но пък трябва да се точат по-често. Както повечето неща в живота, трябва да изберете онова, което ви се струва по-малкото зло.

Малкият нож за белене не е така незаменим, но е доста полезен, особено за издълбаване на домати или за рязане на малки плодове и зеленчуци. Евтиният назъбен нож със средни размери превръща рязането на домати на резенчета в лесна работа.

Рязането и кълцането е лесна и забавна работа, когато ножът е остър. От друга страна тъпият нож може да се превърне в истинска опасност, тъй като принуждава човек да натиска силно и ако се изплъзне, може сериозно да ви пореже. Усетите ли, че ножът се е поизхабил, използвайте точиларски камък или електрическо точило, за да му възвърнете предишната добра форма.

#### РЯЗАНЕ И КЪЛЦАНЕ

Снабдете се с две големи дъски за рязане – едната за зеленчуците, а другата – за плодовете. (Нали не бихте искали кивито да ви мирише на чесън или лук?) Дъската за рязане пластмасова или дървена да бъде? Отново трябва да се избере по-малкото зло. Дървената повърхност е по-добра за ножовете, но пък пластмасовата е по-лека и може да се пъкне в миялната машина. Ако предпочетете пластмасата, изберете по-мека (с по-ниска плътност на материала), която не поврежда ножовете. Ако имате достъп до магазин, специализиран в оборудването на ресторанти, имате наистина късмет, тъй като твърдите гумени рогозки за кълцане, използвани в ресторантските кухни, са най-добри.

Сега, след като вече разполагате с дъска за рязане и нож на главния готвач, хванете ножа здраво в едната ръка и продукта с другата. Нека ножът да бъде непрекъснато в



допир с дъската, а острието движете нагоре-надолу. След като продуктът бъде нарязан на филийки или едро накълцан, може да пожелаете да го накълцате на дребно. В такъв случай придържайте острието на ножа до дъската с една ръка, докато движите ножа с другата нагоре-надолу във вид на дъга. Когато става дума за умение да се борави с нож, практиката е основното, затова си плюйте на ръцете и се захващайте с кълцането!

### ОБЯСНЕНИЕ НА НЯКОИ ТЕРМИНИ, СВЪРЗАНИ С РЯЗАНЕТО

Един от най-големите проблеми на начинаещия готвач е разбирането на готварската терминология. Ето определенията на термините за рязане и кълцане, срещани най-често в готварските рецепти:

едро накълцан: нарязан на сравнително едри, неравномерни парчета

накълцан: нарязан на по-малки парченца, неравни по размери и форма

ситно накълцан: нарязан на съвсем дребни, неравномерни парченца; този термин се използва обикновено при приготвянето на пресен чесън, джинджифил и силни билки-подправки.

нарязан на кубчета: нарязан на малки, равномерни кубчета, обикновено по 0.5-0.6 см (нарязан на дребни кубчета) или 1-2.5 см (едри кубчета)

### ПРАКТИКА

Дори да разполагате с подходящите ножове и да сте наясно с термините, ще ви бъде необходима известна практика. Със следващите редове ще ви помогна да използвате ножовете както трябва.

### КЪЛЦАНЕ НА КРОМИД ЛУК

Лукът е един от продуктите с почти постоянно присъствие в соево-Зоновата кухня. Повечето рецепти в тази книга ще искат да го кълцате, т. е. да го режете бързо и неравномерно. Ето как:

1. Изрежете мустаците и опашката.
2. Разрежете главата наполовина по дължина (посока корен-стъбло) и обелете люспите.
3. Поставете едната половинка с отрязаната част върху дъската за рязане.
4. Нарезете на тънки филийки по дължина.
5. Като държите лука, така че филийките да не се отделят една от друга, завъртете го на 90° и отрежете отново на тънки филийки под прав ъгъл спрямо първите. Отстранете малката част около корена, ако тя не се разпадне на малки парченца.

### РЯЗАНЕ НА КРОМИД ЛУК НА КУБЧЕТА

Тази техника изисква още една стъпка, а резултатът са парченца с еднакви размери.

1. Отрежете само от страната към перата, но не и към корена. След това изпълнете обяснените по-горе стъпки 2 и 3.
2. Направете няколко хоризонтални разреза (0.5-0.6 см дебели за дребните кубчета, 1-1.5 см – за едрите) по посока от края с перата към мустаците.
3. Продължете с дадените по-горе стъпки 4 и 5.

### КЪЛЦАНЕ НА ЧЕСЪН

1. Първо избелете скилидките. Това може да стане или като притиснете поотделно всяка една от тях под поставеното в легнало положение острие на ножа на главния



готвач, или в специалното съоръжение за белене на чесън. След това отделете ципата.

2. Отрежете скилидката на две по дължина и ако по средата откриете тънко зелено стъбълце, отделете го, тъй като може да нагарча и да затруднява храносмилането.

3. Поставете половината скилидка с отрязаната страна надолу върху дъската за рязане и я нарежете по дължина на тънки филийки. След това завъртете на 90° и нарежете отново на тънки филийки.

Съвет: Ако използвате кухненски миксер при приготвянето на съответната рецепта, пуснете обелените скилидки в купата при включен мотор.

#### **РЯЗАНЕ НА КУБЧЕТА НА ТИКВИЧКИ, КРАСТАВИЦИ И КЕРВИЗ**

1. Отрежете и двата края и обелете, ако е необходимо.

2. Разрежете наполовина по дължина. Отделете семената от едрите тиквички и краставици.

3. Разрежете всяка половина отново на две по дължина. Хванете така образувалите се дълги ивици и започнете да режете на колкото се може по-тънки филийки.

#### **ПОЧИСТВАНЕ И КЪЛЦАНЕ НА ПРАЗ ЛУК**

1. Обелете и изхвърлете твърдите тъмнозелени листа и края откъм мустаците.

2. Разрежете малкия стрък на две, а по-големия – на четири по дължина.

3. Хванете здраво отделните ивици и режете напречно на тънки филийки, като започнете откъм корена. Отстранете останалите части от груби, тъмни листа.

4. Поставете нарязания праз в голяма купа, пълна с вода, и разбъркайте активно с ръка. Сменете водата няколко пъти, докато празът се изчисти напълно от пясъка. Подсушете добре.

#### **КЪЛЦАНЕ И ПОЧИСТВАНЕ НА КЪДРАВО ЗЕЛЕ, ЗЕЛЕНО ЗЕЛЕ И ДРУГИ ПОДОБНИ**

1. Хванете листата на връзка, изрежете долните 2-3 см от стъблата.

2. Нарежете на тънки филийки останалата част от стъблата.

3. Щом стигнете до листата, навийте ги като дебела пура и продължете да режете на колкото се може по-тънко.

4. Завъртете дъската за рязане на 90° и продължете да режете тънко в противоположната посока. Изплакнете обилно в купа пълна с вода, като сменяте водата до отмиване на пясъка. Изцедете добре.

Съвет: В някои рецепти може да ви посъветват да отстраните дръжките и по-дебелите средни жилки, но това е само ненужна загуба на материал.

#### **РЯЗАНЕ И МИЕНЕ НА СПАНАК**

Дръжките на младия крехък спанак не е нужно да се режат. Отстраняват се само дръжките на по-старите листа.

1. Сгънете всеки лист по средата в едната ръка, стиснете дръжката в другата и опънете внимателно; отстранете дръжките и хвърляйте листата в голяма купа, пълна с вода.

2. Изплакнете грижливо, като разбърквате водата с длан. Извадете от водата и изплакнете празната купа. Повторете процеса до пълното отстраняване на пясъка от спанака.

#### **РЯЗАНЕ НА ЧЕРВЕНИ И ЗЕЛЕНИ ПИПЕРКИ**

1. Разрежете на две по дължина и отстранете дръжките, семената и дебелите бели мембрани.

2. Поставете с лъскавата страна надолу и нарежете на тънки ивици по дължина.

3. След това разрежете напречно ивиците.



## РЯЗАНЕ НА ЗЕЛЕ

1. Отстранете меките или наранени външни листа.
2. Разрежете зелката на четири и отстранете твърдата сърцевина.
3. Нарезете всяка четвъртинка на колкото се може по-тънки филийки.

## КЪЛЦАНЕ НА ПРЕСЕН ДЖИНДЖИФИЛ

1. Обелете кожицата с белачка.
  2. Разрежете колкото се може по-тънко по дължина.
  3. Разположете ивичките в легнало положение и отново нарежете по дължина.
  4. Обърнете напречно и нарежете съвсем дребно.
- Съвет: Ако използвате кухненски миксер, пускайте малки парченца джинджифил в празната купа, докато моторът се върти.

## НАЙ-ВАЖНИТЕ ТЕНДЖЕРИ И ТИГАНИ

Сдобиването с подходящите ножове е само половината от подготвителната работа. Остава да се снабдите с нужните тенджери и тигани. Първото, на което трябва да се спрете, е качествен тефлонов тиган с капак и дъно 30 см в диаметър; той ще ви бъде изключително необходим в соево-Зоновата кухня. Ще си улесните работата, ако към него прибавите и подобния на купа тиган, използван в китайската кухня, със същите размери. Потърсете такъв с дебело дъно тип алуминиев или меден сандвич, което осигурява равномерно загряване.

За супите и задушеното ще ви трябва тежка тенджера с обем 6-7 л с капак, с която може да се готви и във фурната.

Тенджерата под налягане ще се превърне в незаменим приятел, ако готвите често зрял фасул. Тя ще намали значително както времето, така и усилията, две важни изисквания в соевата Зона.

Последното са два типа мерителни чаши. За сухите съставки си купете комплект мерителни съдчета, равни на 1, 1/2, 1/3 и 1/4 чаена чаша. За течностите купете стъклени съдове с вместимост 1 л и 2 чаени чаши. Най-добре би било да не използвате мерителните съдове за течности за измерване на сухи съставки и обратно. Най-удобно е да разполагате с два-три комплекта мерителни лъжици, за да не трябва непрекъснато да ги изплаквате и подсушавате при приготвянето на всяка рецепта.

## ДРУГИ ПОЛЕЗНИ КУХНЕНСКИ СЕЧИВА

Ето още няколко полезни (и дори – забавни) кухненски сечива, които вероятно ще пожелаете да си набавите.

*Купи* – леки, наместващи се една в друга стоманени купи с различни размери.

*Ренде-кутия* – за стъргане на моркови и цитрусови плодове.

*Електрическо мини-съоръжение за ситно кълцане* – бърз начин за кълцане на чесън и джинджифил.

*Миксер с ножче* – евтино електрическо съоръжение, с чиято помощ можем да смелим направо в тенджерата зеленчуците в супата, за да се получи крем-супа.

*Мелничка за черен пипер* – прясно смленият пипер има най-добър вкус.

*Машина за сушене на салатата* – изсушава за секунди големи количества листни зеленчуци.

*Кошничка за варене на пара* – евтина алуминиева кошничка на къси крачета, която позволява при варенето продуктите да бъдат над водата.

*Белачка за зеленчуци*

*Кухненски ножници* – изненадващо полезно средство за отваряне на найлонови опаковки и обработка на пресни билки-подправки.

*Гумени лопатки и дървени лъжици с дълга дръжка* – за разбъркване.

*Щипци с пружина* – страхотни за обръщане на различни неща, например на печени чушки.



## ОБЯСНЕНИЕ НА НАЙ-ЧЕСТО ИЗПОЛЗВАНИТЕ ГОТВАРСКИ ТЕРМИНИ

След като приготвим всички съставки, трябва да ги сготвим както трябва. Тук също се използват конкретни термини и за да ги изпълним, трябва да знаем какво точно означават.

**Варене:** готвене на храната в течност, обикновено вода. Разбираме, че храната е завряла, когато на повърхността ѝ се появят мехурчета.

**Бланширане:** Бърза топлинна обработка на зеленчуци в голямо количество вряща вода, само колкото (обикновено за една-две минути) да омекнат леко, да се изчистят от горчивината или да се улесни беленето им (като на доматиите).

**Задушаване:** Готвене на бавен огън в похлупен съд, обикновено в малко вода.

**Печене на скара с реотаните отгоре.**

**Печене на скара на дърва или дървени въглища,** което придава на храната приятен пушен аромат.

**Пържене:** Готвене без похлупак на силна топлина в олио или в тефлонов съд.

**Печене** – готвене на храната в предварително загрята фурна.

**Варене на пара** – приготвяне на храната в затворен съд над врящата течност.

**Пържене с бъркане:** както подсказва името, пържене при което се бърка бързо, така че контактът между съда и съставките да бъде краткотраен.

Вече заредихте кухнята си с вашите любими соево-зонови храни. Разполагате с най-модерно кухненско оборудване. Крайно време е да опитате изключително вкусните и лесни за приготвяне рецепти. Следващата глава е истинско приключение. Приятен апетит в Зоната!

## ПЕТА ГЛАВА

### СОЕВО-ЗОНОВИ ЯСТИА

Влизането в соевата Зона е нещо повече от това да прибавите към храната си различни соеви продукти. Трябва да постигнете равновесие между протеини, въглехидрати и мазнини, за да пожънете всичката полза от соята. С други думи, всеки път да се храните така, че да поддържате нивото на инсулина в Зоната – нито прекалено ниско, нито прекалено високо. Не по-малко важно е соево-Зоновите ви ястия да се приготвят лесно, да бъдат приятни за окото и дори по-вкусни от познатите неща, които сте приготвяли досега.

За да отговоря на предизвикателството, аз се консултирах с главни готвачи, специалисти в областта на вегетарианската храна. Всяка една от техните рецепти е балансирана, що се отнася до съдържанието си на протеини, въглехидрати и мазнини, и на вас ви остава само да ги изпълнявате и да им се наслаждавате. Нещо повече, всяка порция съдържа 25-30 г протеини и няма причина да се притеснявате дали протеините в това хранене не са прекалено много или прекалено малко.

В тази глава са включени над 100 рецепти за сутрешни и междинни закуски, обеда и вечери. Всяка една от тях ще ви отведе в Зоната и съдържа полезна за здравето доза соев протеин. В много от рецептите изобщо липсват животински протеини, така че те са подходящи и за вегетарианци и това е отбелязано. Включил съм също



така рецепти, които съчетават соевия протеин с други източници на бедни на мазнини протеини като пиле, риба и обезмаслени млечни продукти. С тяхна помощ ще се убедите колко е лесно да превърнете соята в неделима част на своето меню. С други думи, ако не сте вегетарианец, не е нужно да ставате такъв, за да се храните в соевата Зона.

Опитването на нова рецепта наподобява впускане в малко приключение. Човек никога не знае какво точно да очаква, когато приготвя ястието, нито пък как ще реагира семейството му, като му го сервира. (Истината е, че рискът не е кой знае какъв. Най-много да опитате веднъж дадена рецепта и да решите, че не е за вас.) Възползвайте се от тази възможност да се насладите на новите си готварски преживявания. Запомнете, разнообразието е подправката на живота и аз смятам, че включих достатъчно разнообразие, за да угодя дори на най-претенциозното небце. Със сигурност ще откриете поне три-четири блюда, които ще се превърнат в любимци на семейството ви. Забележете също така, че всяка рецепта съдържа броя Зонови хранителни блокове за всяка съставка. Тези Зонови хранителни блокове, обяснени по-подробно в Седма глава, ще ви позволят да променят съставките, без да нарушите хормоналното въздействие на съответното ястие.

Мислете за тях като за подарък, който правите на самите себе си и на любимите си хора. Вие правите подарък с добре приготвената при домашни условия храна и най-вече им подарявате добро здраве.

## СОЕВАТА ЗОНА

### СУТРЕШНИ ЗАКУСКИ

#### КАРФИОЛ И ЯЙЦА ФРИТАТА ПО СИЦИЛИАНСКИ С НАДЕНИЦА И ПИПЕРКИ

Порции: 1 (4 блока)

##### Блокове:

1/2 въглехидрати  
1 протеини  
1 1/2 протеини  
4 мазнини  
1 въглехидрати,  
1 1/2 протеини  
1/2 въглехидрати  
  
1/2 въглехидрати  
  
1/2 въглехидрати  
  
1 въглехидрати

##### Продукти:

2 чаени чаши цветчета от карфиол  
1 яйце  
3 яйчни белтъка  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин  
1 1/2 парче италианска наденица от тофу  
1 малка глава кромид лук, нарязан на филийки  
1 голяма зелена пиперка, нарязана на кръгчета  
1 зрял домати, нарязан на дебели пръчици  
1 чаена чаша ягоди, нарязани на кръгчета

##### Приготовление:

1. Отстранете дебелото стъбло на карфиола. Отделете с ръка или с нож цветчетата. Накълцайте или изхвърлете останалото стъбло.

2. Измийте и сварете карфиола в кошничка над вряща вода или в малко количество вода) без кошничка) до омекване около 10 минути. Изцедете и намачкайте с вилица.

3. Разбийте яйцето и белтъците. Изсипете 2/3 чаена лъжичка зехтин в тиган (за предпочитане – тефлонов) и загрейте на тих огън. Прибавете карфиола и задушете, докато добие леко златист цвят. Добавете яйцата и похлупете. На възможно най-тих огън изпържете фритатата до почти пълно втвърдяване.

4. Повдигнете крайчетата на фритатата. Плъзнете я внимателно в сервирна чиния и веднага я върнете в тигана. Запечете и втората страна за още 3-5 минути или докато добие златист цвят. Снемете от огъня.



5. Начупете наденицата на хапки. Сложете 1/3 чаена лъжичка зехтин в тиган (за предпочитане чугунен) и го размажете със сладкарска четка по цялото му дъно. Задушете наденицата на умерен огън до лек златист цвят, като бъркате често. Извадете от тигана.

6. Прибавете останалата 1/3 чаена лъжичка зехтин в същия тиган и задушете лука 3-5 минути с 2 супени лъжици вода. Изсипете пиперките и след 2-3 минути добавете домати. Ако не се отдели сок, прибавете малко вода или бульон, похлупете и оставете да къкри на тих огън за още 5 минути.

7. Сервирайте фритатата с наденица с гарнитурата от лук и пиперки.

8. Поднесете ягодите за десерт.

#### ЯБЪЛКА С РАЗТОПЕНО СИРЕНЕ

Порции:	1 (4 блока)
Блокове:	Продукти:
	1/4 до 1/3 чаена чаша вода* (по-малко, ако се готви на газ, повече – ако се готви на електричество)
	1/4 чаена лъжичка канела или джинджирил на прах
1 въглехидрати	1 супена лъжица стафида
3 въглехидрати	1 до 1 1/2 малки (150-180 г) ябълки, разрязани първо наполовина и след това на осминки или петсантиметрови кубчета
4 протеини	120 г нискомаслено сирене „Моцарела“ или соево сирене „Чедар“, настъргано или нарязано на тънки ивички
4 мазнини 1	2 бадема, сурови или леко запечени

#### Приготовление:

1. Сипете водата, подправките и стафидите в тиган с диаметър 20-22 см и капак. Ако готвите за двама, използ-

\* Използвайте пречистена вода във всички рецепти.

вайте два малки тигана или един по-голям с диаметър 25-30 см; за четирима използвайте тиган с диаметър 30-32 см.

2. Измийте ябълките. Обелете ги, ако желаете. Разрежете наполовина и почистете сърцевината с чаена лъжичка. Нарезете на филийки и прибавете към останалите съставки в тигана. Похлупете и оставете да заври. Намалете огъня и оставете да къкри 4-6 минути, докато поомекнат ябълките.

3. Междувременно претеглете нужното количество сирене и го настържете. Повдигнете капака, поръсете плода с ядките и след това – със сиренето. Похлупете отново и оставете да къкри 2-3 минути до разтопяване на сиренето. Снемете от огъня. Или просто поръсете със сиренето, похлупете и отстранете от огъня.

4. Прехвърлете внимателно с лопатка ябълката и сиренето в чиния. Сервирайте веднага.

#### ШЕЙК ОТ КИСЕЛО МЛЯКО С ЧЕРЕШИ И БОРОВИНКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 протеини	1 чаена чаша нискомаслено кисело мляко (увеличете на 1 1/3 чаена чаша, ако е направено без добавка на обезмаслено сухо прясно мляко)
2 въглехидрати	20 г неароматизиран и неподсладен ванилов соев протеин на прах (порцията съдържа 14 г протеини)
2 протеини	1/2 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
	1/8 чаена лъжичка настъргано индийско орехче или джинджирил на прах
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша замразени, неподсладени боровинки
1 въглехидрати	3/4 чаена чаша замразени, неподсладени череша
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло
	По желание: 3-4 кубчета лед



### Приготовление:

1. Поставете киселото мляко и протеиновия прах в шейкър. Разбийте до получаване на гладка маса; ако се наложи, отхлупете шейкър и изстържете с лопатка по-лепналото по стените. Прибавете подправките, ароматите, замразените плодове и маслото. Щом се получи еднородна маса, опитайте сместа. Сега вече, ако желаете, прибавете кубчетата лед и пуснете отново шейкър.

2. Поднесете незабавно или поставете в хладилника в малка каничка или термос и поднесете до 24 часа от приготвянето.

### Варианти:

Шейк от кисело мляко с череша и пълпеш: Заместете 1/2 чаена чаша боровинки с 3/4 чаена чаша пълпеш. Пригответе по описания по-горе начин.

Шейк от кефир с череша и боровинки: Заместете киселото мляко с около 1 чаена чаша кефир и добавете още 10 г протеин на прах (порция, съдържаща 7 г протеин). Пригответе по описания по-горе начин.

## МАЛИНОВО-БАНАНОВ СЛАДОЛЕД

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	12 бадема
3 протеини	3/4 чаена чаша нискомаслена извара
1 протеин	1/3 чаена чаша соеви трохи
	1/2-1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция
	1/8 чаена лъжичка мляна канела
1 въглехидрати	1/3 голям банан, нарязан на тънки филийки по дължина
3 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша пресни или замразени малини (или къпини), разтопени

### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната на 200°C.
2. Запечете бадемите за 7-10 минути, докато потъмнеят леко и започнат ухаят. Внимавайте да не изгорят.

3. В средноголяма купа смесете изварата, соевите трохи, ваниловата есенция и канелата.

4. Наредете банановите резенчета около стената на сервирна купа. С лъжица за сладолед разсипете изварата в същата купа, във формата на топки. Посипете с малините. Поръсете с бадемите.

### Варианти:

Заместете бананите с 1 чаена чаша нарязани на филийки пресни ягоди.

Ако използвате обезмаслена извара, удвоете броя на бадемите. (Когато използвате напълно обезмаслени протеинови продукти, към всеки протеинов блок трябва да прибавяте допълнително мазнини.)

## ОВЕСЕНА КАША С ЯДКИ И КЛЕНОВА ЕСЕНЦИЯ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 въглехидрати	2/3 чаена чаша овесени ядки 1/8 чаена лъжичка изсушена на слънце морска сол
4 протеини	1 1/3 чаена чаша вряща вода
	37 г неподсладен и неароматизиран соев протеин на прах (порцията съдържа 28 г протеини) 1 чаена лъжичка чиста кленова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
4 мазнини	12 бадема или 4 макадамови ореха, сурови или леко запечени, едро накълцани

### Приготовление:

1. Изсипете овесените ядки и морската сол в термос с широко гърло (за предпочитане от неръждаема стомана). Прибавете врящата вода. Захлупете веднага плътно. Оставете да престои цяла нощ на кухненския плот.

2. На сутринта разбъркайте добре с дървена лъжица. Пресипете в широка купа за зърнени закуски. Прибавете протеиновия прах, подправките и ароматите. Разбъркайте.



те отново добре. Посипете с накълцаните ядки. Сервирайте веднага или незабавно върнете в термоса; похлупете, а след това занесете на работа за закуска.

### ОГРЕТЕН ПО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
	3-4 супени лъжици вода
	1 скилидка чесън, ситно накълцан
	1/2 чаена лъжичка сух риган
	1/8 чаена лъжичка смян черен пипер
1/2 въглехидрати	1 малка глава кромид лук, накълцан
1/4 въглехидрати	1/2 средноголяма червена камба, нарязана на кубчета
1/4 въглехидрати	1/2 средноголяма жълта камба, нарязана на кубчета
1/3 въглехидрати	1 1/3 чаена чаша гъби, нарязани на тънки филийки
1/3 въглехидрати	1 1/3 чаена чаша цветчета и дръжки
1/3 въглехидрати	броколи, обелено и ситно накълцано
1 въглехидрати	1 1/3 чаена чаша цветчета карфиол
4 мазнини	1 средноголям морков, обелен, нарязан на тънки филийки
	12 маслини, почистени от костилките, нарязани на тънки филийки
	Малко галета
4 протеини	115 г соево сирене, настъргано
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша грозде

#### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната на 200°C.
2. В дълбок съд с капак сипете водата, чесъна, ригана и черния пипер. Разбъркайте с лука, камбите, гъбите, броколито, карфиола и морковите. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри в продължение на 6-10 минути до омекване на зеленчуците. (Ако се налага, добавете вода.)
3. Отхлупете и прибавете маслините. Поръсете с малко галета и настърганото соево сирене. Сложете съда, без ка-

пака, във фурната и запечете за около 4-6 минути до разтопяване на сиренето. С лопатка пресипете зеленчуковия огретен в чиния. Гарнирайте с гроздето и го изяжте за десерт.

### БАНИЦА ОТ ЯБЪЛКИ СЪС СИРЕНЕ „ЧЕДАР“

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
	1/4 до 1/3 чаена чаша вода
	1/4 чаена лъжичка смяна канела
1 въглехидрати	1 супена лъжица стафиди
3 въглехидрати	1 1/2 малки ябълки, нарязани на осминки
4 мазнини	2 ореха, накълцани
4 протеини	230 г тофу или 115 г нискомаслено сирене „Чедар“, настъргано

#### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната до 200°C.
2. В средноголям съд изсипете водата, канелата, стафидите и ябълките. Щом заври, намалете на умерен огън, похлупете съда и оставете да къкри до омекване на ябълките, или около 6-10 минути.
3. Отхлупете и изключете котлона. С дървена лъжица групирайте ябълковите резени така, че да се образува нещо като кръг. Поръсете с накълцаните орехи и настърганото сирене. Преместете съда във фурната и запечете до разтапяне на сиренето, около 3-5 минути. Поднесете горещо.

### АСПЕРЖИ ФРИТАТА

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 протеини	115 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета
1 протеини	1 яйце или 2 яйчни белтъка



1 протеини	2 яйчни белтъкаQ 1/4 чаена лъжичка смяна куркумаQ 1/8 до 1/4 чаена лъжичка смян черен пипер 1/4 чаена лъжичка изсушена на слънце морска сол или 1 чаена лъжичка соев сос тамари
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша неподсладено доматено пюре
1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша кромид лук, нарязан на кръгчета
2 въглехидрати	2 чаени чаши аспержи, накълцани
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша нарязана на ивици жълта камба
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин

### Приготовление:

1. Намачкайте тофуто в средноголяма купа. Прибавете яйцето, белтъците, подправките и морската сол или тамарито. Разбийте с вилица. Затоплете доматеното пюре в малък тиган на тих огън.

2. Поставете зеленчуците в метална кошничка и сложете в шестлитрова тенджерата, напълнена с 1-1.5 см вода. Похлупете и след завирание на водата, намалете огъня на умерена температура. Задушете зеленчуците в продължение на 5-6 минути или докато поомекнат. Преместете ги веднага в чиния, като използвате голяма решетката лъжица.

3. Загрейте на умерен огън зехтина в тиган с диаметър 22 см. (Използвайте по-голям тиган, ако готвите за двама), докато започне да пращи. (Тиганът трябва да бъде врял, в противен случай яйцата ще залепнат.) Наклонете съда така, че яйчената смес да се разпредели равномерно.

4. Излейте наведнъж яйчената смес и намалете още малко огъня. Щом яйцата започнат да се втвърдяват (почти веднага), избутайте с лопатка готовата част така, че все още суровата смес да потече отдолу. Повторете, когато и тя се втвърди. Запържете 3-4 минути или докато яйцата се втвърдят, но са все още лъскави и влажни.

5. Снемете от огъня, преди яйцата да са изсъхнали. Преместете в сервирната чиния. Изсипете доматеното пюре върху омлета или зеленчуците.

### Вариант:

Намалете тофуто в горната рецепта до около 56 г. Непосредствено преди да свалите от огъня яйчената смес, поръсете с настъргано нискомаслено сирене „Моцарела“.

### ВЕГЕТАРИАНСКИ ШЕЙК ОТ ЯГОДИ, БОРОВИНКИ И СОК ОТ АНАНАС

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

1 въглехидрати  
4 протеини

2 въглехидрати

1 въглехидрати

4 мазнини

#### Продукти:

1/3 чаена чаша неподсладен сок от ананас  
неароматизиран соев протеин на прах  
(порцията съдържа 28 г протеини)  
1/2 чаена лъжичка чиста ванилова  
есенция (без спирт, на глицеринова основа)  
1/8 чаена лъжичка смяно индийско орехче  
1 чаена чаша замразени, неподсладени  
боровинки  
1 чаена чаша с връхче замразени,  
неподсладени ягоди  
1 1/3 чаена лъжичка фъстъчено олио

### Приготовление:

1. Изсипете сока и протеиновия прах в шейкър и разбийте до получаване на гладка смес.

2. Прибавете ванилията, индийското орехче, боровинките, ягодите и фъстъченото олио. Отново разбивайте до получаване на гладка маса. Ако се налага, спрете за момент, за да изстържете полепналите по стените продукти.

### Варианти:

Вегетариански шейк с ягоди и пъпеш: Заместете боровинките с 1 1/2 чаена чаша замразен пъпеш, нарязан на кубчета. Разбийте в шейкър до получаване на гладка смес.

Вегетариански шейк с ягоди и праскови: Заместете боровинките с 1 1/2 чаена чаша замразени, нарязани праскови (от 2 праскови). Разбийте в шейкър до получаване на гладка смес.



## СЛАДОЛЕД С КАКАО, БАНАНИ И ЧЕРЕШИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
3/4 протеини 3/4 въглехидрати 4 мазнини	1/2 чаена чаша соево мляко, силно охладено 4 чаени лъжички неподсладено масло от бадеми или макадамови орехи (Вижте дадената по-долу забележка) 28 г + 1 супена лъжица неподсладен ванилов соев протеин на прах (порцията съдържа 23 г протеини)
3 1/4 протеини	1 супена лъжица с връх неподсладено какао на прах 1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
1/4 въглехидрати	
<i>По желание:</i> 1 въглехидрати	1 супена лъжица ябълков пектин 1/3 зрял, средноголям банан, обелен, нарязан на тънки филийки и замразен (около 1/3 чаена чаша)
2 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша замразени, неподсладени череша
<i>По желание:</i>	3-4 кубчета лед

### Приготовление:

1. Налейте соевото мляко в шейкър. Прибавете маслото, протеиновия прах, какаото и ванилията. Добавете ябълковия пектин, ако желаете (за по-голяма гъстота и по-добър контрол над кръвната захар). Разбийте до получаването на гладка маса. Спрете за момент и изстържете полепналите по стените продукти.

2. Докато разбивате, добавете замразените плодове. Когато се смелят, сложете едно по едно кубчетата лед до получаване на желаната гъстота. Използвайте пулсовия бутон, за да спирате и пускате шейкъра, до пълното разбиване на леда и получаване на хомогенна смес.

3. Разсипете в четири чашки за крем-карамел и поднесете веднага, или в 4-8 малки картонени чашки и оставете във фризера за около 3 часа до пълно втвърдяване. Ако сместа е

напълно втвърдена, извадете от фризера 10-15 минути преди да сервираме. Може да изсипете сместа във висока стъклена чаша, за да поднесете на един човек за сутрешна закуска.

*Забележка:* При нормални обстоятелства 2 чаени лъжички масло от ядки се равнява на 4 блока мазнини. Но протеиновият прах е без добавка на мазнини, затова в този тип рецепти порцията на мазнините се удвоява, за да се получи Зоново съотношение между отделните съставки. Ако мазнината не бъде увеличена, рецептата ще бъде прекалено бедна на мазнини и съответно няма да бъде толкова вкусна или насищаща.

## ЗОНОВИ КИФЛИЧКИ С БОРОВИНКИ

Порции: 1 (4 блока) или 4 порции за междинна закуска (по 1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
2 въглехидрати 3 протеини	Мазнина от спрей Овесено брашно за поръсване на тиганите (за да не залепнат) 1/3 чаена чаша овесено брашно 28 г неароматизиран протеин на прах (суроватъчен, от яйчни белтъци или соя – виж Забележка; 21 г протеини) 3/4 чаена лъжичка сода бикарбонат (без алуминий) 1/4 чаена лъжичка смлян джинджирил 1/4 чаена лъжичка смляна канела щипка смляно индийско орехче 1/8 чаена лъжичка ситно смляна морска сол 1/3 чаена чаша неподсладен ябълков сок 1 яйце 2 2/3 чаени лъжички бадемово или сусамово олио 1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша пресни или 2/3 чаена чаша замразени, неподсладени боровинки



### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната до 190°C
2. Намажете обилно с мазнина четири формички за кифли. Посипете с овесено брашно, за да не залепнат за дъното.
3. В шестлитрова купа смесете овесеното брашно и протеина на прах. Прибавете содата, джинджифила, канелата, индийското орехче и солта. Разбъркайте.
4. В малка купа изсипете ябълковия сок, яйцето, олиото и ванилията. Разбийте с вилица. Прибавете към съдържанието на голямата купа и бъркайте до получаване на гладка смес.
5. С приготвената смес напълнете до половината приготвените четири формички. Разпределете равномерно боровинките. Отгоре изсипете останалата смес.
6. Запечете 20-30 минути или докато кифличките добият златист цвят по краищата. Забитата в средата клечка за зъби би трябвало да излезе чиста без полепнала по нея смес. Оставете ги да изстинат поне 10 минути. Прокарайте нож по стените на формичките, за да отлепите готовите кифлички. Охладете. Може да съхранявате в хладилника в продължение на една седмица или за по-дълго – във фризера.

### Забележки:

Ако протеинът на прах е соев, добавете още 1/4 чаена чаша вода към сместа.

Кифличките ще станат по-пухкави и ще се надигнат повече, ако се приготвят с протеин от суроватка или яйчни белтъци.

## ОВЕСЕНА КАША С ЯДКИ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

4 въглехидрати

### Продукти:

2/3 чаена чаша овесени ядки  
1/8 чаена лъжичка изсушена на слънце морска сол

4 протеини

4 мазнини

1 1/3 чаена чаша вряла вода  
37 г неподсладен соев протеин на прах  
1/8 до 1/4 чаена лъжичка смляно индийско орехче  
1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)  
1 1/3 чаена лъжичка бадемово или орехово олио (или 12 бадема, или 4 макадамови ореха, сурови или леко запечени, едро накълцани)

### Приготовление:

1. Изсипете овесените ядки и морската сол в термос с широко гърло. Прибавете врялата вода. Затворете веднага плътно и оставете да престои една нощ.
2. На сутринта разбъркайте добре с дървена лъжица и изсипете в голяма купа за зърнени закуски. Прибавете протеиновия прах, индийското орехче и ванилията. Разбъркайте добре, за да не се получат топки. Посипете с олиото или накълцаните ядки. Поднесете веднага или върнете в термоса, за да сервирате по-късно.

## КРУША С РАЗТОПЕНО СИРЕНЕ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

1 въглехидрати

3 въглехидрати

4 протеини

4 мазнини

### Продукти:

1/4 до 1/3 чаена чаша вода (по-малко за газов котлон, повече – за електрически)  
1/4 чаена лъжичка семена от ананас, цели или на прах  
1 супена лъжица стафиди или  
2 фурми, накълцани  
1 1/2 малка или 1 средноголяма круша (общо 200 г), нарязана на тънки ивици  
115 г нискомаслено сирене „Моцарела“ или соево сирене тип „Чедар“, настъргано или нарязано на тънки ивици  
12 леко запечени бадема или  
4 макадамови ореха, едро накълцани



### Приготовление:

1. Сложете водата, подправките и стафидите в тиган с капак и диаметър 20-22 см. Ако готвите за двама, използвайте два малки тигана или един с диаметър 25-30 см.

2. Измийте крушите и ги избелете, ако кората им е обработена с парафин. Разрежете на две, почистете сърцевината с лъжичка. Нарезете на тънки филийки и прибавете в тигана. Захлупете. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри 4-6 минути или докато крушите поомекнат. Междувременно настържете сиренето.

3. Махнете капака и поръсете плода с ядките, а след това – и със сиренето. Захлупете отново и оставете на огъня още 2-3 минути до разтопяване на сиренето или просто поръсете плода, захлупете, снемете от огъня и оставете така 3-4 минути до разтопяване на сиренето.

4. Снемете от огъня. Използвайте лопатка, за да преместите внимателно крушата и сиренето в чиния. Поднесете незабавно.

### Варианти:

Заместете 12 бадема или 4 макадамови ореха с 12 запечени половинки от пекан. Пригответе по указания погоре начин.

Праскова с разтопено сирене: Заместете крушата с 1 1/2 праскови. Използвайте анасон или го заменете с канела.

## БЪРКАНИ ЯЙЦА С НАДЕНИЦА И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

1 протеини  
1 протеини

### Продукти:

1 яйце  
2 яйчни белтъка  
1/4 чаена лъжичка куркума на прах  
1/8 чаена лъжичка сладък червен пипер  
1/2 чаена лъжичка оризов или ябълков оцет  
1/2 чаена лъжичка соев сос тамари

2 мазнини  
2 протеини  
1 1/2 въглехидрати  
2 мазнини

1/2 въглехидрати

1 въглехидрати  
1 въглехидрати

2/3 чаена лъжичка зехтин  
3 парчета соева наденица, нарязана на тънки филийки или на кубчета  
0.6 см вода (колкото да покрива дъното на тигана)  
1 чаена лъжичка соев сос тамари  
1/4 чаена лъжичка млян черен пипер или суха горчица  
1/2 чаена чаша кромид лук, нарязан на тънки филийки във форма на полукръг  
450 г замразен нарязан спанак  
1/2 ябълка, нарязана на филийки

### Приготовление:

1. Разбийте яйцата, куркумата, червения пипер, оцета и тамарито.

2. Загрейте китайски тип дълбок тиган, или тиган с диаметър 22-25 см, на умерен огън. Прибавете зехтина и наклонете съда, за да се разнесе равномерно по цялото дъно. Когато се загрее, изсипете яйчената смес. Щом долната част на омлета започне да се втвърдява, прибавете наденицата. Разбъркайте с вилица, за да се запържат равномерно всички съставки. Щом яйцата се втвърдят, свалете от огъня и преместете в чиния 25 см в диаметър.

3. За спанака: излейте водата в тиган с дъно 22-25 см, прибавете тамарито или морската сол, подправките, лука и накрая – замразения спанак. Похлупете и щом заври, намалете огъня. Оставете да къкри в продължение на 4-6 минути или до омекване на спанака. Накрая махнете капака за няколко минути, за да се изпари излишната течност.

4. Изсипете спанака върху яйчената смес. Поднесете ябълката за десерт.

### Вариант:

Заместете соевата наденица с друг вид вегетарианска наденица с подобен профил. Ако избраната от вас наденица е по-богата на въглехидрати, просто намалете количеството на спанака.



## СУФЛЕ ОТ СПАНАК И ТОФУ И ПЛОДОВА САЛАТА

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1/2 въглехидрати	230 г замразен спанак, размразен
1 протеини	1/2 чаена лъжичка ситно смляна морска сол
1 протеини	56 г много твърдо или 75 г твърдо тофу, натрошено
2 протеини	2 яйчни белтъка
4 мазнини	56 г нискомаслено сирене или „Моцарела“, настъргано
1/2 въглехидрати	2 чаени лъжички запечен сусамен тахан
	1 супена лъжица сух кромид лук
	1 чаена лъжичка тамари
	1/2 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан
	1/2 чаена лъжичка суха горчица (на прах)
	1/4 чаена лъжичка млян черен пипер

За плодовата салата:

1 въглехидрати	1/2 чаена чаша грозде или боровинки
1 въглехидрати	1 чаена чаша пресни или размразени ягоди или малини
1 въглехидрати	1 праскова или синя слива, нарязани на тънки филийки
	2 чаени лъжички пресен сок от лимон или портокал
	1/2 чаена лъжичка ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
	1/8 чаена лъжичка смляно индийско орехче
	4 макадамови ореха или 12 бадема, или пекан, леко запечени и накълцани

### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната до 170°C. Намажете с мазнина плитък съд за суфле.

2. Сложете размразения спанак в голяма купа. Поръсете с морската сол и поразбъркайте с ръце в продължение на няколко минути, докато спанакът пусне влага. Оставете го да постои така 10-15 минути. Междувременно смесете тофуто, яйцето, сиренето, тахана, сухия лук,

тамарито и подправките в двулитрова купа. Разбъркайте добре с голяма дървена лъжица.

3. Вземете шепа спанак. Изстискайте колкото може повече вода и изсипете в купата с тофуто. Повторете процедурата, докато привършите спанака. Отстранете отделената от него вода. Размесете добре тофуто със спанака и преместете в тавичката за печене. Загладете с лъжица или лопатка.

4. Запечете в предварително нагрятата фурна 20 минути или докато сместа стане твърда на пипане и добие леко златист цвят по краищата. Междувременно измийте и нарежете плодовете. Смесете в купа с вместимост 450-700 г. Изсипете цитрусовия сок, ванилията и подправките в малък съд. Разбъркайте и изсипете върху плодовете. Прибавете ядките. Разбъркайте внимателно.

5. Оставете да се изстуди 10 минути. Поднесете студено с плодовата салата.

### Варианти:

Намалете сиренето до 28 г и увеличете тофуто до 115 г.

Ако приготвяте суфлето за повече хора и използвате тава за баница, печете в продължение на 40-50 минути.

## ЧЕРЕШОВО КИСЕЛО МЛЯКО

Порции: 1 сутрешна закуска (4 блока) или 4 междинни закуски (по 1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
4 въглехидрати	2 чаени чаши нискомаслено кисело мляко
4 протеини	14 г соев протеин на прах
	1/2 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
	1 добре напълнена чаена лъжичка прах от череша аперола (от магазините за здравословно хранене)
	1/8 чаена лъжичка смляно индийско орехче или джинджирил на прах
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово олио или 12 бадема, сурови или леко запечени, едро накълцани



### Приготовление:

1. Поставете киселото мляко в малка купа или еднолитрова мерителна чаша. Прибавете соевия протеин на прах, ванилията, ацероловия прах и индийското орехче или джинджифила. Разбъркайте добре с голяма лъжица и ако е нужно, остържете стените от полепналите по тях съставки.

2. Разбъркайте с бадемовото олио или посипете отгоре с ядките.

3. Поднесете веднага или налейте в съд за закуска или в четири малки съда за четири междинни закуски. Захлупете и оставете в хладилник.

### Вариант:

Заместете киселото мляко с натурален кефир (кисело козе мляко, което се предлага в магазините за здравословно хранене).

## ПЛОДОВ СЛАДОЛЕД

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 протеини	1 чаена чаша нискомаслена извара 3/4 чаена лъжичка чиста ванилова или кленова есенция (без спирт, на глицеринова основа) 1/8 чаена лъжичка смляно индийско орехче или канела
1 въглехидрати	1/3 голям банан, нарязан наполовина по дължина
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша боровинки, пресни или размразени
1 въглехидрати	1 прясна праскова, нарязана на филийки
1 въглехидрати	8 черешки, без костилки, пресни или размразени
4 мазнини	12 бадема, леко запечени, едро накълцани, или 12 половинки от орех или пекан, едро накълцани

### Приготовление:

1. Смесете изварата, ваниловата или кленова есенция и подправките в средноголяма купа.

2. Подредете банановите половинки по края на голяма купа за зърнена закуска или чиния. С лъжица за сладолед аранжирайте изварата върху или между банановите половинки.

3. Поставете отгоре боровинките, нарязаната на филийки праскова и накрая – черешите. Поднесете незабавно.

### Варианти:

Заместете банана с 1 чаена чаша разрязани пресни ягоди, наредени в кръг по края на чинията или купичката.

Ако използвате напълно обезмаслена извара, удвоете количеството ядки. Причината: когато използваме напълно лишени от мазнини протеинови храни, трябва да добавяме допълнително мазнини към всеки протеинов блок.

## ПЛОДОВА САЛАТА С БАДЕМОВ КРЕМ

Порции: 1 за сутрешна закуска (4 блока) или 4 за междинни закуски или десерт (по 1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
1 въглехидрати	1 чаена чаша прясно мляко с бадемов аромат 2 супени лъжици люспи от агар (вегетариански желатин, продаван в магазините за здравословно хранене)
4 протеини	37 г неароматизирани протеини на прах (порцията съдържа 28 г соев протеин)
4 мазнини	4 чаени лъжички масло от бадеми, лешници или шам-фъстък 1 супена лъжица чиста ванилова или кленова есенция (без спирт, на глицеринова основа) 1/4 чаена чаша вода



1 въглехидрати	3/4 чаена чаша замразени череша, размразени преди употреба
1 въглехидрати	1 праскова, разрязана на филийки
1 въглехидрати	1/3 средно голям банан, нарязан на филийки, или 1/2 чаена чаша боровинки

### Приготовление:

1. Налейте бадемовото мляко в еднолитрова тенджерка и поръсете с люспите агар. Сложете на умерен огън. Щом заври, намалете топлината и оставете да къкри в продължение на пет минути, докато люспите се разтворят и се получи гладка еднородна смес. Разбърквайте от време на време с дървена лъжица.

2. Излейте сместа в шейкър. Разбийте за 30 секунди. Прибавете протеиновия прах, маслото от ядки и ванилията. Пуснете отново шейкъра до получаване на гладка смес. Ако се наложи, спрете за момент, докато остържете по-лепналите по стените на шейкъра съставки, и продължете да разбивате отново.

3. Излейте сместа в купа с обем 330 г. Охладете за 2-3 часа или докато стане твърда на пипане.

4. Разрежете на парчета с голяма лъжица и върнете в шейкъра. Разбивайте до получаване на гладка смес. Прибавете вода само ако е необходимо за разбиването. Охладете отново.

5. Смесете пресните плодове в голяма сервирна купа и отгоре изсипете крема. Ако ще го използвате за десерт, разпределете го по равно в четири купички или чашки за вино и изсипете отгоре крема.

### Варианти:

Заместете черешите с 3/4 чаена чаша нарязан на кубчета пъпеш.

Заместете прасковата с 2 кивита, обелени и нарязани на тънки кръгчета.

Заместете банана или боровинките с 1/2 чаена чаша грозде без семки.

## ОБЯД

### СТУДЕНА САЛАТА С ТЕМПЕХ В СТИЛ „ПИКНИК“

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

- 2 протеини
- 2 въглехидрати
- 3 мазнини
- 1/2 въглехидрати
- 1/2 протеини
- 1/2 въглехидрати
- 1/2 въглехидрати
- 1 1/2 протеини
- 1 мазнина

#### Продукти:

- 115 г темпех, нарязан на кубчета със страна около 0.5-0.6 см
- 1 супена лъжица сос тамари
- 1 1/2 супена лъжица майонеза (тофу майонеза)
- 1/4 чаена чаша кисело мляко
- сок от 1/2 лимон
- 2 чаени лъжички горчица
- 3 средноголеми стръка кервиз, накълцан
- 1 средноголяма зелена пиперка, нарязана на кубчета
- 3 твърдосварени яйчни белтъка, накълцани
- 1 кръгче червен кромид лук, нарязан на кубчета
- 3 черни маслини, нарязани на филийки
- 1 клонка пресен копър или магданоз, ситно накълцан

### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната до 170°C.

2. Объркайте темпеха с тамарито в тавичка и запечете 10-12 минути. Извадете от фурната и оставете да се охладят.

3. Смесете майонезата, киселото мляко, лимоновия сок и горчицата. Прибавете кервиза, пиперката, белтъците и червения лук.

4. Омесете с кубчетата темпех, поръсете с маслините и копъра или магданоза.

5. Охладете и сервирайте върху лист маруля, ако желаете.



## ТОФУ „ИЗВАРА“ И ЗЕЛЕНА САЛАТА

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 протеини	350 г твърдо тофу, натрошено с вилица
	1 чаена лъжичка оцет уме/умебоши, (различен от обикновения оцет) или
	1 чаена лъжичка гранули дулсе (червени морски водорасли, богати на минерали, продавани в магазините за здравословни храни)
3 мазнини	1 супена лъжица лека майонеза или
	3 супени лъжици майонеза (тофу майонеза)
1/4 въглехидрати	1/2 чаена чаша кервиз, дребно накълцан
1/4 въглехидрати	1/3 чаена чаша сладък кромид лук, ситно накълцан
1/4 въглехидрати	1/2 чаена чаша смес от ситно нарязани червени и/или жълти камби
1 въглехидрати	4 чаени лъжички сок от туршия (за предпочитане – неподсладена)
1 въглехидрати	1/3 чаена чаша сварени кестени, едро накълцани
	1 супена лъжица сух или 3 супени лъжици пресен сибирски лук, ситно накълцан
1/4 въглехидрати	2 1/2 чаени чаши листа от маруля, нарязани
1/4 въглехидрати	1/2 чаена чаша краставица, обелена, нарязана на тънки филийки
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша малки домати-черешки
1 мазнини	3 маслини, едро накълцани, или
	3 бадема, или половинки орех, или пекан, сурови или леко запечени, накълцани

### Приготовление:

1. Смесете тофуто, оцета умебоши или дулсето, майонезата, кервиза, лука, камбата, сок от туршия, кестените и сибирския лук в средно голяма купа. Разбъркайте добре.

2. Подредете марулята в чиния. Отгоре сложете краставицата. Наредете доматиите в кръг по края на чинията. Натъпчете сместа с тофуто в малка купичка и го обърнете върху марулята. Посипете с накълцаните маслини или

ядки. Поднесете веднага или похлупете и запазете в хладилника за по-късно.

### Вариант:

Извара и зелена салата. Заместете тофуто, умебошито/дулсето и майонезата с 1 чаена чаша нискомаслена извара. Размесете с накълцаните зеленчуци, сока от туршия, 2 чаени лъжички лимонов сок, кестените и сибирския лук. Сервирайте върху суровите зеленчуци, поръсете с 12 маслини или 12 леко запечени накълцани бадеми или орехи. Ако използвате напълно обезмаслена извара, удвоете ядките или маслините, за да създадете Зоново равновесие.

## САЛАТА „НИКОЗИЯ“

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1 1/2 въглехидрати	2 малки пресни картофчета
1/2 въглехидрати	1 малка глава черволистна или зеленолистна маруля, измита, подсушена и нарязана на ивици
1 въглехидрати	1 средно голяма краставица, обелена, разрязана на четири по дължина и нарязана на тънки филийки
1/2 въглехидрати	1 домати, нарязан на пръчици
1/4 въглехидрати	1/2 жълта месеста пиперка, нарязана на кубчета
1/4 въглехидрати	1/2 малка глава сладък кромид лук, нарязан на тънки филийки
1 протеини	28 г обезмаслено швейцарско сирене или „Чедар“, нарязано на тънки ивици
2 протеини	6 резена вегетариански бекон, без мазнина
1 протеини	1 твърдо сварено яйце, нарязано на четири
4 мазнини	2 супени лъжици майонеза (тофу майонеза)
	1-2 супени лъжици вода
	1 чаена лъжичка горчица
	1 чаена лъжичка червен винен оцет
	щипка сол или на вкус
	1/8 чаена лъжичка черен пипер
	1/4 чаена лъжичка сух босилек



### Приготовление:

1. Изтъркайте добре картофите и ги нарежете на резени, дебели 0.5 см. Поставете ги в малка тенджерка и покрийте с 2 см вода. Щом заври, намалете на умерен огън и варете картофите в продължение на 10-12 минути, докато усетите, че са омекнали, като ги боцнете с вилица. Прecedете и охладете.

2. Подредете листата маруля в чиния. Отгоре поставете краставицата, доматиите, пиперката и лука. Върху тях сложете картофите и най-отгоре поставете сиренето. Навийте на руло отделните вегетариански резени и ги подредете върху сиренето. Аранжирайте яйцето около салатата.

3. В малка купа смесете майонезата, водата (използвайте повече или по-малко от указаното количество, за да получите желаната гъстота), горчицата, оцета, солта, пипера и босилека. Излейте върху салатата. Сервирайте.

*Забележка: Салатата може да се приготви предварително и да се съхранява в хладилника в херметически затворен съд. Използвайте заливката непосредствено преди поднасяне.*

### Вариант:

Вместо сиренето и яйцето използвайте 85-115 г пушено тофу, нарязано на тънки ивички.

## ИЗТОЧНА САЛАТА НА ГЛАВНИЯ ГОТВАЧ

*Порции: 1 (4 блока)*

### Блокове:

- 1/4 въглехидрати
- 3/4 въглехидрати
- 1 1/2 въглехидрати

### Продукти:

- 2 1/2 чаени чаши маруля, нарязана на ивици или накъсана
- 1/2 средноголяма краставица, обелена, разрязана наполовина по дължина, нарязана на тънки филийки
- 1/2 чаена чаша сварени кестени, нарязани на филийки

1/2 въглехидрати

1/4 въглехидрати

1/4 въглехидрати

4 протеини

1/2 въглехидрати

4 мазнини

*По желание:*

по 1 чаена чаша броколи и карфиол,

накъсани на цветчета

1 чаена чаша червени репички,

нарязани на тънки филийки

1/4 чаена чаша дребен лук, нарязан на тънко по диагонал

1/2 жълта или оранжева месеста

пиперка, нарязана на дълги тънки ивици

115-170 г твърдо тофу с подправки,

например пушено, нарязано на кубчета

или на пръчици

*По желание:* 1 чаена лъжичка гранули дулсе

(червено водорасло, богато на минерали,

което се продава в магазините за

здравословно хранене)

2 супени лъжици майонеза (тофу майонеза)

1 супена лъжица вода

1 чаена лъжичка горчица

1 чаена лъжичка соев сос тамари

1/8 чаена лъжичка смлян черен или

червен пипер

1/8 чаена лъжичка сух босилек,

риган или семе от копър, счукано

### Приготовление:

1. Подредете марулята, краставицата и кестените в чиния или в купа за съхранение и пренасяне на храна с добре затварящ се капак.

2. Разположете зеленчуците в кошничка за варене на пара по указания в рецептата ред над вряща вода. Похлупете и варете на пара 6-8 минути или докато продуктите поомекнат, но са все още хрупкави. Веднага сложете кошничката в мивката и я залейте със студена вода, за да прекратите варенето и да запазите цвета на зеленчуците. Прecedете добре.

3. Подредете изстудените зеленчуци върху листата маруля в концентрични кръгове: броколи, после – карфиол, червени репички, арпаджик, ивици чушки. Поставете тофуто в средата или във вид на ветрило върху зеленчуците.

4. Смесете майонезата, водата, горчицата и тамарито. Разбъркайте и излейте върху салатата. Подправете с пи-



пера и босилека. Поднесете веднага или похлупете и оставете в хладилника за по-късна употреба.

#### Вариант:

За удобство измийте и нарежете два-три пъти повече от необходимото ви количеството зеленчуци. Съхранявайте всеки вид в отделен буркан в хладилника. Така ще можете да пригответе по-бързо храненията си в Зоната през следващите няколко дни. Ще ги виждате всеки път като отворите хладилника. Живите им цветове ще ви мамят неизменно! Това наистина действа винаги!

### ВИЕТНАМСКИ ПРОЛЕТНИ РУЛЦА С МАРУЛЯ И ФЪСТЪЧЕНА ЗАЛИВКА

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 протеини	230 г супертвърдо тофу, нарязано на кубчета
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша моркови, настъргани
2/3 въглехидрати	2 чаени чаши соеви кълнове, измити и подсушени
1/4 въглехидрати	1/2 малка глава сладък кромид лук, настърган
1/2 въглехидрати	1/2 краставица, обелена и настъргана
1/4 въглехидрати	1/2 червена месеста пиперка, нарязана на ивички с дебелина 0,5 см
1/4 въглехидрати	1/2 жълта месеста пиперка, нарязана на ивички с дебелина 0,5 см
3 мазнини	1 супена лъжица пресен джоджен, ситно накълцан
	1 чаена лъжичка фъстъчено олио
	2 чаени лъжички лимонов сок
	1 чаена лъжичка оризов (винен) оцет
	2.5-5 см корен джинджирил, обелен и настърган, равняващ се на 2 чаени лъжички
	1 супена лъжица сибирски лук, накълцан
	1/4 чаена лъжичка сол или на вкус
1/2 въглехидрати	6 големи листа от червена или зелена маруля, измита и подсушена
1 мазнини	6 фъстъка, ситно накълцани

#### Приготовление:

1. В средноголяма купа смесете тофуто, морковите, соевите кълнове, лука, краставицата, червената и жълтата пиперка и джоджена.

2. В буркан с капак изсипете фъстъченото олио, лимония сок, оризовия оцет, джинджирила, сибирския лук и солта. Затворете капака и раздрусайте добре, за да се смесят отделните съставки. Опитайте и ако се налага, добавете някоя от подправките.

3. Залейте тофуто и зеленчуците с така приготвената смес и разбъркайте. Разсипете равномерно върху листата маруля, поръсете с фъстъците и загънете на шест рулца. Поднесете охладено.

### ПУШЕНО ТОФУ СЪС ЗЕЛЕНА САЛАТА

Порции: 1 (4 блок)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	2 чаени лъжички сусамов тахан
	2 супени лъжици гореща вода
	1 чаена лъжичка червен винен или ябълков оцет
	1 чаена лъжичка соев сос тамари
	1/2 чаена лъжичка горчица (дижонска)
	1/8 чаена лъжичка смлян черен или червен пипер
1/2 въглехидрати	2 1/3 чаени чаши листа от маруля, накъсани на дребни парченца или нарязани на ивици
3/4 въглехидрати	1/2 средноголяма краставица, обелена, разрязана на две по дължина, нарязана на тънки филийки
1/4 въглехидрати	1/2 червена или жълта месеста пиперка, нарязана на кубчета
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша малки домати-череша или други, не особено кисели домати
1 въглехидрати	1/3 малък сладък картоф, обелен, изпечен, нарязан на тънки филийки



1/4 въглехидрати  
4 протеини  
1/2 въглехидрати

1/2 чаена чаша кервиз, нарязан на дълги, тънки парченца по диагонал  
130-170 г пушено или твърдо тофу с подправки, нарязано на кубчета

### Приготовление:

1. Смесете всички съставки за заливката в малко хаванче и ги стрийте, докато се получи гладка, кремоподобна маса. Изсипете в чашка за крем-карамел, похлупете и оставете в хладилника за няколко часа или цяла нощ, за да се съгъсти.

2. Подредете зеленчуците в реда, в който са дадени, върху голяма чиния или в преносима еднолитрова купа с добре затварящ се капак. Най-отгоре посипете с тофуто. Похлупете и оставете в хладилника.

3. Непосредствено преди поднасяне прибавете заливката към салатата и разбъркайте.

#### Забележки:

*За удобство пригответе две, три или четири дози заливка, след това я разпределете в малки бурканчета с добре затварящи се капачки и съхранявайте в хладилника – ще можете да ги използвате в рамките на една седмица.*

*Бихте могли също така да измиете и нарежете два-три пъти повече от необходимите ви в момента зеленчуци. Приберете всеки вид в отделен буркан в хладилника и през следващите дни ще можете да пригответе по-бързо храненията си в Зоната. Живите им цветове ще ви приличат неизменно! Това действа винаги!*

## САЛАТА „ТЕРИЯКИ“ С ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

4 протеини  
1 въглехидрати

#### Продукти:

230 г супертвърдо тофу, нарязано на кубчета  
1 супена лъжица сос терияки  
3 супени лъжици зеленчуков бульон или вода

4 мазнини  
1 въглехидрати  
  
1/4 въглехидрати  
1/4 въглехидрати  
1/4 въглехидрати  
1/4 въглехидрати  
1 въглехидрати

1 1/3 чаена лъжичка сусамово олио, може както сурово, така и препечено  
4 чаени чаши броколи, нарязано на цветчета, с обелени и нарязани на тънки кръгчета дръжки (може да бъде наполовина броколи, наполовина карфиол)  
3/4 чаена чаша дребен лук, нарязан на 2.5 см пръчици  
1/2 чаена чаша кервиз, нарязан на тънки парченца по диагонал  
1 чаена чаша червени репички или японска бяла репичка, нарязани на тънки филийки  
1/2 червена или оранжева месеста пиперка, нарязана на кубчета  
1 чаена чаша моркови, нарязани на тънки пръчици или полукръгчета

### Приготовление:

1. Подредете тофуто в купа с вместимост 330-450 г. Смесете соса терияки, бульона и сусамовото олио. Излейте върху тофуто и разбъркайте внимателно. Похлупете и оставете в хладилника в продължение най-малко на три часа или за цяла нощ, като разбъркате още един-два пъти.

2. Подредете зеленчуците в кошничка за варене на пара в реда, в който са дадени. Похлупете и задушете 6-8 минути или докато зеленчуците поомекнат, но са все още хрупкави. Веднага преместете кошничката в мивката. Залейте със студена (за предпочитане пречистена) вода, за да прекратите варенето и да запазите живите им цветове. Прецедете добре.

3. Подредете зеленчуците в голяма чиния или в купа с добре затварящ се капак. Посипете отгоре с попилото подправките тофу. Поднесете веднага или похлупете и съхранявайте в хладилника.

#### Вариант:

Използвайте в горната рецепта 115-140 г терияки тофу; в такъв случай няма да имате нужда от сос терияки, бульон и олио и от приготвянето на марината и натопяването на тофуто в нея. Прочетете внимателно етикета за съдържанието на мазнини – има големи различия между отделните рецепти.



### *Забележка:*

*Нарежете два, три, четири пъти повече зеленчуци от количеството, което ще ви бъде нужно за изпълнението на тази рецепта, и ги поставете в отделни стъклени буркани в хладилника. Така ще разполагате с готови продукти за бързо приготвяне на различни задушени, запържени или сварени на пара блюда. Използвайте зеленчуците в рамките на три-пет дни.*

## ТОФУ АНТИПАСТА

*Порции: 1 (4 блока)*

<b>Блокове:</b>	<b>Продукти:</b>
1/4 въглехидрати	2 1/2 чаени чаши листа от маруля, нарязани на ивици
3/4 въглехидрати	1/2 средноголяма краставица, обелена, разрязана на четири по дължина, нарязана на тънки парченца
1/2 въглехидрати или 1 чаена чаша домати-череша	1 домати, нарязан на дебели пръчици
1/4 въглехидрати	1/2 жълта месеста пиперка, нарязана на кубчета
1/4 въглехидрати	1/4 чаена чаша сладък бял кромид лук, нарязан на кръгчета или полукръгчета, или размразени малки лукчета
1 1/2 въглехидрати	1/4 чаена чаша + 2 супени лъжици нахут, сварен и изцеден
1 протеини	28 г нискомаслено швейцарско сирене или соев „Чедар“, нарязано на пръчици, кубчета или настъргано
2 протеини	6 резена вегетариански бекон без мазнина
1 протеини	1 твърдо сварено яйце или 2 твърдо сварени яйчни белтъка, нарязани на дебели пръчици
<i>По желание:</i>	1 супена лъжица гранули дулсе (червено морско водорасло, богато на минерали със солен вкус, продавано в магазините за здравословни храни)

4 мазнини

4 супени лъжици майонеза (тофу майонеза)  
1-2 супени лъжици вода  
1 чаена лъжичка горчица  
1 чаена лъжичка соев сос тамари  
1/8 чаена лъжичка смлян черен пипер  
или червен пипер  
1/4 чаена лъжичка сух босилек,  
риган или семена от копър, счукани

*По желание:*

### **Приготовление:**

1. Подредете марулята върху чиния или в купа с добре затварящ се капак. Отгоре поставете в концентрични кръгове или на секции останалите зеленчуци, после сиренето, вегетарианските резени и яйцето. Ако желаете, поръсете с гранулите дулсе.

2. Смесете майонезата, водата, горчицата, тамарито и подправките в малък съд. Разбъркайте и излейте върху салатата. Сервирайте веднага или похлупете и поставете в хладилника за по-късна употреба.

### *Забележки:*

*За по-голямо удобство измийте и нарежете два-три пъти повече от необходимите ви в момента зеленчуци. Приберете всеки вид в отделен буркан в хладилника; така през следващите дни ще можете да пригответе по-бързо храненията си в Зоната. Живите и м цветове ще ви приличат неизменно! Това действа винаги!*

*Тъй като протеиновите източници, използвани в тази рецепта, не съдържат никакви мазнини, количеството на майонезата от тофу е увеличено, за да се запази съотношението 40:30:30.*

### **Вариант:**

Заместете соевото сирене и яйцето с 85-115 г пушено тофу, нарязано на тънки ивици или на кубчета.



## МЕЖДИННИ ЗАКУСКИ

### ШЕЙК ОТ ПРАСКОВИ И КИСЕЛО МЛЯКО

Порции: 4 за междинна закуска (по 1 блок всяка) или  
1 за сутрешна закуска (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 протеини 2 въглехидрати	1 чаена чаша нискомаслено кисело мляко (увеличете на 1 1/3 чаена чаша, ако е направено без добавка на обезмаслено сухо мляко)
2 протеини	20 г неароматизиран протеинов прах, за предпочитане – от яйчни белтъци или млечна суроватка
	1/2 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
	1/8 чаена лъжичка смляно индийско орехче или джинджифил на прах
2 въглехидрати 4 мазнини	2 праскови, нарязани и замразени
По желание:	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло 3-4 кубчета лед

#### Приготовление:

1. Сложете киселото мляко и протеиновия прах в шейкър. Разбийте до получаване на гладка каша. Спрете мотора и изстържете с лъжица полепналото по стените, ако се налага.

2. Прибавете ванилията, индийското орехче или джинджифила, замразените праскови и олиото или маслото. Разбийте в шейкър до получаване на хомогенна смес. Ако желаете по-голяма гъстота, прибавете леда и разбийте отново.

Предложения за сервиране: Поднесете веднага или съхранявайте в хладилник или в термос. Сервирайте до 24 часа.

#### Варианти:

Шейк от праскови и кефир: Заместете киселото мляко с 1 чаена чаша неподсладен кефир и добавете още 10 г протеин на прах. Пригответе по указания по-горе начин.

Шейк от нектарина и кисело мляко: Заместете прасковите с 1 нектарина, нарязана и за предпочитане – замразена. Пригответе по указания по-горе начин.

### ШОКОЛАДОВО КИСЕЛО МЛЯКО С ПЛОДОВЕ

Порции: 4 междинни закуски (по 1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
2 протеини 2 въглехидрати	1 чаена чаша нискомаслено кисело мляко 2 чаени чаши пресни ягоди, нарязани на филийки, или 1 чаена чаша ягоди и 1/3 банан, нарязани на филийки
2 въглехидрати	2 1/2 чаена лъжичка неподсладено какао
2 протеини	20 г неароматизиран соев протеин на прах (порцията съдържа 14 г протеини)
	2 чаени лъжички ябълков пектин (продава се в магазините за здравословно хранене; придава гъстота и снабдява с растителни влакна)
	3/4 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло, или 12 бадема, сурови или леко запечени, едро накълцани, настъргано индийско орехче за гарниране

#### Приготовление:

1. Разбийте киселото мляко и плода в шейкър. Прибавете какаото, протеиновия прах, пектина и ванилията. Включете отново шейкър, оберете, ако се налага, полепналото по стените му и разбийте пак до получаване на гладка каша.

2. Разбъркайте с маслото или посипете с бадемите. Поръсете с индийското орехче.

3. Налейте в по-голям съд, ако предвиждате шейка за сутрешна закуска, или в четири съдчета за междинна закуска. Похлупете и оставете в хладилника поне за 3 часа, за да могат ароматите и вкусовете да се смесят и шейкът



– да се сгъсти. Преди да поднесете, посипете с нарязаните плодове.

#### Варианти:

Заместете дадения плод с 2 блока от любимия си плод. Опитайте с череши, боровинки, кайсии, праскови, манго и зрели круши.

Шоколадово кисело мляко с череши: Оставете 1 1/2 чаени чаши замразени череши да се размразят в една купа в продължение поне на 4-6 часа. Изсипете върху шоколадовото кисело мляко непосредствено преди да го поднесете.

### КИСЕЛО МЛЯКО С БОРОВИНКИ

*Порции: 4 междинни закуски (по 1 блок всяка) или  
1 сутрешна закуска (4 блока)*

Блокове:	Продукти:
2 протеини	1 чаена чаша нискомаслено кисело мляко
2 въглехидрати	1 чаена чаша пресни или замразени, неподсладени боровинки
2 въглехидрати	20 г неароматизиран соев протеин на прах (порцията съдържа 14 г протеини)
2 протеини	2 чаени лъжички ябълков пектин (продава се в магазините за здравословно хранене; увеличава гъстотата и е богат на растителни влакна)
	3/4 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло или 12 бадема, сурови или леко запечени, едро накълцани
	Настъргано индийско орехче за гарниране

#### Приготовление:

1. Разбийте киселото мляко и плода в шейкър. След получаване на гладка смес прибавете протеиновия прах, пектина и ванилията. Ако се налага, прекъснете разбива-

нето за момент, за да изстържете полепналото по стените на шейкър.

2. Изсипете бадемовото масло и разбъркайте или поръсете с бадемите. Поръсете с индийското орехче.

3. Налейте в по-голям съд, ако предвиждате шейка за сутрешна закуска, или в четири съдчета за междинна закуска. Похлупете и оставете в хладилника поне 3 часа, за да могат ароматите и вкусовете да се смесят и шейкът – да се сгъсти. Преди да поднесете, посипете с нарязаните плодове.

#### Варианти:

Заместете боровинките с 2 блока от любимия си плод. Опитайте с череши, кайсии, праскови и зрели круши.

### КИСЕЛО МЛЯКО С ПЛОД

*Порции: 4 междинни закуски (по 1 блок всяка) или  
1 сутрешна закуска (4 блока)*

Блокове:	Продукти:
2 протеини	1 чаена чаша нискомаслено кисело мляко
2 въглехидрати	20 г ванилов соев протеин на прах (порцията съдържа 14 г протеини)
2 протеини	1/2 - 1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
	1/8 чаена лъжичка куркума на прах
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло или 12 бадема, сурови или леко запечени, едро накълцани
1 въглехидрати	1/3 банан, нарязан на тънки филийки
	1 праскова, нарязана на тънки филийки

#### Приготовление:

1. Сложете киселото мляко в малка купа или в еднолитрова мерителна чаша. Прибавете протеиновия прах, ванилията, куркумата и индийското орехче. Разбъркайте добре с голяма лъжица, като остъргвате стените на съда,



ако се налага. Добавете бадемовото масло или поръсете с бадемите.

2. Сложете нарязания плод непосредствено преди консумация. Сервирайте незабавно или изсипете в по-голям съд (за сутрешна закуска) или четири по-малки (за междинни закуски). Похлупете и съхранявайте в хладилника.

*Забележка: Ако режете плода предварително, или го поръсвайте с лимонов сок, или го слагайте на дъното на съда, в който ще го поднесете, и отгоре му сипете киселото мляко.*

#### Варианти:

Заменете банана с 2 фурми, ситно накълцани.

Заменете прасковата с 1/2 чаена чаша боровинки. Ако желаете, заместете и 1/3 банан с 1/2 чаена чаша боровинки. (Не е нужно да поръсвате боровинките с лимонов сок, а само плодовете, които не разрязвате непосредствено преди поднасяне.)

### ВЕГЕТАРИАНСКИ ШЕЙК С БОРОВИНКИ И ЯГОДИ

Порции: 4 междинни закуски (по 1 блок всяка) или  
1 сутрешна закуска (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1 въглехидрати	1/3 чаена чаша неподсладен ябълков или ананасов сок
4 протеини	42 г неароматизиран соев протеин на прах (порцията съдържа 28 г протеини) 1/2 до 1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа) 1/8 чаена лъжичка смляно индийско орехче или джинджирил на прах
2 въглехидрати	1 чаена чаша боровинки, замразени и неподсладени
1 въглехидрати	1 чаена чаша с връхче ягоди, замразени и неподсладени
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло
По желание:	4-6 кубчета лед

#### Приготовление:

1. Разбийте сока и протеина на прах в шейкър. Щом се получи гладка смес, добавете ванилията, подправките, замразените плодове и маслото. Включете отново шейкър.

2. За по-голяма гъстота добавете 4-6 кубчета лед, по две, по две, без да изключвате шейкър.

Предложение за сервирането: Поднесете веднага или охладете в малък буркан или термос. Сервирайте до 24 часа.

#### Варианти:

Вегетариански шейк с ягоди и пъпеш – заместете боровинките с 1 1/2 чаена чаша замразен, нарязан на кубчета пъпеш.

Вегетариански шейк с ягоди и праскови – заместете боровинките с 1 1/2 чаена чаша нарязани праскови (2 праскови).

### ПРАСКОВЕНО-ПРОТЕИНОВИ ЛЕДЕНИ БЛИЗАЛКИ

Порции: 4 междинни закуски (по 1 блок всяка) или  
1 сутрешна закуска (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 въглехидрати	2/3 чаена чаша неподсладен ябълков, крушов или ананасов сок
4 мазнини	2 чаени лъжички неподсладено масло от бадеми, лешници или шам-фъстък
4 протеини	42 г неароматизиран соев протеин на прах (порцията съдържа 28 г протеини) 2 чаени лъжички чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
2 въглехидрати	2 праскови, нарязани на тънки филийки

#### Приготовление:

1. Разбийте сока, маслото от ядки, протеина на прах и ванилията в шейкър. Ако е нужно, след разбиването



изстържете полепналото по стените с лъжица и включете отново шейкърта. Прибавете плода и разбийте пак.

2. Излейте в 8 формички за ледени близалки. Наместете вградените клечки за държане. Замразете във фризера най-малко за 3-4 часа, докато се втвърдят.

3. Преди да поднесете, пуснете топла вода върху формичките, за да се отделят ледените близалки.

**Забележки:**

*Ако нямате пластмасови формички за ледени близалки, използвайте просто малки картонени чашки. Наредете чашките върху малка тавичка, напълнете ги и ги оставете във фризера 1-2 часа. Когато сместа започне да се залежда, пхнете по една пръчица в средата. Оставете във фризера до пълно втвърдяване.*

Може изобщо да не използвате идеята за ледени близалки. Разпределете сместа в 4 картонени чашки с вместимост 220 мл, замразете и изяжте с лъжица.

**Варианти:**

Протеинови близалки с малини и праскови: Заместете 1 праскова с 1 чаена чаша пресни или замразени малини.

Протеинови близалки с ягоди и праскови: Заместете 1 праскова с 1 чаена чаша ягоди. Използвайте сусамов тахан или слънчогледово олио.

## ПРОТЕИНОВИ ЛЕДЕНИ БЛИЗАЛКИ С ЧЕРЕШИ И ПЪПЕШ

*Порции: 4 междинни закуски (по 1 блок всяка)*

**Блокове:**

4 мазнини

**Продукти:**

1/3 чаена чаша вода и евентуално още малко, ако е необходимо  
2 чаени лъжички неподсладено масло от бадеми или лешници или 1 1/3 чаена лъжичка бадемово или лешниково олио

2 въглехидрати

4 протеини

2 въглехидрати

1 1/3 чаена чаша пъпеш „Медена роса“, нарязан на кубчета

42 г неароматизиран протеин на прах (порцията съдържа 28 г протеини)

2 чаени лъжички чиста ванилова или кленова есенция (без спирт, на глицеринова основа)

3/4 чаена чаша замразени, неподсладени, почистени от костилките череша

**Приготовление:**

1. Разбийте водата, ядковото масло и пъпеша в шейкърта до получаване на гладка каша. Прибавете протеиновия прах и есенцията и разбийте отново. Остържете стените на шейкърта с лъжица, ако се налага. Прибавете черешите и разбийте отново. Ако е нужно, добавете още малко вода, за да се получи гладка смес.

2. Налейте в осем формички за ледени близалки. Наместете вградените клечки за държане. Замразете във фризера най-малко за 3-4 часа, докато се втвърдят.

3. Преди да поднесете, пуснете топла вода върху формичките, за да се отделят ледените близалки.

**Забележки:**

*Ако нямате пластмасови формички за ледени близалки, използвайте просто малки картонени чашки. Наредете чашките върху малка тавичка, напълнете ги и ги оставете във фризера 1-2 часа. Когато сместа започне да се залежда, пхнете по една пръчица в средата. Оставете във фризера до пълно втвърдяване.*

Може изобщо да не използвате идеята за ледени близалки. Разпределете сместа в 4 картонени чашки с вместимост 220 мл, замразете и изяжте с лъжица.

**Вариант:**

Протеинови ледени близалки с боровинки и пъпеш: Заместете черешите с 1 чаена чаша пресни боровинки.



## ОБЯД ИЛИ ВЕЧЕРЯ

### ЕНЧИЛАДИ С ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
Плънка 2 протеини	115 г много твърдо тофу 1 супена лъжица сос шойю 1 чаена чаша спанак, измит и накълцан
2 мазнини	2/3 чаена лъжичка зехтин 1 супена лъжица чили на прах, или на вкус кромид лук на прах, на вкус чесън на прах, на вкус
1/4 въглехидрати 2 протеини Сос	2 супени лъжици доматино пюре 115 г нискомаслено сирене „Рикота“*
1/4 въглехидрати	1/2 малка глава кромид лук, нарязан на филийки
1/2 въглехидрати	1 средноголяма зелена пиперка, нарязана на филийки
2 мазнини 1 въглехидрати	2/3 чаена лъжичка зехтин 1/2 чаена чаша доматино пюре 1 супена лъжица чили на прах 1 чаена лъжичка чесън на прах сол и черен пипер на вкус 1/4 чаена чаша вода
2 въглехидрати	2 царевични тортиля по 15 см

#### Приготовление:

1. Замразете тофуто, размразете го, изстискайте и накълцайте на хапки.
2. Сварете спанака в тенджерка с 1/4 чаена чаша вода в продължение на 3-5 минути. Свалете от огъня.
3. Запържете тофуто с чилито, лука и чесъна на прах и подправките за 3 минути. Прибавете 2 супени лъжици доматино пюре, разбъркайте и свалете от огъня. Смесете със спанака и рикотата.
4. Загрейте предварително фурната до 170°C.

5. Запържете лука и пиперката в зехтина. Прибавете 1/2 чаена чаша доматино пюре и подправките. Оставете на огъня 15-20 минути. След 10 минути добавете вода, за да се получи по-рядък сос.

6. Натопете всяка тортиля в соса, за да я омекотите; така ще ви бъде по-лесно да работите с нея. Напълнете с тофуто и загърнете навътре краищата.

7. Излейте 1/3 от соса в тавичка. Поставете двете енчилади\*\* и залейте с останалия сос. Запечете похлупени 20 минути и още 5 минути – без капак. Поднесете върху подложка от суров спанак, ако желаете.

### ШИШКЕБАП С ТОФУ, ЗЕЛЕНЧУЦИ И СОС ОТ КИСЕЛО МЛЯКО И МАСЛИНИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
Сос 1/2 протеини 1/2 въглехидрати 1 мазнини	1/4 чаена чаша нискомаслено кисело мляко 3 черни маслини, нарязани на филийки 2 чаени лъжички горчица 1 чаена лъжичка мед
1/2 въглехидрати По желание:	1/2 чаена лъжичка леко мисо 1 средноголяма клонка магданоз, ситно накълцан
Кебап 1 въглехидрати	2 средноголеми тиквички, нарязани на кубчета
1/2 въглехидрати	1 голяма глава кромид лук, нарязан на ситно
3 1/2 протеини	200 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета
1 въглехидрати 3 мазнини	12 гъби, цели 1 чаена лъжичка зехтин Сол и черен пипер на вкус
1/2 въглехидрати	6 цели домати-череша

\* Вид италианско сирене – Б. пр.

\*\* Тортиля с чили сос и плънка – Б. пр.

8. Соевата зона



### Приготовление:

1. Смесете киселото мляко, маслините, горчицата, меда, мисото и магданоза.

2. Бланширайте тиквичките и лука във вряща вода за две минути и отцедете. Лукът вероятно ще се раздели, нещо напълно нормално.

3. Набучете тофуто, тиквичките, лука и гъбите на шишчета, като редувате продуктите и винаги свършвате с гъба. Намажете със зехтин и леко посолете и посипете с черен пипер. Запечете по 5 минути от всяка страна.

4. Поднесете със соса от кисело мляко с маслини и доматичетата.

### ДОМАТЕНА СУПА С РЕЗЕНЕ, ТОФУ И БОСИЛЕКОВО ПИСТУ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
<i>Супа</i>	
2 въглехидрати	3 средноголеми пресни домати, нарязани на кубчета (4, ако са консервирани)
1/2 въглехидрати	1 малка луковича резене, нарязана на тънки филийки
1 въглехидрати 2	средноголеми глави кромид лук, нарязан на кубчета
	1 скилидка чесън, ситно накълцан
	2 чаени чаши вода
4 протеини	2 супени лъжици зеленчуков бульон на прах
	230 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета
<i>Писту</i>	
	3-4 цели клонки пресен босилек (магданоз, ако сезонът на босилека е отминал)
3 мазнини	1 чаена лъжичка зехтин
1/2 въглехидрати	Сок от 1/2 лимон
	Щипка сол
	1/2 чаена лъжичка леко мисо, жълто или бяло
1 мазнини	3 черни маслини, нарязани на тънки филийки

### Приготовление:

1. Сложете доматиите, резенето, лука, чесъна, водата, бульона на прах и тофуто в тенджерата. Щом заври, намажете огъня и оставете да къкри похлупено в продължение на 30 минути.

2. Междувременно изсипете босилека, зехтина, лимония сок, солта, мисото и маслините в малката купа на кухненския робот (може да използвате и хаванче) и разбийте до получаване на зърнеста паста.

3. Поднесете супата в купички и прибавете по малко от босилековото писту в средата. Разбъркайте го със супата, докато ядете.

### Вариант:

Поставете тофуто в леко намазнена тавичка и посипете с италиански подправки. Запечете 10-15 минути на 180°C. Поднесете с пистуто.

### КЪРИ С ТЕМПЕХ, ТОФУ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
<i>Къри</i>	
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка фъстъчено олио
	2 супени лъжици къри или на вкус
	2 чаени чаши зеленчуков бульон
1/2 въглехидрати	1/4 чаена чаша доматиено пюре
<i>По желание:</i>	1/2 чаена лъжичка шафран
	1 скилидка чесън, счукан
	1 чаена лъжичка пресен джинджифил, настърган
1/2 въглехидрати	1 малка глава кромид лук, накълцан
1/2 въглехидрати	12 шушулки зелен фасул
1/4 въглехидрати	1 1/3 чаена чаша карфиол, нарязан на дребно
1 1/2 протеини	85 г много твърдо тофу
1 1/2 въглехидрати	
1 1/2 протеини	85 г темпех



### Райма\*

1 протеини	1/2 чаена чаша кисело мляко
1 въглехидрати	1/4 чаена лъжичка захар
	Щипка сол
	Щипка лют червен пипер
	1/2 скилидка чесън, счукан
	1 малка клонка магданоз, ситно накълцан

#### Приготовление:

1. Загрейте олиото на слаб огън в голям тиган и разбийте вътре кърито. Запечете го 10-12 секунди, за да подсилите аромата, но внимавайте да не го прегорите. Прибавете бульона, доматиеното пюре, шафрана, чесъна и джинджифила.

2. Щом заври, прибавете лука, фасула, карфиола, тофуто и темпеха и намалете огъня. Оставете да къкри похлупено в продължение на 15-20 минути или докато зеленчуците омекнат толкова, колкото желаете. Прибавете водата и бульона.

3. Смесете киселото мляко, захарта, лютия червен пипер, чесъна и магданоза. Поднесете като охлаждащ кърри-соса в отделен съд.

### ПЪЛНЕНИ ТИКВИЧКИ

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

1 въглехидрати
2 протеини
2 мазнини
1 протеини
2 мазнини
1/2 въглехидрати
1/4 въглехидрати
1/4 въглехидрати

#### Продукти:

2 средноголеми тиквички
115 г много твърдо тофу
1 супена лъжица сос шойю
Чесън на прах, на вкус
2/3 чаена лъжичка зехтин
56 г нискомаслено сирене „Рикота“
2/3 чаена лъжичка зехтин
1 малка глава кромид лук, накълцан
2 средноголеми стъбла кервиз, накълцани
6 гъби, накълцани

\* Индийско блюдо-гарнитура, състоящо се от нарязани в кисело мляко краставици (или други зеленчуци) и подправки – Б. пр.

1 въглехидрати	2 1/2 супени лъжици овесено брашно
1 протеини	1 яйце, разбито
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша доматиен сок
	Пресни подправки – магданоз, копър, босилек и др. според сезона, накълцани

#### Приготовление:

1. Загрейте фурната предварително до 180 °С.

2. Бланширайте или сварете на пара за 5-7 минути тиквичките, без да изрязвате крайчетата им. Разрежете наполовина по дължина. Отстранете месестата част, но оставете достатъчно, за да могат тиквичките да стоят изправени.

3. Натрошете тофуто с вилица и смесете с шойюто. Прибавете чесъна на прах и запържете в зехтина 2-3 минути. Свалете от огъня и смесете със сиренето в друг съд.

4. В същия тиган прибавете останалия зехтин и запържете лука, кервиза и гъбите, докато добият леко златист цвят. Изсипете ги в сместа от сирене и тофу и добавете овесеното брашно и яйцето.

5. Напълнете със сместа тиквичките и ги поставете в тавичка върху част от доматиения сок. Залейте с останалия доматиен сок и подправките. Запечете за 20 минути под капак на 180°С. Отхлупете и запечете за още 5 минути.

### ВЕГЕТАРИАНСКО БЛЮДО ПО ТАЙЛАНДСКИ

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

#### Сос

1 въглехидрати
2 мазнини
Зеленчукова смес
2 мазнини
1 протеини
3 протеини

#### Продукти:

2 супени лъжици ябълков оцет
2-3 супени лъжици сос тамари или шойю
2 чаени лъжички кафява захар
1 чаена лъжичка натурално фъстъчено масло
2/3 чаена лъжичка фъстъчено олио
1 яйце, разбито
170 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета



По желание:

1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати

2 скилидки чесън, ситно накълцан  
2 сибирски лукчета, накълцани  
1 чаена лъжичка люто чушле,  
ситно накълцано  
червен пипер  
2 чаени чаши соеви кълнове, 4-5 кестена  
1 лимон, нарязан  
Салата от 2 големи домата, нарязани  
на филийки  
Сос тамари  
1/2 скилидка чесън, накълцан

### Приготовление:

1. Разбъркайте оцета, тамарито, кафявата захар и фъстъченото масло до получаване на еднородна смес.

2. Сипете 1/3 чаена лъжичка олио в тиган и изпържете разбитото яйце. Извадете от огъня.

3. Поставете останалото олио в същия тиган и запържете тофуто, чесъна, сибирския лук и червения пипер за 2-3 минути. Добавете кълновете и засилете огъня, като бъркайте често, в продължение на 3-4 минути. Прибавете кестените и разбъркайте внимателно.

4. Изсипете готовия сос и оставете на тих огън, докато се затопли. Гарнирайте с резенче лимон и поднесете със салатата, подправена със сока от останалия лимон, малко тамари и чесън.

### Вариант:

Може да се откажете от яйцето и да нарежете на кубчета 230 г вместо 170 г тофу.

## БОБЕНА САЛАТА С ПУШЕНО ТОФУ И ВИНЕГРЕТ С ГОРЧИЦА

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове: Продукти:

1 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 1/2 чаена чаша зелен фасул, измит и  
разрязан на две по диагонал  
1 малка глава кромид лук, нарязан  
на тънки филийки

4 мазнини

2 въглехидрати

4 протеини  
1/2 въглехидрати

2 чаени лъжички оцет умебоши  
1 супена лъжица оцет от кафяв ориз  
или червен винен оцет  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин  
2 чаени лъжички горчица, например  
дижонска  
2 супени лъжици магданоз, ситно накълцан  
1 скилидка чесън, ситно накълцан  
1/2 чаена чаша зрял фасул от консерва,  
(може по 1/4 чаша бял и пъстър),  
добре изцеден  
115-170 г пушено тофу (в зависимост  
от марката; някои имат по-плътнo  
протеиново съдържание от други),  
нарязано на кубчета  
4 големи листа от маруля,  
измити и подсушени

### Приготовление:

1. Напълнете средноголяма тенджерка с 2-3 см вода. Сложете зеления фасул в кошничката за варене на пара и я пъкнете в съда над врящата вода. Похлупете и задушете фасула до омекване или в продължение на 4-5 минути. Извадете кошничката и залейте фасула със студена вода, за да прекратите процеса на задушаване и да запазите цвета му. Подсушете. Поставете в двулитрова купа.

2. В еднолитрова тенджерка сипете лука и двата вида оцет. Похлупете и щом заври, снемете от огъня. Прибавете зехтина, похлупете и оставете да престои 10-15 минути. Добавете горчицата, магданоза и чесъна.

3. Към зеления фасул прибавете зрелия боб. Залейте с лучената смес. Разбъркайте добре. Прибавете тофуто и разбъркайте отново. Подредете листата маруля в голяма чиния и изсипете яденето отгоре им.

### Вариант:

Сервирайте тофуто отделно, увито в листата маруля, прихванати с клечка за зъби.



## ТЕМПЕХ ПО ТОСКАНСКИ И ЯХНИЯ С НАХУТ И БРОКОЛИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
<i>Смес с темпех</i>	1 супена лъжица соев сос тамари петсантиметрово парче морско водорасло келп, нарязано с ножица на кубчета 1 дафинов лист + 1 чаена чаша вода 170 г натурален соев темпех, нарязан на кубчета
1 въглехидрати, 4 протеини <i>Зеленчукова смес</i> 4 мазнини 1/4 въглехидрати	1 1/3 чаена лъжичка зехтин 1 чаена чаша гъби, нарязани на тънки филийки
1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша кромид лук, нарязан на тънки полукръгове 1 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан
1/2 въглехидрати	3/4 чаена чаша накълцани или нарязани на кубчета домати, със сока
1/4 въглехидрати	1/2 червена или жълта камба, нарязана на кубчета или на тънки филийки по 1/2 чаена лъжичка сух босилек и риган 1/8 чаена лъжичка смлян черен или червен пипер
1 въглехидрати 1/2 въглехидрати	1/4 чаена чаша варен, изцеден нахут 2 чаени чаша броколи, нарязано на цветчета, с обелени и нарязани на тънки филийки дръжки Вода за варенето на пара

### Приготовление:

1. Сложете тамарито, келпа, дафиновия лист и водата в тенджерка с вместимост 1-1.5 л. Прибавете нарязания на кубчета темпех. Похлупете и след завирание на сместа оставете да къкри на тих огън 30 минути, без да бъркате. Махнете капака и оставете така, за да се изпари течността. Сега вече темпехът е готов. Извадете дафиновия лист. Накълцайте келпа.

2. Изсипете зехтина в тиган с диаметър 25 см. Щом се загрее, сложете гъбите и лука. Оставете на огъня, като

разбърквате до омекване на зеленчуците. Ако се налага, намалете още котлона. Прибавете чесъна, доматиите, пиперките, подправките, сварения темпех, келпа и нахута. Щом заври, похлупете и оставете да къкри на тих огън 20 минути до омекване на продуктите и изпаряване на част от течността. Сместа трябва да прилича на гъста яхния.

3. Малко преди яденето да бъде готово, сложете броколито да се свари на пара над 3-5 см вряща вода за 5-6 минути, така че да поомекне, но да е все още хрупкаво и да запази яркочеления си цвят. Веднага го преместете в чиния. Залейте го с яхнията. Поднесете.

### Вариант:

След като сварите темпеха, бихте могли да отделите 1/4 (равняваща се на 1 протеинов блок) за следващия ден. Вместо него настържете 28 г обезмаслено сирене „Моцарела“ и поръсете яхнията непосредствено преди сервиране.

## ГРЪЦКА САЛАТА СЪС ЗАЛИВКА ОТ ЧЕСЪН И РИГАН

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1/2 въглехидрати	5 чаени чаши маруля, измита, подсушена, накъсана на малки парченца
1 въглехидрати	1 чаена чаша консервирани сърцевини от ангинар, изцедени, нарязани на хапки
1 въглехидрати	2 средноголеми домати, нарязани на пръчици
1/2 въглехидрати	1 малка глава червен кромид лук, нарязан на тънки филийки
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша консервиран зрял фасул, предеден и изплакнат
1 протеини	56 г нискомаслено сирене „Фета“, натрошено на трохи
3 протеини	170 г много твърдо тофу, нарязано на едносантиметрови кубчета
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин без термична обработка (extra-virgin) 1 супена лъжица червен винен оцет



2 супени лъжици зеленчуков бульон или вода  
1 малка скилидка чесън, ситно накълцан  
1/4 чаена лъжичка сух риган, стрит  
1/4 чаена лъжичка прясно смян черен пипер

### Приготовление:

1. Подредете марулята в голяма чиния. Върху нея поставете сърцевините от ангинар, домати, лука, боба, сиренето и тофуто.

2. В малка купа смесете зехтина, оцета, бульона или водата, чесъна, ригана и черния пипер. Излейте върху салатата и разбъркайте. Поднесете.

### Вариант:

Заместете половината маруля с 1 голяма краставица, обелена и нарязана на кубчета.

## САЛАТА „ТАКО“ С ТЕМПЕХ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

*Смес с темпех*

4 протеини  
1 въглехидрати  
*Обвивка*  
1 въглехидрати  
*Зеленчукова смес*  
2 мазнини  
1/4 въглехидрати  
  
1/4 въглехидрати

### Продукти:

1 супена лъжица соев сос тамари  
петсантиметрово парче морско водорасло  
келп, нарязано с ножици на парченца  
1 дафинов лист + 1 чаена чаша вода  
170 г натурален соев темпех,  
нарязан на кубчета  
  
1 царевична тортиля (15 см)  
  
2/3 чаена лъжичка зехтин  
1/3 чаена чаша кромид лук, нарязан  
на ситно  
1/2 червена месеста пиперка, нарязана  
на малки парченца  
1 скилидка чесън, ситно накълцан или  
счукан

1/4 чаена чаша зеленчуков бульон  
1/2 чаена лъжичка смян кимион  
1 1/2 чаена лъжичка чили на прах  
1/4 чаена чаша сварен, прецеден черен боб

1 въглехидрати  
*Гарнитура*  
1/4 въглехидрати  
1 мазнини  
1 мазнини  
1/4 въглехидрати

2 1/2 чаена чаша накъсани листа от маруля  
1 супена лъжица лека кисела сметана  
3 маслини, накълцани  
1/2 чаена чаша домати-череша,  
нарязани на половинки

### Приготовление:

1. Изсипете тамарито, келпа, дафиновия лист и водата в еднолитрова тенджерка. Прибавете кубчетата темпех. Похлупете и щом заври, оставете да къкри 30 минути на тих огън, без да разбърквате. Свалете капака и оставете така, за да се изпарява течността. Извадете дафиновия лист. Настържете, смачкайте или накълцайте на ситно темпеха и келпа.

2. Междувременно направете отвори в четирите външни края на тортилята. Поставете я в малка огнеупорна купа и загърнете навътре краищата. Запечете в предварително загрята до 180°C фурна, докато стане леко хрупкава, т. е. 5-10 минути. Извадете от фурната. Оставете да изстине и преместете от купата в торбичка. Запечатайте я, ако сте приготвили тортилята много преди консумация.

3. Сипете зехтин в тиган с дъно 25 см в диаметър. Загрейте, прибавете лука, пиперката и чесъна. Бъркайте, докато омекнат – 2-3 минути. Намалете огъня, за да не загорят. Прибавете зеленчуковия бульон и подправките. Оставете да къкри няколко минути, до поемане на течността. Снемете от огъня и изсипете бобената смес с темпеха.

4. Разположете 2 чаши маруля върху голяма чиния. Отгоре поставете купичката с такото. Сипете в нея останалата 1/2 чаша маруля. Върху ѝ разположете бобената смес със сметаната, маслините и доматиците резенчета.



### Вариант:

След като пригответе темпеха, бихте могли да отделите 1/4 (равняваща се на 1 протеинов блок) за следващия ден. Вместо него настържете 28 г обезмаслено сирене „Моцарела“ и поръсете яхнията непосредствено преди сервиране.

## ТЕМПЕХ ПАПРИКАША

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

### Продукти:

Смес с темпеха

4 протеини, 1 въглехидрати	1/2 чаена лъжичка морска сол или 1 супена лъжица тамари Десетсантиметрово парче от морското водорасло келп
1/2 въглехидрати	1 дафинов лист + 1 чаена чаша вода 1/4 чаена лъжичка смлян кимион 1/8 чаена лъжичка смлян черен пипер 1/4 чаена лъжичка сух розмарин, стрит
1 въглехидрати	170 г натурален соев темпех, нарязан на кубчета 2 чаени чаши карфиол, нарязан на цветчета с големина на хапка
1 въглехидрати	12 стръка аспержи, нарязани на парчета по 5 см, долните 2-3 см се хвърлят (това количество се равнява на 1 чаена чаша нарязани на филийки аспержи)
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша кромид лук, нарязан на полукръгчета 1 1/2 чаена лъжичка червен пипер 1/2 супена лъжица нишесте, разтворено в 1/4 чаена чаша студена вода или зеленчуков бульон
4 мазнини	4 супени лъжици лека кисела сметана или майонеза (тофу-майонеза)

### Приготовление:

1. Сложете морската сол, келпа, дафиновия лист, водата и подправките в еднолитрова тенджерка. Прибавете кубчетата темпех. Похлупете и щом заври, намалете огъ-

ня. Оставете да къкри 30 минути, без да разбърквате. Свалете капака и оставете така, за да се изпарява течността. Извадете дафиновия лист. Запазете сместа за стъпка 3.

2. Разпределете карфиола по дъното на кошничка за варене на пара. Отгоре наредете аспержите. Поставете кошничката в двулитрова тенджерка, пълна с 3-5 см вода. Непосредствено преди сервиране захлупете тенджерката и оставете водата да ври. Задушете зеленчуците 5-8 минути, докато омекнат дотолкова, че да можете да ги мушвате с вилица. Свалете веднага от огъня и преместете в чиния.

3. Изсипете 1/3 чаена чаша бульон в дълбок тиган. Щом заври, прибавете лука, червения пипер и сместа с темпеха от стъпка 1. Похлупете. Като заври, намалете огъня и оставете да къкри 5-6 минути. Махнете капака и излейте нишестената смес. Оставете да заври, след това намалете силата на огъня и бъркайте, докато се сгъсти. Прибавете сметаната или майонезата и продължете да бъркате. Ако се сгъсти прекалено, добавете 1-2 супени лъжици вода.

4. Изсипете сместа с темпеха върху задушени на пара зеленчуци и поднесете.

### Вариант:

Заместете 2 чаени чаши карфиол с 2 чаени чаши зелено зеле.

## ТОФУ ПО СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

### Продукти:

4 мазнини 1/2 въглехидрати	1 1/3 чаена лъжичка зехтин 3 стръка зелен лук (само бялата част), нарязан на кубчета 1 скилидка ситно накълцан чесън
4 протеини	230 г много твърдо тофу, нарязано на резенчета
1 въглехидрати	4 консервирани ангинара, прецедени, нарязани наполовина



1/4 въглехидрати

1 чаена чаша гъби шитаке, нарязани на филийки

1/4 чаена чаша бяло вино

1/4 чаена чаша зеленчуков бульон (рецептата е дадена по-долу)

1/4 чаена лъжичка сол, или на вкус

Няколко стръка магданоз за гарниране

2 1/2 въглехидрати

1 1/4 чаена чаша пресен ананас, нарязан на парчета

### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в средноголям тиган на умерен огън. Изсипете лука и чесъна. Запържете при непрекъснато бъркане, докато станат полупрозрачни, или 2-3 минути.

2. Прибавете тофуто и като придобие златист цвят от двете страни, го преместете в чиния, но оставете лука и чесъна в тигана. Похлупете, за да запазите топло.

3. В тигана добавете ангинара и гъбите. Задушете 5 минути. Преместете в чиния или купа. Похлупете, за да запазите сместа топла.

4. Изсипете в тигана виното. Огънят нека бъде умерен. Изсържете леко дъното на тигана с дървена лъжичка, за да освободите ароматите на зеленчуците. Добавете зеленчуковия бульон и солта и оставете да къкри, докато течността намалее наполовина.

5. Подредете тофуто в чиния. Отгоре изсипете зеленчуците и соса. Гарнирайте с магданоза и поднесете. Сервирайте ананас за десерт.

### ЗЕЛЕНЧУКОВ БУЛЪОН

*Използвайте го в рецепти вместо пилешки, телешки или говежди бульон. Количество – приблизително 6 1/2 чаени чаши бульон.*

Блокове: 6 3/4

Продукти:

2 въглехидрати

2 чаени чаши праз лук

2 въглехидрати

2 чаени чаши моркови, накълцани

1 въглехидрати

1 1/2 чаена чаша кромид лук, едро накълцан

1 въглехидрати

2 чаени чаши кервиз, едро накълцан

3/4 въглехидрати

1 голяма тиквичка, накълцана

Китка пресен магданоз

1/2 китка прясна мащерка

7 цели зърна черен пипер

8 чаени чаши вода

### Приготовление:

1. Изрежете тъмнозелените краища и мустаците на пряза. Разрежете на две и измийте грижливо. Накълцайте едро.

2. Поставете всички продукти в голяма тенджерка. Щом водата заври, намалете огъня и оставете да къкри 1 1/2-2 часа.

3. Прецедете. Охладете. Съхранявайте в хладилника или фризера и използвайте според нуждите.

### КАРФИОЛОВО КЪРИ

Порции: 1

(4 блока)

Продукти:

4 мазнини

1 1/3 чаена лъжичка зехтин

1 чаена лъжичка кимион

1 чаена лъжичка синапено семе

1 голяма скилидка ситно накълцан чесън

3-5 см пресен джинджифил, обелен и настърган, равняващ се на 1 супена лъжица

Щипка прясно смлян черен пипер

1 супена лъжица къри на прах

(за предпочитане мадраско (люто))

4 протеини

230 г много твърдо тофу, нарязано

на кубчета

1 въглехидрати

4 чаени чаши цветчета карфиол

1 въглехидрати

1 1/2 чаена чаша пресен зелен фасул,

нарязан на 2-3 см парчета

1/4 чаена чаша зеленчуков бульон

2 въглехидрати

1 круша

### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в голям тиган на умерен огън.

2. Прибавете кимиона и синапа. След малко добавете



чесъна, джинджифила, черния пипер и къррито. Задушете 1 минута, колкото да се смесят ароматите.

3. Прибавете тофуто, фасула и зеленчуковия бульон. Задушете 10-15 минути или до омекване на карфиола, като бъркате от време на време. Сервирайте незабавно. Поднесете крушата за десерт.

### ШИШЧЕТА СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 протеини	4-6 дървени клечки за шишчета, оставени във вода цяла нощ
1/2 въглехидрати	230 г много твърдо тофу, подсушено и нарязано на кубчета със страна 1 см
1/2 въглехидрати	1 голяма червена пиперка, нарязана на едро
1 въглехидрати	1 голяма зелена пиперка, нарязана на едро
2 въглехидрати	2 големи глави червен кромид лук, нарязан на едро
4 мазнини	4 средноголеми тиквички, нарязани на филийки с дебелина 2-3 см
	1 1/3 чаена лъжичка зехтин (може да се стигне до 1/2 чаена чаша)
	4 супени лъжици суха мащерка
	4 супени лъжици риган
	2 супени лъжици чесън на прах
	1 чаена лъжичка сол
	1 чаена лъжичка прясно смлян черен пипер

#### Приготовление:

1. Нанижете тофуто и зеленчуците на дървените шишчета, като внимавате да не счупите тофуто. Поставете шишчетата на дъното на плитък тиган.

2. В малка купа или буркан смесете зехтина, мащерката, ригана, чесновия прах, солта и пипера. Ако се налага,

използвайте за маринатата до 1/2 чаена чаша зехтин. Излейте сместа върху шишчетата и ги оставете да киснат в нея поне 1 1/2 часа в хладилника.

3. Пригответе скарата.

4. Поставете шишчетата на скарата, като ги обръщате често. Внимавайте да не прегорите зеленчуците. Запечете, докато омекнат. Поднесете ги топли.

### ЧЕРЕН БОБ АЛ ФРЕСКО

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
	1 голяма скилидка ситно накълцан чесън
	1 супена лъжица пресен магданоз, накълцан
	1 супена лъжица пресен босилек, накълцан
4 протеини	1 чаена лъжичка сух розмарин
4 въглехидрати	230 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета
	1 чаена чаша консервиран черен боб, прецеден и изплакнат
	3 супени лъжици зеленчуков бульон
	1 чаена лъжичка лимонов сок, или на вкус
	Щипка сол, или на вкус
	Щипка прясно смлян черен пипер

#### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в средноголям тиган на умерен огън.

2. Прибавете чесъна, магданоза, босилека и розмарина. Запържете 1 минута, за да се смесят ароматите.

3. Изсипете тофуто и запържете до златистокафяво. Прибавете черния боб, бульона и лимоновия сок. Разбъркайте солта и пипера. Опитайте и ако желаете, добавете подправки.

4. Оставете на огъня 5-10 минути, като разбърквате. Сервирайте горещо.



## ГРАДИНСКА ФРИТАТА С НАДЕНИЧКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
1/2 въглехидрати	1 средноголяма глава кромид лук, накълцан
1 протеини	2 парчета соеви наденички, (ако са замразени, предварително ги размразете и нарежете на филийки с дебелина 1 см)
1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша пресен зелен фасул, нарязан на парченца
1 въглехидрати	2 големи тиквички, нарязани на кубчета
1/8 въглехидрати	1/4 зелена месеста пиперка, нарязана на кубчета
1/4 въглехидрати	1/2 червена месеста пиперка, нарязана на кубчета
1/4 въглехидрати	1/2 жълта месеста пиперка, нарязана на кубчета
1/8 въглехидрати	1/2 чаена чаша гъби
3 протеини	1/2 чаена лъжичка сол или на вкус
3/4 въглехидрати	Щипка прясно смлян черен пипер
	6 яйчни белтъка
	1/3 чаена чаша боровинки, пресни

### Приготовление:

1. Загрейте фурната предварително до 210 °C.
2. Загрейте зехтина в тефлонов тиган, който може да се използва и във фурната. Сложете лука и го запържете, докато стане полупрозрачен, или около 4 минути.
3. Прибавете наденичките, фасула, тиквичките, пиперките и гъбите. Подправете със солта и пипера. Задушете, докато омекнат, около 5 минути. Извадете от тигана и прехвърлете в купа.
4. Разбийте белтъците на сняг.
5. Изсипете ги в тигана и запържете на умерен огън. Бъркайте с дървена лъжица. Когато долната част се втвърди, разпределете зеленчуците върху белтъците.

6. Свалете от котлона и пъхнете във фурната. Запечете около 5-7 минути.

7. Нарежете на четири и поднесете веднага. Сервирайте боровинките за десерт.

## ОМЛЕТ СЪС СПАНАК

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1 въглехидрати	2 средноголеми глави кромид лук, накълцан
	1 скилдка ситно накълцан чесън
	1 чаена чаша пресен спанак, почистен и накълцан
	1/4 чаена лъжичка сол, или на вкус
4 протеини	8 яйчни белтъка
	Щипка прясно смлян черен пипер
3 въглехидрати	1 чаена чаша ябълково пюре

### Приготовление:

1. Загрейте зехтина на умерен огън в средноголям тефлонов тиган с капак.
2. Сложете лука и чесъна и ги запържете, докато лукът стане полупрозрачен, около 5 минути.
3. Прибавете спанака и щипка сол. Щом се загрее, преместете в чиния или купа и захлупете, за да го запазите топло.
4. Разбийте белтъците на сняг.
5. Изсипете ги в тигана, все така на умерен огън. Поръсете с пипера и останалата сол. Разбъркайте с дървена лъжица, като разпределете яйцата равномерно по дъното.
6. Изсипете спаначената смес в единия край на яйцата. Похлупете съда и оставете на тих огън около 3 минути, или до втвърдяване на белтъците.
7. Сгънете омлета на две и поднесете горещ. Сервирайте ябълковото пюре за десерт.



## ЦИТРУСОВА САЛАТА С ТОФУ И РЕЗЕНЕ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 въглехидрати	1 голяма глава резене
2 въглехидрати	1 портокал
4 протеини	230 г много твърдо тофу, изсушено и нарязано на кубчета
	2 клонки кресон (пореч), накълцан
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
	Сок от 1/2 лимон
	Щипка сол, или на вкус

### Приготовление:

1. Оставете водата да заври. Разрежете луковицата резене на две и след това я нарежете на тънки резени. Бланширайте във вряща вода. Извадете и поставете в купичка с лед, за да се изстуди. Прецедете.

2. Обелете портокала и разделете на резенчета. Отстранете тънката ципа. Поставете в малка купа отцедения се сок и накъсалата се месеста част.

3. В средноголяма купа смесете тофуто, резенето, портокаловите резенчета и кресона.

4. Към портокаловия сок и месеста част прибавете зехтина, лимоновия сок и солта. Залейте тофуто, резенето и портокала. Подредете в чиния и поднесете.

## ДЕЛИКАТЕСНА ЛЕЩА С КОЗЕ СИРЕНЕ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 въглехидрати	1 чаена чаша леща, изплакната и прецедена
	1/2 чаена лъжичка сол
	2 чаени чаши вода
	1 скилидка чесън, ситно накълцан

4 мазнини	2 супени лъжици сибирски лук*, накълцан
	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
	Сок от 1 лимон
4 протеини	115 г козе сирене, стайна температура
	1/8 чаена лъжичка прясно смялян черен пипер, или на вкус
	2 листа маруля за гарниране

### Приготовление:

1. В средноголяма тенджера сложете лещата, 1/4 чаена лъжичка сол и вода. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри 20 минути или до омекване на лещата, но така, че да не се скашка. Свалете от огъня и прецедете.

2. В средноголяма купа смесете лещата, чесъна и лука. Залейте със зехтина и лимоновия сок. Разбъркайте внимателно.

3. Преди поднасяне смесете със сиренето. Подправете с останалата сол и пипера. Поставете листата маруля в чиния. Сипете отгоре лещената смес и поднесете.

*Забележка: Сервирайте изстудено, със стайна температура или топло.*

## САЛСА С ЧЕРЕН БОБ

Порции: съдържа само 4 блока въглехидрати и 4 блока мазнини (вижте Забележка)

Блокове:	Продукти:
3 въглехидрати	3/4 чаена чаша консервиран черен боб, прецеден и изплакнат
1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша домати, нарязани на кубчета
1/4 въглехидрати	1/2 малка глава червен кромид лук, накълцан
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
	Сок от 1 лимон
	1/2 люто чушле, или на вкус

\* Сибирски лук – *allium schoenoprasum*



Щипка сол, или на вкус  
Щипка прясно смян черен пипер, или  
на вкус

### Приготовление:

1. Изсипете черния боб, доматиите, лука, зехтина и лимония сок в средноголяма купа.

2. Разрежете лютоото чушле и извадете семките. Тъй като лютивината е предимно в семките, бихте могли да го обработвате с ръкавици. Накълцайте на ситно половината чушле и го прибавете към сместа.

3. Прибавете солта и пипера. Опитайте и ако е необходимо, добавете подправки. Ако желаете да бъде лютоото, сложете още от лютоото чушле. Изсипете в салсата.

*Забележка: Това блюдо може да се консумира съвместно с Омлет със спанак, Фритата или други протеини.*

## ЧИЛИ СЪС ЗРЯЛ ФАСУЛ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
1/4 въглехидрати	1/2 средноголяма глава кромид лук, накълцан
1/4 въглехидрати	1/2 средноголяма месеста зелена пиперка, нарязана на кубчета
	1 чаена лъжичка чили на прах
	1/2 чаена лъжичка смян кимион
	1/4 чаена лъжичка морска или каменна сол
	1/4 чаена лъжичка чесън на прах, или
	1 скилидка, накълцан
4 протеини	115 г нискомаслено сирене или соево сирене, настъргано или нарязано на тънки филийки
	1/2 чаена чаша вода
1 1/2 въглехидрати	1 1/4 чаена чаша консервирани, пасирани домати
2 въглехидрати	1/2 чаена чаша консервиран зрял фасул, прецеден и изплакнат

### Приготовление:

1. В голям тефлонов тиган с капак загрейте зехтина на умерен огън. Запържете лука и пиперката 5 минути или докато лукът стане полупрозрачен.

2. Прибавете чилито, кимиона, солта и чесновия прах. Запържете още 2 минути.

3. Прибавете водата, боба и доматиите. Разбъркайте добре. Похлупете и оставете да къкри 10-30 минути, за да се смесят ароматите.

4. Поднесете в купичка и поръсете с настърганото сирене.

*Забележка: Бихте могли да се откажете от зрелия фасул и да го замените с плодова салата, съдържаща 2 въглехидратни блока.*

## ЗЕЛЕН ФАСУЛ „НИЦА“

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1 1/2 въглехидрати	2 1/4 часни чаши зелен фасул, почистен от дръжките и измит
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша зрял фасул, прецеден и изплакнат
1/2 въглехидрати	1 домати, разрязан на четири
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
	1 чаена лъжичка ябълков оцет
	1 чаена лъжичка соев сос
	1 скилидка накълцан чесън
	Щипка сол
	Щипка прясно смян черен пипер
2 протеини	56 г нискомаслено сирене „Фета“, натрошено
2 протеини	56 г соево сирене, натрошено
1 въглехидрати	1/2 портокал

### Приготовление:

1. В стъклена купа запечете зеления фасул на висока температура в микровълновата фурна до желаната мекоота (8-12 минути). Веднага след изваждането от фурната



потопете в леденостудена вода. Щом се охлади, прецедете и преместете в средноголяма купа.

2. Прибавете зрелия фасул и домата.

3. Смесете зехтина, оцета, соевия сос, чесъна, солта и пипера. Залейте с винегрета бобената смес.

4. Изсипете в средноголяма чиния. Поръсете със сирената. Поднесете изстудено. Сервирайте 1/2 портокал за десерт.

#### Вариант:

Заместете сиренето „Фета“ със 115 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета.

### ЗОНОВА ГРЪЦКА САЛАТА

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1/2 въглехидрати	5 чаени чаши листа от маруля, измити, изсушени и накълцани
1 въглехидрати	1 консерва сърца от ангинар, изцедени, нарязани на парчета с големина на хапка
1 въглехидрати	2 чаени чаши домати-череша, разрязани на две, или 2 средноголеми домата, нарязани на кубчета
1/2 въглехидрати	1 средноголяма глава червен или бял кромид лук, нарязан на кръгчета
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша нахут
1 протеини	28 г нискомаслено сирене „Фета“, натрошено
3 протеини или	130 г запечено твърдо тофу с подправки
	170 натурално много твърдо тофу, нарязано на кубчета със страна 1 см
Заливка	1 1/3 чаена лъжичка зехтин (extra-virgin)
4 мазнини	1 супена лъжица червен винен оцет
	2 супени лъжици зеленчуков бульон или вода
	1 малка скилидка чесън, ситно накълцан или счукан
	1/4 чаена лъжичка сух риган, стрит
	1/4 чаена лъжичка смлян черен пипер

По желание:

щипка люспи от дулсе (морско водорасло, което се предлага в магазините за здравословно хранене)

#### Приготовление:

1. Подредете марулята в голяма чиния. Отгоре изсипете сърцата от ангинар, доматиите, лука, нахута, сиренето и тофутото.

2. Смесете съставките за заливката в малък съд и излейте върху салатата. Разбъркайте и поднесете.

#### Варианти:

Заместете сиренето с още 56 г много твърдо тофу.

Заместете половината количество маруля с 1 чаена чаша обелена, нарязана на кубчета краставица.

### ЗАДУШЕНО ТОФУ С ДЖИНДЖИФИЛ И АРПАДЖИК

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1/2 въглехидрати	2 чаени чаши гъби, нарязани на тънки филийки
	1 супена лъжица лек соев сос
	1/8 чаена чаша зеленчуков бульон
	1 супена лъжица пресен джинджирил, ситно накълцан
	1 1/2 скилидка чесън, ситно накълцан
1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша домати, накълцани
4 протеини	230 г много твърдо тофу, нарязано на тънки филийки
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка канолово олио
2 въглехидрати	2/3 чаена чаша грах, размразен, ако е замразяван
1/2 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша зелен лук, нарязан на парченца

#### Приготовление:

1. Сложете гъбите, соевия сос, зеленчуковия бульон, джинджирила, чесъна, доматиите и тофутото в купа и оставете продуктите да престоят в така получената марината около 30 минути.



2. Загрейте олиото в тиган с дебело дъно на умерен огън.

3. Изсипете сместа с тофуто и задушете 3-4 минути.

4. Прибавете граха и арпаджика и оставете на огъня още 3-4 минути.

### РАГУ С АНГИНАР И ГЪБИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка каноново олио
1 въглехидрати	4 чаени чаши гъби, нарязани на филийки
	1/2 чаена чаша зеленчуков бульон
2 въглехидрати	2 чаени чаши консервирани, обелени домати, накълцани
	1/2 чаена лъжичка сух риган, смлян
	1/4 чаена лъжичка суха мащерка, смляна
	Сол и черен пипер на вкус
4 протеини	1 супена лъжица магданоз, ситно накълцан
	230 г много твърдо тофу, нарязано на парчета с дебелина 2-3 см

#### Приготовление:

1. Загрейте олиото в тиган с дебело дъно на силен огън. Запържете гъбите 4 минути или докато добият лек златист цвят.

2. Прибавете бульона и оставете на огъня, докато течността намалее наполовина. Сипете доматиите, сърцата от ангинар, ригана, мащерката, солта и пипера.

3. Оставете да къкри 4 минути, като разбърквате често, до сгъстяване на соса. Добавете магданоза, разбъркайте и свалете от котлона. Поставете на такова място, където да го запазите топло.

4. Включете скарата. Подправете тофуто с черен пипер на вкус. Наредете го в тавичка за скара и запечете всяка страна по 3-4 минути или до добиване на златист цвят. Поднесете тофуто, залято със соса.

### ПЪРЖОЛИ ОТ ТОФУ С ПИПЕРКИ НА СКАРА

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове: Продукти:

4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка фъстъчено олио
	1 супена лъжица пресен джиджифил, настърган
	1/4 чаена чаша сладко оризово вино
	2 супени лъжици леко тамари или лек соев сос
2 въглехидрати	2 чаени чаши жълт кромид лук, нарязан на кръгчета
4 протеини	230 г много твърдо тофу, нарязано на парчета със страна 7-8 см
2 въглехидрати	4 чаени чаши червени и зелени камби, нарязани на кръгчета

#### Приготовление:

1. Смесете в купа всички съставки, освен тофуто и камбите. Разбъркайте грижливо.

2. Прибавете тофуто и камбите и оставете да престоят в така приготвената марината 30 минути.

3. Междувременно загрейте скарата.

4. Извадете тофуто, камбите и лука от маринатата, но нея я запазете.

5. Подредете пържолите от тофу, камбите и лука върху горещата скара. Похлупете и запечете 2 минути. Намажете с маринатата, затворете пак и запечете още една минута.

### ШНИЦЕЛ ПО ХОНКОНГСКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка каноново олио
4 протеини	1 1/3 чаена чаша соеви протеинови трохи
	1/4 чаена лъжичка пресен джиджифил, настърган



1/2 въглехидрати

2 въглехидрати

1 въглехидрати

1 скилидка ситно накълцан чесън  
1/2 въглехидрати 1 1/2 чаена чаша варено  
броколи  
2 чаени чаши сурови гъби, нарязани на  
филийки  
2/3 чаена чаша сварени кестени,  
нарязани на филийки  
1 супена лъжица лимонов сок  
2 чаени лъжички азиатски сос за риба  
1/8 чаена лъжичка червен пипер  
2 листа от маруля  
1 чаена чаша червен кромид лук,  
нарязан на тънки филийки  
1/2 чаена чаша зелен лук, накълцан

### Приготовление:

1. Загрейте олиото в тefлонов тиган с дебело дъно на умерен огън. Запържете соевите протеинови трохи, джиджифила, чесъна, броколито, гъбите и кестените 10 минути, като разбърквате често.

2. Прибавете при непрекъснато бъркане лимонения сок, соса за риба и пипера. Щом заври, оставете на огъня още 1-2 минути, докато течността се изпари наполовина.

3. Поставете листата маруля в чиния. Изсипете в съдвата сместа с тофуто.

4. Гарнирайте с червения и зеления лук.

### СОЕВ СОС ПО СИЦИЛИАНСКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:

Продукти:

3 въглехидрати

4 протеини

1 въглехидрати

4 мазнини

1 1/2 чаена чаша доматино пюре  
1 1/3 чаена чаша соеви протеинови трохи  
2 чаени чаши замразени пиперки,  
нарязани на филийки  
Италиански подправки (чесън, лук,  
босилек, риган и т. н.)  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин (extra-virgin)

### Приготовление:

1. Загрейте соса в средноголяма тенджерка.
2. Прибавете соевите протеинови трохи и пиперките.
3. Добавете на вкус пресни или сухи италиански подправки.
4. Задушете на умерен огън.
5. Поръсете със зехтина непосредствено преди да свалите от котлона.

### СОЕВА ПЪРЖОЛА С ПИПЕРКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:

Продукти:

4 протеини

1 въглехидрати

2 въглехидрати

1 въглехидрати

4 мазнини

1/8 чаена чаша вода

1 1/3 чаена чаша соеви протеинови трохи

2 чаени чаши зелени месести пиперки,  
накълцани

2 средноголеми глави бял кромид лук,  
накълцан

1 чаена лъжичка сол с подправки  
(вижте Забележка)

1 1/2 чаена чаша сурови домати, нарязани  
на кубчета

1 1/3 чаена лъжичка зехтин

### Приготовление:

1. Кипнете водата в средноголяма тенджера.
2. Прибавете соевите протеинови трохи.
3. Изсипете пиперките и лука.
4. Добавете солта с подправки (на вкус). Варете до изпаряване на водата (15 минути).
5. Добавете доматиите и зехтина.
6. Разбъркайте и щом сместа се затопли, свалете от огъня.

*Забележка: Сол с подправки – 2 части сол, 1 част лук на прах и 1 част черен пипер.*



## ЧИЛИ „ЧА-ЧА“

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

1 въглехидрати

1/2 въглехидрати

2 въглехидрати

4 мазнини

4 протеини

1/2 въглехидрати

### Продукти:

1/2 чаена чаша вода

1 средноголяма глава кромид лук, ситно накълцан

1 чаена чаша кервиз, нарязан на филийки

1/2 чаена чаша червен зрял фасул, консервиран

1 1/3 чаена лъжичка каноново олио

1 1/3 чаена чаша соеви протеинови трохи

1/2 чаена лъжичка захар (или подсладител по желание)

1 чаена чаша домати, накълцани

1/2 чаена лъжичка смлян риган

1/4 чаена лъжичка смлян кимион

1/4 червено сладко чушле, накълцано

1/4 супена лъжица чесън, ситно накълцан

1/2 чаена лъжичка лют червен пипер

Сол и черен пипер на вкус

### Приготвяне:

1. Загрейте водата до кипване в голяма тенджерата.
2. Запечете на скара лука и кервиза.
3. Прибавете боба, включително сока от консервата.
4. Сипете и останалите съставки.
5. Оставете да къкри 30 минути.

## ЗАПЕЧЕНО СОЕВО СИРЕНЕ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

2 мазнини

3 протеини

1/2 въглехидрати

1/4 въглехидрати

### Продукти:

2/3 чаена лъжичка зехтин

1 чаена чаша соеви протеинови трохи

1/2 средноголяма глава кромид лук, накълцан

1/2 чаена чаша червена камба, накълцана

1/2 въглехидрати

2 мазнини

3/4 въглехидрати

1 протеини

2 въглехидрати

1 скилидка чесън, ситно накълцан

1 чаена чаша жълта тиква, нарязана на тънки филийки

1/4 чаена лъжичка италиански подправки

Сол и черен пипер на вкус

6 черни маслини, ситно накълцани

230 г домати, обелени, изцедени и накълцани

28 г нискомаслено сирене „Чедар“ или соево сирене, настъргано

2/3 чаена чаша неподсладено ябълково пюре

### Приготвяне:

1. Загрейте предварително фурната до 200°C.
2. Загрейте зехтина в тиган с дебело дъно на умерен огън.
3. В друг тиган изсипете соевите протеинови трохи, лука, камбата и чесъна. Задушете 5 минути, като бъркате често, докато лукът стане леко прозрачен.
4. Прибавете тиквата, италианските подправки, солта и пипера. Оставете на огъня още 5 минути, като бъркате често, докато тиквата омекне, като същевременно запази хрупкавостта си.
5. Разпределете маслините и доматиите върху тиквената смес и захлупете плътно. Запечете 10 минути. Махнете капака и печете в продължение на още 20 минути, докато течността в съда се изпари почти напълно. Поръсете със сиренето и пъхнете пак във фурната за още 5 минути, докато сиренето се разтопи.
6. Сервирайте ябълковото пюре за десерт.

## СОЕВ БУРГЕР СЪС ЗЕЛЕН ФАСУЛ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

4 мазнини

3 протеини

1/2 въглехидрати

### Продукти:

1 1/3 чаена лъжичка зехтин

1 чаена чаша соеви протеинови трохи

1/2 средноголяма глава кромид лук, накълцан



1 въглехидрати	1 скилидка ситно накълцан чесън 1 чаена чаша консервирани накълцани домати
1/2 въглехидрати	1 1/2 чаена лъжичка много гъсто доматиено пюре 1/4 чаена лъжичка риган 1/4 чаена лъжичка смян бахар Сол и черен пипер на вкус
1 протеини	1 чаена чаша консервиран зелен фасул, прецеден
2 въглехидрати	3 чаени лъжички настъргано сирене „Пармезан“ 1 чаена чаша червено грозде без семки

#### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в тефлонов тиган с дебело дъно на умерен огън.
2. Запържете соевите протеинови трохи, лука и чесъна около 5 минути, като разбърквате, докато лукът стане полупрозрачен.
3. Прибавете при непрекъснато бъркане доматиеното пюре, ригана и бахара. Подправете на вкус със сол и пипер. Щом продуктите заврат, намалете огъня и оставете да къкри 5-10 минути, или докато течността намалее наполовина.
4. Добавете с бъркане зеления фасул. Щом започне да къкри, поръсете със сиренето и свалете от котлона. Поднесете гроздето за десерт.

#### СЪОМГА ПО ЛУИЗИАНСКИ С ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 протеини	115 г много твърдо тофу, нарязано на филийки с дебелина 2-3 см
2 протеини	85 г филе от съомга, обезкостено, нарязано на филийки с дебелина 2-3 см 1 1/2 скилидка чесън, разрязан наполовина 3/4 чаена лъжичка червен пипер 1/4 чаена лъжичка сол с подправки

4 мазнини	1/2 чаена лъжичка градински чай, стрит 1/4 чаена лъжичка лют червен пипер 1/4 чаена лъжичка смян черен пипер
1/2 въглехидрати	1 1/3 чаена лъжичка канолово олио 1/8 чаена чаша вода
2 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша замразени цветчета броколи
1 1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша консервиран зрял фасул, изплакнат 3/4 чаена чаша зелено грозде без семки

#### Приготовление:

1. Натрийте тофуто и рибното филе с чесъна от двете страни.
2. Смесете лютия, сладкия червен пипер, солта с подправки, градинския чай и черния пипер.
3. Притиснете тази смес с длани към тофуто и филето, така че да прилепне към тях.
4. Загрейте олиото в тефлонов тиган с дебело дъно на силен огън. Добавете тофуто и съомгата. Намалете огъня до умерен и запържете 4-5 минути на страна или докато тофуто добие златист цвят. Наблюдавайте внимателно рибата. Тя трябва да се извади, когато е готова, най-вероятно преди тофуто.
5. Изсипете водата в тенджерка. Щом заври, добавете замразеното броколи и боба. Варете до сваряване на броколито (цветът му трябва да бъде яркозелен).
6. Подредете тофуто, съомгата, броколито и фасула в чиния. Поднесете гроздето за десерт.

#### САЛАТА ОТ СЪОМГА, ТОФУ И ЗЕЛЕН ФАСУЛ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 протеини	85 г консервирана съомга, изсушена, накъсана на парчета, с отстранени кожа и големи кости



2 протеини	115 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета със страна 2-3 см
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша замразен, нарязан зелен фасул, предварително размразен
1/2 въглехидрати	3/4 чаена чаша кромид лук, нарязан на филийки, разделени на кръгчета
3 мазнини	1 скилидка чесън, ситно накълцан
	1 1/2 супена лъжица италианска заливка за салата със сметана
1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша маруля, нарязана на ивици
1 въглехидрати	3/4 средноголяма краставица, обелена, нарязана на кубчета
1/2 въглехидрати	1/4 чаена чаша консервиран варен нахут, изплакнат
1 мазнини	1 средноголям домати, нарязан на пръчици
1 въглехидрати	1 чаена лъжичка бадеми, нарязани на люспи
	1/3 чаена чаша неподсладен плодов компот

#### Приготовление:

1. Изсипете съомгата, тофуто, зеления фасул, лука и чесъна в купа.
2. Излейте салатената заливка и разбъркайте внимателно.
3. По желание: Оставете в хладилника за 1 1/2-3 часа, за да се смесят ароматите.
4. Поднесете върху предварително сипаните в чинията маруля, краставици и нахут. Гарнирайте с доматиените резенчета. Поръсете с настърганите бадеми. Сервирайте компота за десерт.

### ЗАПЪРЖЕНО ТОФУ С РИБА-МЕЧ

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

#### Продукти:

28 г гъби, накълцани  
2 чаени лъжички лек соев сос  
2 супени лъжици зеленчуков бульон  
2 чаени лъжички пресен джинджифил,  
ситно накълцан

1/4 въглехидрати	1 1/2 скилидка чесън, ситно накълцан
1 въглехидрати	1/3 чаена чаша кромид лук, нарязан на кръгчета
2 протеини	1/2 чаена чаша моркови, нарязани на кръгчета
2 протеини	115 г много твърдо тофу, нарязано на тънки филийки
4 мазнини	85 г филе от риба-меч, нарязано на кубчета със страна 2-3 см
1/2 въглехидрати	1 1/3 чаена лъжичка канолово олио
1/4 въглехидрати	1/4 чаена чаша грах, предварително размразен, ако е замразяван
2 въглехидрати	3/4 чаена чаша зелен лук, нарязан на парченца
	2/3 чаена чаша резенчета мандарина

#### Приготовление:

1. Изсипете гъбите, соевия сос, зеленчуковия бульон, джинджифила, чесъна, лука, морковите, тофуто и рибата в купа и оставете да престоят така 30 минути.
2. Загрейте олиото в тиган с дебело дъно на умерен огън.
3. Прибавете сместа от стъпка 1 и задушете 3-4 минути. Добавете граха и зеления лук и запържете още 3-4 минути или до омекване на морковите.
4. Поднесете мандариновите резенчета за десерт.

### ВЕЧЕРЯ

### ЗАПЕЧЕНИ КНЕДЛИ ОТ ТОФУ СЪС СОС

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

#### Продукти:

Кнедли  
4 протеини  
4 мазнини

230 г много твърдо тофу  
4 чаени лъжички натурално фъстъчено  
масло  
1 1/2 чаена лъжичка сос тамари  
3 главички пресен лук, накълцан



3/4 въглехидрати	1 голяма зелена или червена пиперка, накълцана
1/4 въглехидрати	2 средноголеми стръка кервиз, накълцан
1/4 въглехидрати	8 средноголеми гъби, нарязани на кубчета
	1 клонка магданоз, ситно накълцан
<b>Сос</b>	
1 1/4 въглехидрати	3/4 чаена чаша ябълков сок
1 въглехидрати	2 чаени лъжички кленов сироп или кафява захар
	1-2 чаени лъжички сос тамари
	1-2 чаени лъжички ябълков оцет
<i>По желание:</i>	1/2 чаена лъжичка джинджифил, настърган
	2 скилидки счукан чесън
	1-2 чаени лъжички нишесте, разтворени в 1-2 чаени лъжички вода
1/2 въглехидрати	4 средноголеми листа къдраво зеле, измити и почистени от дръжките

#### Приготовление:

1. Загряйте фурната предварително до 200 °С.
2. Натрошете тофуто с вилица. Прибавете фъстъчено-то масло, тамарито, арпаджика, пиперката, кервиза, гъбите и магданоза. Омесете добре.
3. Оформете от сместа кнедли с големина на топка за голф и ги подредете върху намазнена тавичка. Намокряйте ръце от време на време със студена вода, за да не залепват кнедлите.
4. Запечете във фурната 30 минути или докато кнедлите добият златистокафяв цвят.
5. Междувременно изсипете в тенджерка ябълковия сок, кленовия сироп, тамарито, оцета, джинджифила и чесъна. Оставете сместа да къкри 1-2 минути. Добавете водата с нишестето и бъркайте в продължение на 1 минута. Свалете от огъня.
6. Задушете на пара зелевите листа 5-7 минути.
7. Поднесете кнедлите върху листата, а соса сипете в друга, малка чинийка.

## СУПА ОТ ГЪБИ И ЕЧЕМИК С ПУШЕНО ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

- 2 въглехидрати
- 4 мазнини
- 1/2 въглехидрати
- 1/4 въглехидрати
- 1/4 въглехидрати
- 1/2 въглехидрати
- 4 протеини
- 1/2 въглехидрати

*По желание:*

#### Продукти:

- 1 супена лъжица ечемик
- 4 чаени чаши зеленчуков бульон
- 1 1/3 чаена лъжичка зехтин
- 1 средноголяма глава кромид лук, накълцан
- 2 средноголеми стръка кервиз, накълцан
- 8 средноголеми гъби, нарязани на филийки
- 1/4 чаена чаша доматино пюре
- 230 г пушено (или натурално) тофу, нарязано на кубчета
- 1 стрък магданоз, ситно накълцан
- 1 средноголям зрял домати, накълцан
- Сол и черен пипер на вкус
- вегетариански устърширски сос (продава се в магазините за здравословно хранене)

#### Приготовление:

1. Изсипете ечемика и зеленчуковия бульон в средноголяма тенджерка. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри 20 минути.
2. В тиган запържете зехтина, лука и кервиза на умерен огън 4-5 минути. Прибавете гъбите, засилете огъня и оставете сместа още 3-4 минути, докато гъбите си пуснат сока.
3. Изсипете към ечемика сместа от тигана и доматите. Оставете да къкри 20 минути. Прибавете кубчетата тофу и оставете на огъня още 5 минути.
4. Поднесете в големи купи, поръсено с магданоз, пресен домати, сол, пипер и вегетариански устърширски сос.



## СУПА МИСО

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
2 въглехидрати	1 супена лъжица ечемик
4 мазнини	4 чаени чаши вода или зеленчуков бульон
1/4 въглехидрати	1 1/3 чаена лъжичка запечено сусамово олио
1/4 въглехидрати	1 малка глава кромид лук, накълцан
1/4 въглехидрати	2 средноголеми стръка кервиз, накълцан
	6 средноголеми гъби, нарязани на филийки
	2 средноголеми гъби шитаке, с изрязани пънчета и нарязани на филийки
1/4 въглехидрати	1/4 средноголяма зелка, нарязана на ивици
	2 тънки резенчета пресен джинджифил, обелени
<i>По желание:</i>	6-8 шушулки зелен фасул
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша бял боб, сварен
	4 супени лъжици паста мисо от червен ечемик
4 протеини	230 г много твърдо тофу

### Приготовление:

1. Изсипете в тенджера ечемика и водата или бульона, похлупете и оставете да къкри 20 минути.
2. В тиган запържете в сусамовото олио лука и кервиза на умерен огън 3-4 минути. Прибавете зелето и гъбите и запържете още 2-3 минути.
3. Прибавете сместа от стъпка 2, джинджифила и зеления фасул към ечемичения бульон, похлупете и оставете да къкри още 20 минути.
4. Непосредствено преди да сервирате, извадете от тенджерата 1 чаена чаша бульон и размийте в нея пастата мисо до получаване на гладка кашлица. Върнете в тенджерата, свалете от огъня и разбъркайте внимателно. Не подлагайте мисото на топлинна обработка! Това разрушава полезните му качества. Прибавете тофуто и оставете да престои в сместа 2-3 минути.
5. Разбъркайте, преди да разсипете в купички за супа.

## ЛЕСНО БАРБЕКЮ С ТЕМПЕХ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
1/4 въглехидрати	1/2 малка глава кромид лук, нарязан на кубчета
1/4 въглехидрати	2 средно големи стръка кервиз, нарязани
1/2 въглехидрати	1 скилидка счукан чесън
2 протеини,	1 червена или зелена месеста пиперка,
2 въглехидрати	нарязана на кубчета
2 протеини	115 г темпех, нарязан на кубчета
	1/3 чаена чаша растителен протеин във вид на гранули
	1/2 до 3/4 чаена чаша зеленчуков бульон
	1 чаена лъжичка горчица
	1 чаена лъжичка ябълков оцет
	2 супени лъжици сос за барбекю
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша грозде

### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в голям тиган и запържете лука и кервиза на умерен огън, докато лукът стане полупрозрачен и добие златист цвят.
2. Прибавете чесъна, пиперката, темпеха и соевите гранули и запържете още 3-5 минути. Ако сместа започне да залепва по дъното на тигана, добавете 2-3 супени лъжици бульон.
3. Изсипете зеленчуковия бульон, горчицата, оцета и соса за барбекю. Похлупете и оставете да къкри 20 минути, докато темпехът попие ароматите.
4. Поднесете гроздето за десерт.



## ИНДИВИДУАЛНО СУФЛЕ С ТОФУ И ПЕЧЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
Суфле	
3 1/2 протеини	200 г много твърдо тофу
1/2 протеини	1 яйчен белтък
	3 чаени лъжички нишесте
	1 супена лъжица зеленчуков бульон на прах
	1/2 чаена лъжичка сол
	3/4 чаена лъжичка люспи агар
	1 супена лъжица ситно накълцан пресен розмарин (1 чаена лъжичка, ако е сух)
	Печени зеленчуци
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
1 въглехидрати	1 червена камба, едро накълцана
	1 зелена камба, едро накълцана
1/2 въглехидрати	12 гъби, едро нарязани
1/2 въглехидрати	1 малка глава червен кромид лук, едро накълцан
	1 стрък магданоз, дребно накълцан
1 въглехидрати	1 супена лъжица нишесте, разтворено в
	1 супена лъжица вода
	8 листа пресен спанак
	1/2 портокал

### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната до 200°C.
2. Изсипете тофуто, яйчния белтък, нишестето, бульона на прах, солта, агара и розмарина в кухненски робот. Щом се получи кремообразна смес, прибавете 1 супена лъжица вода, ако се налага – няколко пъти.
3. Разпределете с лъжица в леко намаслени формички за кифли. Оформете сместа като чашки по стените и дъното на формичките, със стени дебели около 0.6 см.
4. Печете 30 минути на 200°C. Извадете от фурната и оставете да се охлади.
5. Междувременно изсипете в тавичка зехтина, пиперките, половината гъби и половината лук. Разбъркайте

добре и ако желаете, добавете сол и черен пипер. Похлупете и запечете 15 минути на 200°C. Отхлупете и продължете да печете в продължение на още 15 минути.

6. В тиган сложете останалите гъби и лук, за да пригответе сос. Прибавете пресния магданоз и вода. Варете на силен огън, като бъркате непрестанно. Щом започнат да се появяват балончета, прибавете разтвореното нишесте. Бъркайте, докато съставките се омесят добре.

7. Извадете суфлените чашки от формичките за кифлички и ги поставете прави. Напълнете ги със запечените зеленчуци, поръсете със соса и поднесете върху листата от спанак.

8. Сервирайте портокала за десерт.

## МОРСКА САЛАТА ОТ ВОДОРАСЛИ АРАМЕ В МАРИНАТА

Порции 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
	Шепа сухи морски водорасли араме
2 мазнини	2 чаени лъжички тахан
	1 чаена лъжичка оцет умебоши (японски сливов оцет)
	1/2 скилидка счукан чесън
1/2 въглехидрати	Сок от 1/2 лимон
1 мазнини	1/3 чаена лъжичка зехтин
4 протеини	230 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета
	1 супена лъжица сос тамари или шойю
1 мазнини	1 чаена лъжичка сусамово семе
1 въглехидрати	5-6 сърца от ангинар, консервирани
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша бял зрял фасул
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша черен зрял фасул или нахут
1/2 въглехидрати	Сок от 1/2 лимон
	Сол и черен пипер на вкус
По желание:	1 клонка магданоз, ситно накълцан
По желание:	1/8 чаена лъжичка чесън на прах
	12 листа прясна маруля



### Приготовление:

1. Накиснете арамето в студена вода и оставете да престои похлупено цяла нощ в хладилника. (Съвет: Ако се налага да го приготвите бързо, оставете да къкри 10-15 минути във вода.) Прецедете, изплакнете със студена вода, прецедете отново. Накълцайте на едро.

2. Разбийте с вилица тахана, оцета, чесъна, лимона и зехтина. Прибавете арамето и объркайте хубаво, за да се смеси добре с останалите съставки. Ако желаете, съхранявайте в хладилника, докато стане време да го използвате.

3. Объркайте тофуто с тамарито и поръсете със сусама.

4. Смесете в купа ангинара, боба, лимона и подправките.

5. Подредете в чиния листата маруля. В центъра изсипете арамето. Оградете с тофуто и сместа от ангинар и фасул.

### БОБ В СТИЛА НА СРЕДНИЯ ИЗТОК И ЗЕЛЕНА САЛАТА С КОРИАНДЪР

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

1/2 въглехидрати  
4 мазнини

1 въглехидрати

3 протеини

1/2 въглехидрати

1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 протеини  
1 въглехидрати

#### Продукти:

1 малка глава кромид лук, ситно накълцан  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин  
1 скилидка счукан чесън  
2 супени лъжици пресен кориандър  
(1 супена лъжица, ако е сух)  
1/4 чаена лъжичка лют червен пипер  
1/2 чаена лъжичка сол  
1/4 чаена лъжичка бахар  
1/2 чаена чаша изчистен от шушулките широк фасул, пресен или замразен  
1 чаена чаша соеви протеинови трохи  
1 1/2 чаена чаша зеленчуков бульон  
12 листа от глухарче, измити и ситно накълцани  
Сок от 1/2 лимон  
1 средноголям домати, накълцан  
1 соево кюфте  
1 синя слива

### Приготовление:

1. Запържете лука в зехтина 5-7 минути на умерен огън в тиган. Прибавете чесъна, кориандъра, лютия червен пипер, солта и бахара. Бъркайте 1-2 минути.

2. Добавете фасула и соевите протеинови трохи и оставете на огъня още 2-3 минути, като бъркате непрекъснато, така че отделните съставки да се смесят добре.

3. Изсипете зеленчуковия бульон. Похлупете и оставете да къкри на тих огън до омекване на фасула, или 25-30 минути, ако е пресен. (Времето за варене на замразения фасул е различно. Вижте указанията върху опаковката.)

4. Малко преди да свалите от котлона прибавете листата от глухарче, разбъркайте добре, похлупете и оставете така 5-7 минути.

5. Поднесете горещо, посипано с лимоновия сок и накълцания домати. Сервирайте соевото кюфте затоплено.

6. Поднесете сливата за десерт.

### ТОФУ, ЗАПЪРЖЕНО С ПИПЕРКИ И ФЪСТЪЦИ

Порции: 1 (4 блока)

#### Блокове:

1 мазнина  
3 мазнини  
4 протеини

1 въглехидрати

1/2 въглехидрати

1/2 въглехидрати

#### Продукти:

6 фъстъка  
1 чаена лъжичка фъстъчено олио  
230 г много твърдо тофу, нарязано на кубчета  
1 скилидка чесън, счукан  
1/2 чаена лъжичка пресен, настърган джинджифил  
Листата на 3 глави цвекло, измити и едро накълцани  
1 1/3 супена лъжичка оцет от оризово вино или от шери  
1 чаена лъжичка чист кленов сироп



По желание:

1/2 въглехидрати

1 въглехидрати

1 въглехидрати

1/2 въглехидрати

1 супена лъжица сос тамари или шойю  
2 чаени лъжички нишесте, разтворено  
в 2 чаени лъжички вода  
1/2 чаена лъжичка чили или сос табаско  
1 малка глава кромид лук, нарязан  
на дребни кубчета  
1 малка зелена месеста пиперка, нарязана  
на малки парченца  
1 малка червена месеста пиперка,  
нарязана на малки парченца  
12 гъби, нарязани на филийки  
1 скилидка счукан чесън  
1/2 чаена лъжичка пресен джиджифил  
2 стръка зелен лук, нарязан на парченца

### Приготовление:

1. Запечете фъстъците 3-5 минути, като ги обърнете два пъти.

2. Сложете олиото и тофуто в тиган и запържете на силен огън. След 5 минути прибавете чесъна и джиджифила. Задушете още 3 минути и извадете от съда.

3. Изплакнете и задушете листата от цвекло на пара или в малко вода, докато омекнат около 10 минути. Свалете от котлона и отхлупете леко капака.

4. Смесете в малка купа оризовия оцет, кленовия сироп, тамарито, нишестето и табаското.

5. Изсипете лука, пиперките, гъбите, чесъна и джиджифила в тиган и запържете 5 минути на умерен огън. Прибавете вода, ако се налага, и разбърквайте често.

6. Объркайте добре соса в купичката и го прибавете към останалите продукти в тигана. Продължете да бъркате, докато се сгъсти. Прибавете тофуто и оставете на котлона още около 3 минути.

7. Поднесете върху все още топлите листа от цвекло. Посипете с фъстъците и зеления лук.

## КЮФТЕНЦА ПАРМЕДЖАНА

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:

4 мазнини  
2 протеини,  
1 1/2 въглехидрати  
1/2 протеини  
1/2 въглехидрати

1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 1/2 протеини

Продукти:

Спрей с канолово олио (за да не залепнат продуктите за дъното на съда)  
12 орехови половинки  
100 г соев протеин, имитация на говеждо месо  
1 яйчен белтък  
1/2 супена лъжица сухи люспи кромид лук  
1 чаена лъжичка сух магданоз  
1/2 чаена лъжичка + шипка сол  
1/2 чаена лъжичка черен пипер  
1/4 чаена лъжичка риган  
1 скилидка чесън, ситно накълцан  
Вода  
1 1/2 чаена чаша броколи  
1/2 чаена чаша домати пюре  
42 г нискомаслено сирене „Моцарела“, настъргано

### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната до 180 °C.

2. Напърскайте тавичка със спрея с канолово олио.

3. В друга тавичка подредете ореховите половинки. Запечете 7-10 минути, като разбърквате или обърщате периодически, за да не изгорят или докато потъмнеят леко и усетите аромата им. Охладете ги. Смелете на едро в мелничката за ядки.

4. В средноголяма купа изсипете орехите, соевата имитация на говеждо, яйчния белтък, лучените люспи, магданоза, 1/2 чаена лъжичка сол, 1/4 чаена лъжичка черен пипер, ригана и чесъна. Омачкайте добре с кухненското съоръжение, с което правите картофено пюре. Оформете кюфтенца с диаметър 2-3 см и разположете в омаслената тавичка. Запечете 10 минути. Завъртете кюфтенцата, за да се омаслят от всички страни. Запечете още 10-12 минути, или докато придобият златистокафяв цвят и се втвърдят.



5. В средноголям тиган с капак сипете достатъчно вода, за да покрие с 0.5 см дъното му. Прибавете щипка сол, останалия черен пипер и броколито. Щом заври, похлупете и намалете огъня до умерено тих. Варете до омекване на броколито.

6. Междувременно загрейте доматиеното пюре на умерен огън в малка тенджерка.

7. Извадете броколито, щом бъде готово. Подредете го в чиния. Отгоре сложете кюфтенцата и соса, след това поръсете с моцарелата. Поднесете.

### САЛАТА С ПОРТОКАЛИ, ТОФУ И СПАНАК

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1/4 въглехидрати	450 г крехки листенца спанак, почистени от дръжките, измити, подсушени, накъсани на парчета
1/4 въглехидрати	1/2 настърган морков
1/2 въглехидрати	1/2 голяма глава кромид лук, нарязан на тънки филийки
2 въглехидрати	1 портокал без семки, обелен и разделен на резенчета, или 2/3 чаена чаша резенчета мандарина
1 въглехидрати	1/3 чаена чаша сварени кестени, изцедени
4 протеини	130-170 г пушено тофу, нарязано на кубчета 2-3 см парче пресен джинджирил
	1/2 супена лъжица сливов оцет умебоши (за разлика от обикновения оцет този е солен и с остър вкус)
	1 супена лъжица вода
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжица олио от суров сусам или бадеми

#### Приготовление:

1. Изсипете спанака в голяма сервирна купа. Посипете с настъргания морков, кръгчетата лук, портокаловите резенчета, кестените и кубчетата тофу.

2. Измийте джинджирила и го обелете. Настържете на най-дребните дупки на стандартно ренде или използвайте специално ренде за джинджирил. Изстискайте сока с ръка върху супена лъжица. Поръсете месестата маса с няколко капки вода и изстискайте отново, след това я изхвърлете.

3. Смесете сока от джинджирила, оцета умебоши, водата и олиото. Разбийте с вилица. Излейте върху салатата и я разбъркайте много добре с две големи салатни вилици или лъжици. Изсипете в голяма салатна чиния и поднесете.

#### Вариант:

Заместете тофуто с 1 твърдо сварено цяло яйце или два твърдо сварени яйчни белтъка и 85 г нарязано на кубчета, обезмаслено или нискомаслено сирене „Чедар“, „Колби“ или друг вид.

### МИШ-МАШ С НАДЕНИЧКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжица зехтин
1/4 въглехидрати	1/3 чаена чаша кромид лук, накълцан
	1/2 чаена лъжица ситно смляна морска сол
	1 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан
1/4 въглехидрати	1/2 чаена чаша патладжан, обелен, нарязан на кубчета
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша тиквички, разрязани наполовина по дължина, след това нарязани на филийки с дебелина 1 см
1/4 въглехидрати	1/2 червена месеста пиперка, нарязана на кубчета
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша консервирано без олио доматиеното пюре или 1 1/2 чаена чаша накълцани пресни домати
	1/4 чаена лъжица млян черен пипер
	по 1/4 чаена лъжица сух босилек, риган и мащерка, стрити на прах



1 1/2 протеини  
1 въглеhidрати  
1/4 въглеhidрати

3/4 въглеhidрати

2 1/2 протеини

1 1/2 парчета соева наденица, нарязана на кубчета  
1 чаена чаша карфиол, накъсан на цветчета с големина на хапка  
Вода за варене на пара  
1/2 чаена чаша аспержи, нарязани на парчета с дължина 2-3 см  
70 г нискомаслено сирене „Моцарела“, „Чедар“ или соево сирене „Колби“, настъргано

### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в еднолитрова тенджерка на умерен огън. Добавете лука, после – морската сол. Разбъркайте и запържете 3 минути. Сложете чесъна, патладжана, тиквичките и пиперките, като разбърквате след добавянето на всяка съставка. Задушете 2-3 минути. Прибавете доматиеното пюре, пипера, босилека, ригана и мащерката. Най-отгоре изсипете нарязаните наденички, но не разбърквайте. Похлупете, намалете на тих огън и оставете да къкри около 15 минути, до омекване на зеленчуците.

2. Междувременно сварете карфиола в двулитров съд, чието дъно е покрито с 3-5 см вряща вода. Отгоре сложете аспержите. Похлупете. След завирането на водата намалете на умерен огън и задушете 5-7 минути или докато зеленчуците омекнат достатъчно, за да бъдат прободени лесно с вилица. Преместете ги в супник или в дълбока чиния.

3. Махнете капака на тенджерката от стъпка 1 и оставете на котлона още около 5 минути, за да се изпари част от течността. Поръсете с настърганото сирене и свалете от огъня. Поднесете ястието върху задушени на пара зеленчуци.

*Забележка: Направете две дози, за да поднесете на двама души или на един и същ човек два дена подред. (Ако готвите за няколко човека, прибавяйте сиренето най-накрая, след като разпределите порциите в чиниите.) Съхранявайте остатъка в буркан, а на следващия ден го затоплете.*

### Вариант:

Заместете наденичките със 115 г соево сирене.

## ТИКВИЧКИ С БОБ И СОЕВО СИРЕНЕ ПО МЕКСИКАНСКИ

Порции: 1 (4 блока)

### Блокове:

1/4 въглеhidрати

1 въглеhidрати

1/4 въглеhidрати

2 въглеhidрати

4 протеини

### Салата

1/4 въглеhidрати

1/4 въглеhidрати

### Заливка

2 мазнини

1 мазнини

1 мазнини

11. Соевата зона

### Продукти:

1/3 чаена чаша + 1 супена лъжица кромид лук, ситно накълцан  
1/4 чаена лъжичка ситно смляна морска сол  
1 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан

2 чаени чаши тиквички, нарязани на две по дължина и след това – на полукръгчета с дебелина 1 см

1/2 червена месеста пиперка, нарязана на тънки ивици

1/2 до 1 чаена лъжичка чили на прах (в зависимост от вкуса)

1/4 чаена лъжичка смлян кимион

1/4 чаена лъжичка сух босилек, стрит

1/4 чаена лъжичка сух риган, стрит

1 чаена лъжичка соев сос тамари

1/2 чаена чаша сварен, прецеден черен или червен зрял фасул

115 г обезмаслено сирене „Моцарела“ или соево сирене „Колби“, настъргано

2 1/2 чаена чаша нарязана на ивици маруля

1/2 чаена чаша домати-череша, нарязани на половинки

2-3 чаени лъжички ябълково вино или лимонов сок

1 чаена лъжичка тамари или уме/оцет умебоши

1/8 чаена лъжичка червен пипер

1/4 чаена лъжичка суха горчица (прах)

2/3 чаена лъжичка зехтин (extra virgin)

1 супена лъжица лека кисела сметана или майонеза

3 маслини, накълцани



### Приготовление:

1. Напръскайте тefлонов тиган с диаметър 20-22 см с готварски спрей, изсипете лука и задушете. Щом лукът започне да омеква, прибавете морската сола, за да извлечете водата. Добавете чесъна, тиквичките и пиперката, като преди да добавите всяка следваща съставка, бъркате по 1-2 минути. Сложете подправките и тамарито. (Ако готвите на електрически котлон, най-вероятно ще трябва да добавите 2 супени лъжици вода, за да не залепнат продуктите за съда.)

2. Похлупете съда. Щом съдържанието му заври, намалете огъня и оставете да къкри в продължение на 15-18 минути, до почти пълно омекване на зеленчуците. Отгоре изсипете боба, но не разбърквайте. Похлупете отново и оставете на огъня още 4-5 минути. Поръсете със сиренето. Свалете от огъня.

3. Подредете салатата в голяма чиния. Смесете съставките на заливката и излейте върху салатата. Изсипете сместа от тиквички и боб в чинията и поднесете.

## ТОФУ ВЪРХУ ЧЕРЕН ФАСУЛ ПО ЮЖНЯШКИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 протеини	230 г много твърдо тофу, замразено с опаковката, след това размразено
1/2 въглехидрати	6 супени лъжици мескитова марината (вижте Забележка)
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин 1/2 малка глава кромид лук, накълцан 1 скилидка накълцан чесън 1 чаена лъжичка смлян кимион
2 1/2 въглехидрати	1/4 чаена лъжичка морска или каменна сол 1/2 чаена чаша + 1/8 чаена чаша консервиран зрял черен фасул, изцеден и изплакнат
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша замразена царевица

280 г замразен спанак, размразен и изцеден  
1 супена лъжица лимонов сок  
1-2 супени лъжици вода

### Приготовление:

1. Включете скарата.

2. Нарезете размразеното тофу на резени с дебелина 2-3 см и поставете в огнеупорен стъклен съд с диаметър 20-28 см. Поръсете с маринатата от двете страни. Запечете една след друга двете страни, докато добият златист цвят.

3. Загрейте зехтина в тefлонов тиган. Сложете лука, чесъна, кимиона и солта. Запържете 2-3 минути или докато лукът стане полупрозрачен.

4. Прибавете черния боб, царевицата, спанака, лимоновия сок и водата. Оставете на огъня още 10 минути. Ако е необходимо, добавете сол.

5. Подредете бобената смес в чиния, отгоре сложете тофуто и поднесете.

*Забележка: Мескитовата марината може да намерите сред продуктите за барбекю в местния магазин за хранителни стоки. Прочетете етикетите и изберете тази, от която 1 супена лъжица съдържа 1 г въглехидрати.*

## ПАЙ СЪС СПАНАК И СИРЕНЕ

Порции: 4 (16 блока)

Блокове:	Продукти:
12 мазнини	4 чаени лъжички зехтин
1 въглехидрати	1 голяма глава кромид лук, накълцан
1 въглехидрати	2 средноголеми червени месести пиперки, накълцани
4 мазнини	12 черни маслини, без костилките и нарязани на четири
1 въглехидрати	1700 г замразен спанак, размразен и изцеден 2 чаени лъжички чесън на прах 1 чаена лъжичка морска или каменна сол



1 протеини	1 голямо яйце
15 протеини	420 г нискомаслено сирене „Фета“ или соево сирене
4 въглехидрати	1 1/3 чаена чаша пресован овес
4 въглехидрати	8 крекера с високо съдържание на целулоза
4 въглехидрати	1 средноголям пъпеш, нарязан на четири, или 2 грейпфрута, нарязани на половинки

### Приготовление:

1. Загрейте фурната предварително до 180°C.
2. В голям тefлонов тиган загрейте на умерен огън зехтина. Сложете лука, пиперките, маслините, спанака, чесновия прах и солта. Задушете, докато по-голямата част от водата се изпари.
3. Разбийте яйцето в голяма купа и натрошете в него сиренето. Прибавете спаначената смес.
4. Сложете пресования овес в кухненския миксер и смелете с металния нож до получаване на едър грис. (Внимавайте да не се получи ситно брашно.)
5. Прибавете 1/3 чаена чаша от едросмления овес в спаначената смес. Разпределете останалия овес по дъното на огнеупорен съд с диаметър 20-28 см. Отгоре изсипете равномерно спаначената смес.
6. Запечете около 45 минути или докато паят стане твърд на пипане. Нарезете на четири. Поднесете с крекерите и плода.

## ЗЕЛЕВИ САРМИ С ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
3 мазнини	5 средноголеми листа от зеле, измити
1/2 въглехидрати	1 чаена лъжичка зехтин
1 мазнини	1 средноголяма глава кромид лук, ситно накълцан
	3 черни маслини, без костилките, ситно накълцани

1/2 въглехидрати	1/2 супена лъжица стафиди, ситно накълцани
	1/4 чаена лъжичка червен пипер
	1/4 чаена лъжичка чесън на прах или
	1 чаена лъжичка чесън, ситно накълцан
	1/4 чаена лъжичка морска или каменна сол
	1/8 чаена лъжичка черен пипер
4 протеини	230 г много твърдо тофу, изцедено и натрошено
1 въглехидрати	1/2 чаена чаша доматиен сос
2 въглехидрати	2/3 чаена чаша неподсладено ябълково пюре

### Приготовление:

1. В похлупен съд задушете зелевите листа в 1 супена лъжица вода 4 минути или до получаване на желаната мекота. Извадете и оставете да се охладят.
2. Загрейте зехтина в тиган на умерен огън. Запържете в него лука, маслините и стафидите около 5 минути или докато лукът стане полупрозрачен. Прибавете червения пипер, чесновия прах, солта и пипера. Оставете на огъня още 2 минути.
3. Добавете тофуто и 2 супени лъжици доматиен сос. Задушете още 5 минути.
4. Завийте зелеви сарми. Поднесете с останалия доматиен сос.
5. Поднесете ябълковото пюре за десерт.

## ЯХНИЯ С ПАТЛАДЖАН И ТОФУ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
4 протеини	230 г много твърдо тофу
	Кервиз на прах, на вкус
1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша кромид лук, накълцан
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша зелена камба, накълцана
1/2 въглехидрати	1 чаена чаша кервиз, нарязан на филийки
1 въглехидрати	1 чаена чаша домати, намачкани



1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша патладжан, обелен и нарязан на кубчета
	2 чаени чаши зеленчуков бульон
	2 чаени лъжички чесън, накълцан
	1/2 чаена лъжичка суха мащерка
	1/8 чаена лъжичка лют червен пипер
По желание:	1/4 чаена чаша пресен магданоз, накълцан сол и черен пипер на вкус

### Приготовление:

1. В средноголям тefлонов тиган загрейте 2/3 чаена лъжичка зехтин. Прибавете тофуто и поръсете с кервизения прах. Оставете на умерен огън, докато добие златист цвят от всички страни, като разбърквате от време на време, или около 5 минути. Пресипете тофуто в съд и покрийте с алуминиево фолио, за да го запазите топло.

2. Загрейте останалия зехтин в дълбок тиган с диаметър 22-28 см. Прибавете лука, камбата, кервиза, домата и патладжана. Сипете бульона, чесъна и останалите подправки, с изключение на солта и пипера. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри похлупено около 10 минути, като разбърквате от време на време, докато зеленчуците омекнат почти напълно. Прибавете сол и черен пипер на вкус.

3. Махнете капака, засилете огъня и оставете така, докато течността се сгъсти и зеленчуците омекнат напълно, около 5 минути.

4. Изсипете в плитка купичка за супа и отгоре поставете тофуто.

### ЗЕЛЕНЧУЦИ С РАЗТОПЕНО СИРЕНЕ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:

Продукти:

3-4 супени лъжици вода (по-малко за газов котлон, повече – за електрически)  
1 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан

По желание:

1/2 въглехидрати

1/2 въглехидрати

1/3 въглехидрати

1/3 въглехидрати

1/3 въглехидрати

1 въглехидрати

4 протеини

4 мазнини

1 въглехидрати

1/2 чаена лъжичка сух босилек, риган, мащерка

1/8 чаена лъжичка смлян черен пипер

1/2 чаена чаша кромид лук, нарязан на полукръгчета

1 чаена чаша червени или жълти месести пиперки, разрязани наполовина и след това – на ивици или парченца със страна 2 см

1 1/3 чаена чаша гъби, нарязани на тънки филийки

1 чаена чаша броколи, разделено на цветчета, с обелени и нарязани на тънки филийки стебла

1 1/3 чаена чаша карфиол, нарязан на цветчета

1/2 чаена чаша моркови, нарязани на тънки кръгчета или полукръгчета

115 г нискомаслено соево сирене тип

„Моцарела“ или „Чедар“, настъргано или нарязано на тънки пръчици

4 макадамови ореха или 12 бадема, сурови или леко запечени, едро накълцани

1/2 чаена чаша грозде

### Приготовление:

1. Изсипете водата и подправките в тенджерата с капак и дъно с диаметър 18-22 см. Ако готвите за двама, използвайте две такива тенджери или една с диаметър 25-30 см. За четирима използвайте тенджерата с дъно 30-32 см.

2. Сложете зеленчуците в тенджерата в реда, в който са дадени в списъка. Похлупете и щом заври, намалете огъня и оставете да къкри 4-6 минути, или до почти пълно омекване на зеленчуците.

3. Междувременно настъргайте сиренето. Махнете капака и поръсете продуктите в тенджерата с ядките и след това – със сиренето. Похлупете и оставете на огъня още 2-3 минути или докато сиренето се разтопи. Може след поръсване на сиренето да изключете веднага котлона.

4. Свалете от котлона. С лопатка пресипете съдържанието на тенджерата в чиния. Поднесете незабавно. Сервирайте гроздето за десерт.



## РАЗТОПЕНО СОЕВО СИРЕНЕ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ И КЪРИ

Порции: 1 (4 блока)

Блокове:	Продукти:
	3-4 супени лъжици вода (по-малко за газов котлон, повече – за електрически) 1 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан 1/4 чаена лъжичка смляна куркума 1/2-1 чаена лъжичка къри на прах (или по-малко първия път)
По желание:	1/8 чаена лъжичка смлян черен или бял пипер
1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша кромид лук, нарязан на кръгли или полукръгли филийки
1 въглехидрати	1 чаена чаша тиквички, нарязани на кръгчета
1/4 въглехидрати	1 чаена чаша карфиол, нарязан на цветчета
1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша зелен фасул, нарязан на 5 см парчета
1/4 въглехидрати	1/2 чаена чаша червени, жълти или зелени месести пиперки, разрязани на две, нарязани на ивици или на парченца с големина 2-3 см
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша замразен грах
4 протеини	115 г нискомаслено соево сирене тип „Моцарела“ или „Чедар“, ситно настъргано или нарязано на пръчици
4 мазнини	12 чаени лъжички едро накълцани орехи или орехи пекан

### Приготовление:

1. Изсипете водата и подправките в тенджера с капак и диаметър 18-22 см. Ако готвите за двама, използвайте две такива тенджери или една с диаметър 25-30 см. За четирима използвайте тенджера с дъно 30-32 см.

2. Измийте и нарежете зеленчуците. Сложете ги в тенджерата в реда, в който са изброени. Похлупете. След завиране намалете огъня и оставете да къкри 4-6 минути, или до почти пълното им омекване.

3. Междувременно настържете сиренето. Махнете капак и поръсете продуктите в тенджерата със сиренето и след това – с ядките. Похлупете и оставете на огъня още 2-3 минути или до разтопяване на сиренето.

4. Свалете от котлона. С лопатка пресипете съдържанието на тенджерата в чиния. Поднесете незабавно.

## ДЕСЕРТИ

### ЯБЪЛКОВО ЖЕЛЕ С КЛЕНОВ КРЕМ ОТ ТОФУ

Порции: 4 (1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
3 въглехидрати	1 чаена чаша ябълков сок 1 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа) 1 супена лъжица люспи агар
Крем	230 г много твърдо тофу, бланширано
4 протеини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло
4 мазнини	2 чаени лъжички захар
1 въглехидрати	1/2 чаена лъжичка чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа) 1 чаена лъжичка кленова есенция

### Приготовление:

1. Смесете ябълковия сок, ванилията и люспите агар в малка тенджерка и оставете да къкри 5 минути, като бъркате от време на време до разтопяване на агаровите люспи.

2. Излейте в десертен съд (или отделни съдчета), като оставите около 1.5 см за крема от тофу.

3. Изсипете тофуто, бадемовото масло, захарта, ваниловата и кленовата есенция в кухненския робот. Щом се получи гладка маса, ако е необходимо добавете 1-2 супени лъжички ябълков сок, за да се смесят добре отделните съставки.

4. Разпределете крема върху ябълковото желе, охладете и поднесете.



## ПРАСКОВИ С КРЕМ

Порции: 4 (1 блок всяка)

### Блокове:

1 въглехидрати  
1 мазнини  
1 мазнини  
2 мазнини  
2 въглехидрати  
4 протеини

### Продукти:

1/3 чаена чаша соева галета  
3 ядки кашу, накълцано  
1 макадамов орех, накълцан  
6 бадема, накълцани  
4 чаени лъжички чист кленов сироп  
115 г обезмаслено сирене „Рикота“  
1/2 супена лъжица чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)  
1/2 супена лъжица портокалова есенция (без спирт, на глицеринова основа)  
1 чаена лъжичка канела  
1 средноголяма праскова, нарязана на филийки

1 въглехидрати

### Приготовление:

1. В сух тиган запечете леко соевата галета, кашуто, макадамовия орех и бадемите на умерен огън. Бъркайте, за да не изгорят. Объркайте с 2 чаени лъжички кленов сироп и свалете от котлона.

2. В купа разбийте много добре сиренето с ваниловата и портокалова есенция, канелата и останалите 2 чаени лъжички кленов сироп. Сместа ще започне да се пресича. Разбийте на ръка или с миксер до получаване на гладка, кремообразна маса.

3. Изсипете рикотата в студена чиния и отгоре подредете прасковените резенчета и поръсете със сместа от галета и ядки.

## ЛИМОНОВА ЦЕЛУВКА

Порции: 4 (1 блок всяка)

### Блокове:

Лимонов пълнеж  
2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати

### Продукти:

2/3 чаена чаша ябълков сок  
Сок от 1/2 лимон

1/2 въглехидрати

2 протеини

Целувка

2 протеини

1 въглехидрати

1/2 супена лъжица люспи от агар  
1 чаена лъжичка лимонова есенция (без спирт, на глицеринова основа)  
1 чаена лъжичка захар  
1 чаена лъжичка нишесте, разтворено в  
1 чаена лъжичка вода  
115 г много твърдо тофу  
4 яйчни белтъка, стайна температура  
2 чаени лъжички захар

### Приготовление:

1. Загрейте предварително фурната над 250°C.

2. Изсипете ябълковия сок, лимона, агаровите люспи, лимоновата есенция и захарта в тенджерка и оставете да къкри на слаб огън до разтваряне на агара, около 5 минути. Свалете от огъня и прибавете нишестето, като бъркате непрестанно, докато се разтвори.

3. Излейте соса в шейкър, прибавете тофуто и разбийте до получаване на гладка маса. Изсипете в малък топлоустойчив съд. Оставете малко да втаса.

4. Разбийте белтъците, докато се втвърдят. Прибавете захарта и бийте още малко.

5. Разпределете сместа за целувката върху лимоновия пълнеж и запечете при 250 °C 5-7 минути до златисто.

## ЛЕДЕНА НЕКТАРИНА

Порции: 4 (1 блок всяка)

### Блокове:

2 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
4 протеини  
4 мазнини

### Продукти:

1 супена лъжица люспи от агар  
2/3 чаена чаша ябълков или портокалов сок  
1/2 зряла нектарина  
2 чаени лъжички захар  
230 г много твърдо тофу  
4 макадамови ореха, накълцани



### Приготовление:

1. Сложете агаровите люспи да къкрят на слаб огън в сока, докато се разтворят, около 5 минути.

2. Изсипете разтворените агарови люспи, нектарината, захарта, тофуто и ядките в шейкъра и разбийте до получаване на гладка маса. Охладете във фризера, но не оставяйте да замръзне. Поднесете в малки, охладени купички.

### ПРАСКОВИ С КАНЕЛА И СИРЕНЕ „РИКОТА“

Порции: 4 (1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
3 въглехидрати	3 пресни праскови, разрязани наполовина щипка смяна морска сол
1 въглехидрати	2 чаени лъжички фруктоза на прах 1/4 чаена лъжичка смяна канела
4 протеини	115 г нискомаслено сирене „Рикота“, силно охладено 2 чаени лъжички чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
4 мазнини	12 бадема, едро накълцани

### Приготовление:

1. Загрейте предварително скарата. Междувременно подредете прасковените половинки в тавичка с вдлъбнатата част нагоре. Поръсете всяка половинка с морска сол, фруктоза на прах и канела.

2. Сложете тавичката под скарата и запечете до златисто, между 4 и 8 минути.

3. В малка купа смесете сиренето с ваниловата есенция. Когато прасковите бъдат готови, разпределете сиренето равномерно в прасковените половинки. Поръсете с ядките.

### ЗОНОВО-ЯГODOB СЛАДОЛЕД

Порции: 4 десерта или междинни закуски (1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
2 въглехидрати	2/3 чаена чаша бадемово или ванилово Амасаке, изстудено
2 въглехидрати	2 препълнен чаени чаши замразени ягоди 1/4 чаена чаша вода
4 мазнини	2 чаени лъжички неподсладено бадемово масло
4 протеини	37 г протеини на прах, натурални 2 чаени лъжички чиста ванилова есенция (без спирт, на глицеринова основа)

### Приготовление:

1. Подгответе машината за сладолед, спазвайки инструкции на производителя. Ако кутията трябва да бъде замразена, увийте я в найлонова торбичка и я замразете в продължение поне на 24 часа. Ако са нужни сол и лед, пригответе ги. (Някои модели работят най-добре, когато са пълни поне до половината. В такъв случай ще ви се наложи да пригответе двойна доза, за да използвате машината най-ефективно.)

2. Раздрусайте добре бутилката Амасаке. Измерете 2/3 чаена чаша и изсипете в шейкъра. Прибавете ягодите, водата, бадемовото масло, протеините на прах и ваниловата есенция. Захлупете и разбийте до получаване на гладка маса. Изстържете полепналото по стените и прибавете.

3. Включете машината за сладолед и излейте сместа. Замразете в зависимост от инструкциите на производителя. Разпределете в четири купички и сервирайте.

*Забележка: Можете да пригответе сладоледа предварително и да го оставите във фризера през цялата нощ.*

### Варианти:

За да си направите сладолед от боровинки, заместете ягодите с 1 чаена чаша пресни боровинки.

Ако нямате машина за сладолед, не слагайте вода. Разбийте в шейкъра всичко до получаване на гладка маса.



Прибавете 4-6 кубчета лед и разбийте на специалната програма за разбиване на лед, докато се получи гладка гъста смес. Поднесете веднага или замразете в четири отделни купички. Оставете да се охлади до стайна температура 10 минути, преди да сервирате.

### ЯГОДИ С ШОКОЛАДОВО-БАДЕМОВ КРЕМ

Порции: 4 десерта или междинни закуски (по 1 блок всяка)  
или 1 закуска (4 блока)

Блокове:	Продукти:
1 въглехидрати	1 чаена чаша бадемово мляко 2 супени лъжици люспи агар (вегетариански еквивалент на желатина, продаван в магазините за здравословни храни)
4 протеини	2 чаени лъжички какао на прах 37 г неароматизиран соев протеин на прах (порцията съдържа 28 г протеини)
4 мазнини	4 чаени лъжички неподсладено масло от бадеми, лешници или кашу 1 супена лъжица чиста ванилова или кленова есенция (без спирт, на глицеринова основа)
3 въглехидрати	1/4 чаена чаша вода 3 чаени чаши пресни ягоди или малини или 3 препълнени чаени чаши замразени ягоди или малини, размразени

#### Приготовление:

1. Излейте бадемовото мляко в еднолитрова тенджерка и поръсете агаровите люспи. Щом заври на умерен огън, намалете и оставете да къкри 5 минути, докато агарът се разтвори и се получи гладка смес. Разбърквайте периодично с дървена лъжица.

2. Излейте сместа в шейкър. Похлупете и разбийте в продължение на 30 секунди. Прибавете какаото, про-

теиновия прах, маслото от ядки и ваниловата есенция. Разбийте до получаване на хомогенна смес. Ако се налага, изстържете полепналото по стеничките на шейкъра.

3. Излейте в купа с вместимост 240 мл. Охладете 2-3 часа или докато се втвърди на пипане.

4. Разрежете на парчета с голяма лъжица и върнете в миксера. Разбийте до получаване на гладка, кремopodobна смес. Прибавете вода само ако е необходимо за разбиването. Охладете отново.

5. Изсипете пресните плодове в голяма купа за супа или в 4 чашки за вино. Отгоре изсипете крема.

#### Вариант:

Заместете 1 чаена чаша ягоди или малини с 1/2 чаена чаша боровинки или грозде, или 3/4 чаена чаша пъпеш.

### МЕЗЕТА

#### КРЕМ-СУПА ОТ ТИКВИЧКИ

Порции: 4 (1 блок всяка)

#### Блокове: Продукти:

4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка зехтин
1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша кромид лук, нарязан на тънки кръгчета или полукръгчета
1 1/2 въглехидрати	3 чаени чаши тиквички, нарязани на кубчета
	1 скилидка чесън, ситно накълцан или счукан
	2 чаени чаши вода
2 протеини	1/4 чаена чаша соево брашно
	3 супени лъжици люспи хранителна мая
	1/2 чаена лъжичка сушено семе от копър или 1/4 чаена лъжичка смляно индийско орехче



1 въглехидрати	2 супени лъжици бяло, жълто или сладко леко мисо (не червено, овесено, елдено или тъмно мисо)
1 въглехидрати	1 супена лъжица нишесте, разтворено в 2-3 супени лъжици студена вода
2 протеини	Смлян черен пипер и/или ситно накълцан магданоз или сибирски лук за гарниране
	56 г обезмаслено или нискомаслено сирене „Моцарела“, „Чедар“ или соево сирене, нарязано на тънки филийки или на кубчета, разпределено на 4 порции

### Приготовление:

1. Загрейте зехтина в еднолитрова тенджерка на умерен огън. Прибавете лука. Разбъркайте и запържете 3-4 минути до омекване. Добавете тиквичките и чесъна. Разбъркайте и оставете на котлона още 2-3 минути. Изсипете водата, соевото брашно и хранителната мая, но не бъркайте. Похлупете. Щом заври, намалете огъня и оставете да къкри 15 минути до омекване на зеленчуците.

2. Изсипете сместа в шейкър. Прибавете копъра или индийското орехче и мисото и разбийте до получаване на гладка маса. Върнете сместа в тенджерката. Загрейте на умерен огън. Разтворете нишестето в студена вода, после прибавете към супата. Оставете да къкри, като бъркате, докато се сгъсти.

3. Свалете от котлона и поднесете топло, разпределено в 4 малки купички, или изстудете в хладилника и сервирайте като студено предястие. Гарнирайте супата с магданоза, сибирския лук или черния пипер. Поднесете сиренето в друг съд.

### Вариант:

Заместете мисото с 1 чаена лъжичка ситно смляна морска сол, но сложете солта в стъпка 1. След това сервирайте 2 чаени чаши домати-черешки (за да доставите 1 въглехидратен блок) със супата и сиренето.

## МЕЗЕ В ДУХА НА СРЕДНИЯ ИЗТОК

Порции: 4 (1 блок всяка)

### Блокове:

2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 въглехидрати  
  
1/2 въглехидрати 1  
4 мазнини  
4 протеини

### Продукти:

1/2 чаена чаша приготвен хумъс  
2 сърца кервиз, нарязан на тънки пръчици  
2 големи моркова, обелени и нарязани на пръчици  
чаена чаша домати-черешки  
12 черни маслини  
115 г нискомаслено козе сирене или соево сирене

### Приготовление:

1. Поставете хумъса в средата на чиния.
2. Подредете кервизените и морковените пръчици, домати-черешките, маслините и сиренето около хумъса.

## ЛЕКО СВАРЕНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ И СОС ОТ ТОФУ

Порции: 4 (1 блок всяка)

### Блокове:

4 протеини  
  
4 мазнини  
  
1 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
  
1 въглехидрати  
  
1/2 въглехидрати

### Продукти:

330 г тофу (не много твърдо)  
1 1/2 супена лъжица оцет умебоши  
1 супена лъжица оцет от кафяв ориз или пресен лимонов сок  
1 1/2 супена лъжица дижонска горчица  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин или 12 черни маслини, накълцани  
2-4 супени лъжици вода  
3 чаени чаши вода  
1/2 чаена лъжичка морска сол  
12 стръка аспержи  
2 чаени чаши карфиол, нарязан на цветчета с големината на хапка  
1 голяма дайкон (японска бяла репичка), нарязана на пръчици  
1 червена месеста пиперка, нарязана на дълги ивици



### Приготовление:

1. Сварете във вода или на пара тофуто в продължение на 4 минути и прецедете.

2. Натрошете тофуто в кухненски робот. Прибавете подправките и зехтина. Разбийте до получаване на гладка маса. Сипете водата лъжица по лъжица, докато се получи гладка смес, подобна на сметана. Излейте в четири чашки за крем-карамель, похлупете и оставете в хладилника най-малко 3 часа, за да дадете възможност на ароматите да се смесят.

3. Междувременно излейте 3 чаени чаши подсолена вода в двулитрова тенджерка, но не я похлупвайте. Щом заври, сварете всеки тип зеленчуци поотделно, но в същата вода, като не ги оставяте да омекнат много. Варете по 2-4 минути; повече за аспержите и карфиола, по-малко – за пиперката.

4. Прецедете зеленчуците и ги измийте със студена вода, за да прекратите варенето и да запазите цвета им.

5. Поставете всяка купичка със сос от тофу върху голяма чиния. Аранжирайте зеленчуците като концентрични кръгове или на купчинки около купичката. Сервирайте студено.

### ЗЕЛЕНЧУКОВО МЕЗЕ

Порции: 4 (1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
2 въглехидрати	1/2 часна чаша хумъс
1/2 въглехидрати	4 сърца кервиз, нарязан на дълги тънки пръчици
1 въглехидрати	1 средноголям морков, нарязан на пръчици
1/2 въглехидрати	1 часна чаша домати-череша
4 мазнини	12 бадема, накълцани
4 протеини	170 г пушено тофу, нарязано на 10-12 дълги пръчици

### Приготовление:

1. Разпределете хумъса на 4 малки купчинки в 4 чинии.  
2. Подредете зеленчуците, бадемите и тофуто в концентрични кръгове около хумъса.

3. Поднесете веднага или похлупете и съхранявайте в хладилника.

### Вариант:

Заместете пушеното тофу със 115 г нискомаслен кашкавал, нарязан на пръчици.

### ЗЕЛЕНЧУЦИ С ТОФУ

Порции: 4 (1 блок всяка)

Блокове:	Продукти:
4 протеини	330 г твърдо тофу
4 мазнини	2 чаени лъжички запечен сусамов тахан
	2 супени лъжици бяло, жълто или сладко месо (не тъмнокафяво или червено)
	1 супена лъжица паста уме или 2 супени лъжици оцет уме/умебоши
	3 супени лъжици сух или 1/2 чаена чаша пресен сибирски лук, ситно накълцан
	4 супени лъжици пречистена вода
	2-3 скилидки чесън, ситно накълцан или счукан
	6 стръка магданоз, ситно накълцан
<i>По желание:</i>	1 средноголяма глава броколи, нарязано на цветчета с големина на хапка
1/2 въглехидрати	2 чаени чаши карфиол, нарязан на цветчета с големина на хапка
1/2 въглехидрати	1 оранжева месеста пиперка, нарязана на дълги, широки ивици
1/2 въглехидрати	1 червена или жълта месеста пиперка, нарязана на дълги, широки ивици
	3 чаени чаши вода
	1/2 чаена лъжичка морска сол
1 въглехидрати	1 голям или 2 средноголеми домати, нарязани на пръчици
1 въглехидрати	1 консерва сърца от ангинар, прецедени



### Приготовление:

1. Сварете във вода или на пара тофуто за около 3 минути. Прецедете. Натрошете го в купата на миксера. Прибавете тахана, мисото, умето и сибирския лук. Разбийте до получаване да гладка кремообразна маса, като прибавяте водата лъжица по лъжица, само ако е необходимо за създаване на хомогенна консистенция, наподобяваща кисела сметана.

2. Излейте в купа, похлупете и оставете в хладилника поне 3 часа, за да се смесят ароматите.

3. Междувременно кипнете 3 чаени чаши подсолена вода в двулитрова тенджерка. Сварете всеки тип зеленчуци поотделно, но в същата вода, като не ги оставяте да омекнат много. Варете по 2-4 минути – повече за аспержите и карфиола, по-малко – за пиперката.

4. Прецедете зеленчуците и ги измийте със студена вода, за да прекратите варенето и да запазите цвета им.

5. Разпределете соса от тофу в четири чашки за крем-карамел и поставете всяка една от тях в голяма чиния. Аранжирайте зеленчуците като концентрични кръгове или на купчинки около чашката. Сервирайте студено.

## ШЕСТА ГЛАВА

### КАК ДА ПРИГОДИМ ЗА ЗОНАТА ЛЮБИМИТЕ СИ РЕЦЕПТИ

В Пета глава са дадени повече от 100 рецепти за превъзходни Зонови блюда. Ясно ми е обаче, че вероятно няма да бъдете склонни да следвате някаква рецепта при всяко хранене. Как бихте могли да включите соевата Зона в ежедневния си хранителен план? Точно за това ще стане дума в тази глава.

Признавам, че все още от време на време си хапвам лазаня – един-два пъти месечно. Рецептата, която създаде съпругата ми Лин, се прави с шест, вместо с традиционните девет листа, или на два вместо на три слоя. Между тях слага смес от протеинови соеви трохи, доматино пюре с гъби и ситно накълцани зеленчуци, нискомаслено сирене „Моцарела“ и обезмаслено сирене „Рикота“, приготвено дори още по-вкусно с добавката на песто\*. (Тази рецепта съчетава соев и млечен протеин, но бихте могли да заместите моцарелата със соево сирене, а рикотата – с много меко тофу.)

Напълно ми е ясно, че не е реалистично да готвите отделно за себе си и за вашето семейство. Семействата са най-големите саботьори, когато искаме да развием у себе си здравословни хранителни навици. И никои родител не обича да му се налага да приготвя набързо нещо в послед-

\* Италиански сос, приготвен от стрити на прах листа босилек, чесън, сирене „Пармезан“ и зехтин, който се сервира обикновено с макаронени изделия. – Б. пр.



ния момент, защото вече сготвеното блюдо му е отказано. Несъмнено соевата Зона е най-здравословният хранителен план за децата. Не е никак лесно обаче да накараш детето да опита нещо ново, освен ако не изглежда като храните, с които вече е свикнало. Ето защо предлагам да въведете соевите продукти постепенно, като използвате продукти като соеви наденички за пицата или натрошено соево кюфте за любимото им чили. Ако вече готвите в Зоната, можете да преобразувате всяко едно от любимите си ястия в соевата Зона, като заместите животинските протеини със соеви. Това не винаги е толкова лесно, колкото изглежда, защото плътността на протеините може да варира в огромни граници при различните соеви продукти. Ето някои правила, които ще ви помогнат при заместването на животинските протеини с различните типове соев протеин, както за жените, така и за мъжете.

### ЖЕНИ

Типичното хранене в Зоната за една жена съдържа обикновено 85 г нискомаслени протеини. То се равнява на около 20 г протеини. Всеки от следващите соеви продукти може да замести 20 г протеини:

- 1 1/2 чаена чаша варена соя\*
- 170 г много твърдо тофу
- 250 г твърдо тофу
- 335 г меко тофу
- 420 г много меко тофу
- 335 г темпех\*
- 1 чаена чаша трохи за соево кюфте
- 1 1/2 соев шницел
- 3 соеви кренвирша
- 4 1/2 резена соев заместител на деликатесни меса
- 3 супени лъжици гранулиран соев протеин

\* Съдържа и въглехидрати, затова прочетете внимателно етикета.

- 20 г соев протеин на прах
- 85 г соево сирене
- 670 г соево кисело мляко\*
- 500 мл соево мляко\*

### МЪЖЕ

Типичното хранене в Зоната за един мъж съдържа обикновено 115 г нискомаслени протеини. То се равнява на около 30 г протеини. Всеки от следващите соеви продукти може да замести 30 г протеини:

- 2 чаени чаши варена соя\*
- 225 г много твърдо тофу
- 335 г твърдо тофу
- 450 г меко тофу
- 560 г много меко тофу
- 560 г темпех\*
- 1 1/3 чаена чаша трохи за соево кюфте
- 2 соеви шницела
- 4 соеви кренвирша
- 6 резена соев заместител на деликатесни меса
- 4 супени лъжици гранулиран соев протеин
- 30 г соев протеин на прах
- 115 г соево сирене
- 900 г соево кисело мляко\*
- 670 мл соево мляко\*

### ДА ПРИВИКНЕМ ТЯЛОТО СИ КЪМ СОЕВИТЕ ПРОДУКТИ

Бобовите храни рядко създават проблеми на хората, които ги консумират редовно, но не е изключено да причинят дискомфорт, когато започнете тепърва да ги включвате в менюто си. Това се отнася и за соята, и за богатите на целу-

\* Съдържа и въглехидрати, затова прочетете внимателно етикета.



лоза соеви продукти. През първите няколко седмици на храносмилателната система ще ѝ бъде трудно да разгражда всички олигозахариди (сложни захари, които не се абсорбират лесно) в бобовите храни, така че бактериите в дебелото черво ще ферментират тези захари и ще образуват газове като вторичен продукт. В резултат вероятно ще почувствате корема си надут, ще имате газове, болки в стомаха или ще се оригвате много, ако преминете изведнъж към богата на соя диета. С времето вашето тяло ще привикне с нея и симптомите сигурно ще отзвучат от само себе си. А дотогава бихте могли да се възползвате от следните идеи:

– Придържайте се предимно към тофу, темпех и соево мляко; те се усвояват по-лесно дори от хора, които трудно преработват бобови храни.

– Използвайте соевите заместители на месото, от които е извлечена по-голямата част от целулозата.

– Яжте съвсем малки порции от соевите продукти, които ви създават проблеми. Постепенно, в рамките на няколко месеца, увеличете количеството им.

– Соята трябва непременно да бъде добре сварена.

– Опитайте продукт като Веано; той ще ви помогне да разградите трудно-смилаемите захари, преди да стигнат до бактериите в дебелото черво.

– Добавяйте в храната си изолиран соев протеин, който е почти чист протеин.

– Соята като цяло, гранулираният соев протеин, соевото брашно и соевият грис са богати на целулоза, затова пийте много течности – така ще подпомогнете храносмилането.

### ХРАНЕНОТО В СОЕВАТА ЗОНА ЗА ДЕЦА

Що се отнася до децата, в момента се наблюдава нещо, което може да бъде наречено „соева революция“. Американското правителство започва да настоява към училищните обеда да се включват все повече соеви продукти. Загрижено от голямото количество наситени маз-

нини в детското хранене, Министерството на земеделието на САЩ насърчава училищата и детските градини да сервират тофу, вегетариански кюфтета и други соеви заместители на месото при финансираните от държавата обеда. Разбира се, най-голямата пречка за това са самите деца – не е лесно да ги убедиш да консумират соеви продукти. Отново подчертавам, че най-добре е избраните соеви храни да наподобяват и по вид, и по вкус кюфтета, салам и кренвирши – само така ще бъдат приети от малчуганите. Нищо чудно да откриете, че опитите да ги убедите да ядат соеви храни вкъщи, имат по-малък успех, отколкото често значително по-безвкусните неща, които получават в училищния стол. Ето някои съвети, с чиято помощ имате по-голям шанс да приобщите и децата си към соевата Зона.

1. Започнете рано – колкото по-малки, толкова по-добре. Ще направите на децата си огромна услуга, ако ги отгледате със соеви храни. По-малките деца се адаптират по-лесно от по-големите и са по-склонни да опитат нещо ново. Имайте предвид обаче, че не е изключено някои от по-малките деца да проявят алергия към соевия протеин (вижте по-долу).

2. Включете соята в замаскиран вид. Вместо да сервирате на семейството си парче тофу, прикрийте соята в любимите им храни. Пригответе плодov шейк със соев протеин на прах или шницел от равни части крехка говежда кайма и соеви протеинови трохи. А соса за топене на нарязаните във формата на пръчици моркови направете от тофу и пакетирана суха лучена супа.

3. По-големите деца вероятно няма да искат да опитат нова храна, затова проявете хитрост и напредвайте бавно. Заместете част от брашното със соево, когато пригответе любимите им кифлички. Използвайте соево мляко при готвене и печене и се постарайте любимите им храни да изглеждат познати. Даже не е необходимо да казвате на семейството си, че ядете соя. Нека първо опитат, преди да съобщите, че сте включили нова съставка.



4. Не ги насилвайте да ядат соя. Както знаят много добре повечето родители, натискът върху децата да направят нещо може да ги накара да тръгнат точно в противоположната посока. Дори ако децата ви отказват да консумират соя, продължавайте да им сервирате малки порции без никакви коментари. Не изисквайте да изядат половината или дори една хапка от нея. Нека просто ви гледат как вие ядете соя. Постоянството обикновено дава резултати и в крайна сметка повечето деца ще опитат новата храна.

5. Признайте, че соевите продукти имат действително по-различен вкус. Не се преструвайте, че соевото кюфте има точно същия вкус като месното. Детето ще помисли, че опитвате да му пробутате с хитрост и на него такова кюфте. Дайте му възможност да каже мнението си за вкуса или вие споделете вашето. Така например можете да представите соевото мляко като „особено мляко за специални случаи“. Имайте винаги под ръка различни подправки като горчица, сосове или мерудия, за да промените вкуса, към който не са привикнали. Не се страхувайте да използвате малко повече зехтин или ядки за поръсване, за да подобрите вкуса на храната. След време вашите деца ще свикнат да виждат соеви продукти в къщата и ще престанат да мислят за тях като за по-различни или странни.

6. Представете им разнообразни соеви храни и ги оставете да решат кои от тях им допадат. Позволете децата сами да определят менюто си, като избират измежду разнообразието от соеви продукти. Може би те предпочитат определена марка соеви кюфтета или шницели, или соеви наденички пред соеви кренвирши? Както с всяка друга храна, децата ще ядат само това, което им харесва.

7. Не забравяйте да поднасяте на децата си храна с нужния баланс между протеини и въглехидрати. Няма смисъл от хормонална гледна точка да ги карате да консумират малко соев протеин, ако продължават да изядат големи количества въглехидрати.

## ОТ КОЛКО ПРОТЕИНИ СЕ НУЖДАЯТ ДЕЦАТА?

Благодарение на развитието на соевите заместители на месото, въвеждането на промени чрез соев протеин в любимите ястия на децата е по-лесно, отколкото си мислите. Но сигурно се питате от колко протеини се нуждае вашето дете и какъв процент от тях трябва да бъдат соеви.

Обикновено препоръчват децата между 2 и 12 години да изядат по 10 г протеини при всяко хранене. Ако са много активни, би било добре да увеличите протеините до 15 г на хранене. Непременно добавяйте повече мазнини към храната на малчуганите под двегодишна възраст (във вид на хуманизирани млека и пълномаслени млечни продукти), тъй като те се нуждаят от повече мазнини за растежа и развитието на мозъка. Десет грама протеини се съдържат в 42 г нискомаслени протеини. Това количество протеини можете да им осигурите със следните порции соеви продукти:

3/4 чаена чаша варена соя\*

85 г много твърдо тофу

130 г твърдо тофу

170 г меко тофу

220 г много меко тофу

170 г темпех\*

1/2 чаена чаша трохи за соево кюфте

3/4 соев шницел

1 1/2 соев кренвирш

2 резена соев заместител на деликатесни меса

1 1/2 супена лъжица гранулиран соев протеин

10 г соев протеин на прах

42 г соево сирене

340 г соево кисело мляко\*

250 мл соево мляко\*

\* Съдържа и въглехидрати, затова прочетете внимателно етикета.



Ако детето се храни основно три пъти на ден в Зоната, като консумира около 10 г протеини и прави две междинни закуски с по 7 г, общият прием за деня би трябвало да бъде около 45 г. Както при възрастните, аз препоръчвам и децата да си осигуряват около половината количество протеини (22 г дневно) чрез соеви продукти. Това означава, че те би трябвало или да се наядат основно по два пъти на ден в соевата Зона, или да се нахранват в нея веднъж основно и да правят две междинни закуски. По този начин ще можете да им давате най-различни, а не само соеви източници на протеини.

## ЮНОШИ

След пубертета аз гледам на юношите като на възрастни хора, когато става дума за нужните им протеини. Те би трябвало да следват изброените по-горе съвети как да заместят със соеви протеините в любимите си ястия. Те също ще имат най-голяма полза за здравето, ако при всяко хранене осигуряват нужното съотношение между протеини и въглехидрати.

## АЛЕРГИИ КЪМ СОЕВИТЕ ХРАНИ

Също както някои деца са алергични към кравето мляко, други имат алергии към соевия протеин. Процентът на алергичните към кравето мляко при най-малките деца варира между 0.3 и 7.5. За същата възрастова група алергията към соята засяга 0.5% от малчуганите. След навършването на втората годинка повечето деца надрастват алергията си към соята и тя се среща доста рядко сред възрастните хора. Хуманизираните млека на основата на соев протеин са чудесна алтернатива за алергичните към обикновените хуманизирани млека деца. По

същия начин хуманизираните млека са чудесна алтернатива за алергичните към соята деца. Различни изследователи обаче са стигнали до извода, че хуманизираното соево мляко не превъзхожда хуманизираното кравето мляко, когато става дума за предотвратяване на детските алергии. Идеалната храна за бебетата си остава майчиното мляко.

Соевата алергия може да се изяви чрез редица симптоми, подобни на симптомите при други хранителни алергии. Ако вашето дете прояви някой от следващите симптоми след консумация на соеви продукти, би трябвало да се консултирате с вашия педиатър, за да разберете дали са свързани с алергия към соята:

- диария
- повръщане
- кихане
- сълзене на очите
- запушване на носа
- подуване на кожата, придружено със сърбеж или обриви
- стомашно неразположение
- свирене на гърдите или трудно дишане
- подуване на езика или гърлото

Алергията може да се диагностицира чрез медицинската история на детето, симптомите, тестване на кожата (при което в кожата се втрива малко количество соя, за да се види реакцията) или кръвта. Алергичните към соята деца могат да извлекат полза за здравето, като се хранят в обикновената Зона, тъй като по този начин ще намалят свръхактивната реакция на имунната система към соевия протеин. Ако искате да отгледате децата си като вегетарианци, а те имат алергия към соевия протеин, можете да употребявате оризов протеин на прах.



## ЗАМЕСТВАНЕ НА ЖИВОТИНСКИТЕ ПРОТЕИНИ СЪС СОЕВИ В ЛЮБИМИТЕ НИ БЛЮДА

Този списък предлага лесен начин за заместване със соеви продукти в различни сосове, заливки за салати, супи, яхнии, шейкове, предястия, сандвичи и десерти. Промениите може да ви се струват малки, но с времето, като се въведат в добре балансираното хранене, те подобряват здравето.

Съотношението при заместването е едно към едно:

- 1 чаена чаша прясно мляко = 1 чаена чаша обогатено соево мляко
- 1 чаена чаша плодово кисело мляко = 1 чаена чаша много меко тофу + 1/2 чаена чаша плод по ваш избор, разбити в шейкър
- 1 яйце = 1 супена лъжица соево брашно + 1 супена лъжица вода
- 1 яйце = 3-5 см квадратче тофу
- 1 чаена чаша сирене „Рикота“ = 1 чаена чаша твърдо тофу, натрошено
- 2 супени лъжици брашно = 1 супена лъжица соево брашно
- Замествайте половината от брашното за печивата със соево
- 28 г говежда кайма = 1/3 чаена чаша соеви протеинови трохи
- 28 г сирене „Чедар“ = 28 г соево сирене

## СЕДМА ГЛАВА

### ФИНА НАСТРОЙКА НА СОЕВОТО ЗОНОВО ХРАНЕНЕ

Храненето в соевата Зона има определена цел: поддържане стабилно ниво на инсулина в Зоната. Повечето от нас могат да го постигнат, като спазват метода „на око“, който описах във Втора глава. Други обаче трябва да направят някои доуточнявания и да пресмятат точното количество протеини, от които се нуждае тялото им.

Така например, ако спортувате много активно, ще трябва да консумирате повече протеини (и съответно – въглехидрати) от средностатистическия мъж или жена. Повече протеини ще ви бъдат нужни и ако сте затлъстели, т. е. килограмите ви надвишават с повече от 30% идеалното тегло за вашата височина и пол.

Ако сте се нахранили в Зоната, през следващите 4-6 часа би трябвало:

- да не усещате глад
- да нямате желание за въглехидрати
- да можете добре да се концентрирате и мисълта ви да е ясна
- да сте в добра физическа форма

### КАК ДА ПРЕЦЕНИТЕ ДАЛИ СЕ НУЖДАЕТЕ ОТ ФИНА НАСТРОЙКА

Как бихте могли да разберете дали е необходимо да направите някои промени в соево-Зоновия си хранителен план? Ето един прост тест. Нахранете се и отбележете точ-



ното време. Четири часа по-късно си задайте следните два въпроса: 1) Гладен ли съм? и 2) Добре ли се концентрирам? Ако не изпитвате глад и се съсредоточавате без проблеми, значи последното ви хранене ви е отвело в Зоната.

От друга страна, ако четири часа по-късно сте гладни и не се фокусирате добре, вероятно въглехидратите са преобладавали значително над протеините. Както вече стана дума, консумацията предимно на въглехидрати увеличава рязко нивото на инсулина, в резултат на което кръвната захар се спуска стремглаво надолу. Затова три-четири часа след поглъщането на, да речем, голяма порция спагети, човек се чувства изтощен и физически, и умствено. Или плаща хормоналната цена на увеличеното производство на инсулин. Просто обръщайте внимание как се чувствате след всяко хранене. Ако няколко часа след него сте някакси безсилни, следващия път, когато ядете същото нещо, запазете количеството на протеините, но намалете въглехидратите.

Ако, от друга страна, изпитвате глад три-четири часа след ядене, но се радвате на добър умствен тонус, значи сте прекалили с протеините в сравнение с въглехидратите. И в резултат сте свалили доста нивото на инсулина. Какво е решението в такъв случай? Следващия път, когато ядете същото нещо, увеличете количеството на въглехидратите с ниска плътност, като запазите приема на протеини.

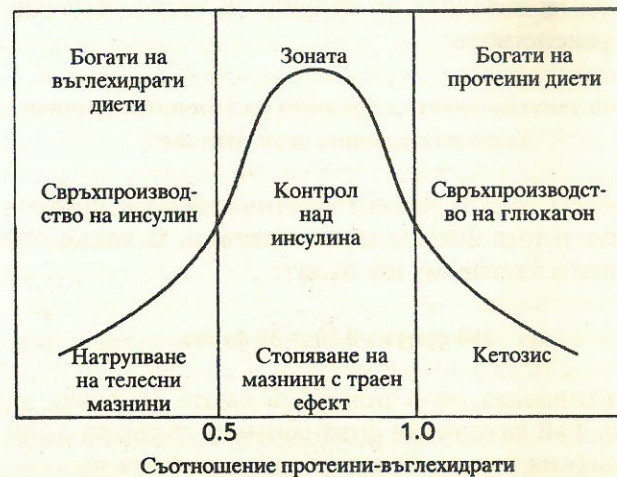
### ВСИЧКО Е МАТЕМАТИКА

Вече ви дадох няколко прости правила за влизане в Зоната: методът „на око“ за определяне големината на порцията; разделянето на чинията на части; консумацията на парче соев протеин, което не е нито по-голямо, нито по-дебело от собствената ви длан. Зоната обаче се основава върху математически принципи, според които нивото на инсулина се стабилизира посредством консумацията на определено съотношение между протеини и въглехидрати.

Ако по време на хранене консумирате два пъти повече въглехидрати, отколкото протеини (съотношение протеини-въглехидрати по-малко от 0.5), ще започнете да произвеждате прекалено много инсулин. От друга страна, ако ядете повече протеини, отколкото въглехидрати при дадено хранене (съотношение протеини-въглехидрати по-голямо от 1.0), ще отделите прекалено много от хормона глюкагон. Достигането на Зоната е като поднасянето на овесена каша – тя не трябва да бъде нито твърде гореща (прекалено много инсулин), нито пък студена (прекалено много глюкагон), а някъде по средата (в Зоната).

### ВЛИЗАНЕТО В ЗОНАТА ЗАВИСИ ОТ СЪОТНОШЕНИЕТО МЕЖДУ ПРОТЕИНИ И ВЪГЛЕХИДРАТИ

Ако подозирате, че храненето в соевата Зона не ви носи максимална полза, използвайте тази глава, за да направите фина настройка. Първата стъпка от този процес е да определите точните си нужди от протеини, а за това се налага първо да определите процента на телесните си мазнини.





Целта ни, когато се храним в соевата Зона, е да се освободим от излишните мазнини, като запазим мускулната и крехката телесна маса. Ето защо е толкова важно да приемаме точно колкото трябва протеини – за да поддържаме или дори да увеличим крехката си телесна маса. От друга страна, телесните мазнини не изискват никакви протеини. Човек може да натрупа колкото си иска тлъстини, като прежда с въглехидрати. Поради тази причина количеството протеини, които е необходимо да консумирате, зависи само от тежестта на крехката ви телесна маса, която се определя, като от всичките килограми се извади теглото на телесните мазнини. Можем да си дадем сметка колко килограма са телесните ни мазнини, като определим техния процент. Това се пресмята лесно с помощта на Приложение Б.

### ВАШИТЕ ИНДИВИДУАЛНИ НУЖДИ ОТ ПРОТЕИНИ

Индивидуалната нужда от протеини на всеки човек се определя от крехката телесна маса и нивото на физическа активност. За да пресметнете крехката телесна маса, първо трябва да определите колко тежат телесните мазнини и да ги извадите от общото си тегло. Ето как изглежда равенството:

$$\text{Общото тегло на тялото} \times \text{процента на телесните мазнини} = \text{Телесните мазнини (във фунтове)*}$$

Да речем, че сте среднестатистически мъж, който тежи 180 фунта и има 20% телесни мазнини. В такъв случай мазнините в тялото му ще бъдат:

$$180 \text{ фунта} \times 0.20 = 36 \text{ фунта}$$

Това означава, че в тялото си имате 36 фунта чисти мазнини. Тъй като всеки фунт мазнина съдържа 3 500 калории енергия, вие разполагате с еквивалента на

$$26 \text{ фунта} \times 3 \text{ 500 калории/на фунт мазнина} = 126 \text{ 000 калории}$$

Ето ви солиден запас от енергия, достатъчен да се пробягат повече от 50 maratona един след друг, но само ако имаме достъп до нея. За жалост, когато нивото на инсулина е високо, човек не може да черпи от тази складирана енергия, защото инсулинът блокира нейното освобождаване.

Крехката телесна маса се определя, като от общото тегло се извади тежестта на мазнините. В дадения пример този тежащ 180 фунта мъж има:

$$180 \text{ фунта общо тегло} - 36 \text{ фунта мазнини} = 144 \text{ фунта крехка телесна маса}$$

Именно тези 144 фунта крехка телесна маса се нуждаят от протеини.

Освен крехката телесна маса, трябва да се вземе предвид и нивото на физическата активност. Дали сте от хората, които, ако не са пред компютъра, се излягат на дивана пред телевизора? Или спортувате два пъти дневно? Колкото по-голяма е физическата активност, толкова повече протеини са необходими за поддържането на крехката телесна маса. Не забравяйте, че при нея се разграждат мускулни влакна и следователно чрез храната трябва да се набавят повече протеини, които да възстановят съществуващите мускулни клетки и да изградят нова мускулна тъкан. Изберете своето ниво на физическа активност от следващата таблица и използвайте съответстващото число в равенството, за да определите ежедневната си нужда от протеини.

Равенството за определяне на нуждата от протеини е следното:

$$\text{Крехка телесна маса} \times \text{грамове протеини/фунт крехка телесна маса} = \text{нужда от протеини}$$

Да се върнем на предишния пример за тежация 180 фунта мъж с 20% крехка телесна маса и да приемем, че



## Физическа активност и нужда от протеини

Ниво на активност	Грамове протеини/фунт крехка телесна маса
Заседнал начин на живот (без никаква специална спортна дейност или тренировки)	0.5
Лека физическа активност (например ходене пеш)	0.6
Умерена (1 1/2 часа седмично)	0.7
Голяма (1 1/2 до 2 1/2 часа седмично)	0.8
Много голяма (над 2 1/2 часа седмично)	0.9
Елитни спортисти	1.0

тренира по 30 минути три пъти седмично, или общо 1 1/2 часа. Следователно неговият фактор на физическа активност е 0.7 г протеини на фунт крехка телесна маса. Ако си спомняте, вече пресметнахме, че крехката му телесна маса е 144 фунта. Неговата нужда от протеини ще бъде:

$$144 \text{ фунта} \times 0.7 \text{ г протеини} = 100 \text{ г протеини}$$

И така, човекът от този пример би трябвало да консумира 100 г протеини дневно. Ето защо не препоръчвам на средностатистическия американец да изяжда повече от 30 г протеини при едно основно хранене. Три основни хранения в соевата Зона плюс две междинни закуски в нея (по 7 г протеини) осигуряват около 100 г протеини за деня.

Нека направим същите пресмятания за една типична жена, която тежи 150 фунта и има 30% телесни мазнини. Първо пресмятаме общото количество на телесните ѝ мазнини:

$$150 \text{ фунта} \times 0.30 = 45 \text{ фунта мазнини}$$

Сега вече можем да определим крехката ѝ телесна маса:

$$150 \text{ фунта} - 45 \text{ фунта мазнини} = 105 \text{ фунта крехка телесна маса}$$

Ако тази жена тренира три пъти седмично по 30 минути, тогава нейният фактор на физическа активност ще бъде 0.7 г/фунт крехка телесна маса. Сега вече можем да изчислим нуждите ѝ от протеини:

$$105 \text{ фунта крехка телесна маса} \times 0.7 \text{ г/фунт} = 74 \text{ г}$$

И така, ако тази жена консумира не повече от 20 г протеини при всяко основно хранене в Зоната и с две междинни закуски, съдържащи по 7 г протеини, тя ще изяжда в течение на един ден 75 г протеини. Сега вече и вие разбирате, че зад най-общите ми препоръки относно количеството протеини, което трябва да консумираме, стои математиката.

Ето кратко резюме на стъпките при определяне на индивидуалната нужда от протеини:

1. Определете крехката си телесна маса с помощта на Приложение Б
2. Изчислете общата маса на телесните си мазнини.
3. Пресметнете крехката си телесна маса.
4. Определете фактора на физическата си активност.
5. Пресметнете грамове протеини, които би трябвало да консумирате всеки ден.

След като направите тези изчисления, може да откриете, че трябва да консумирате по-малко от препоръчаните за жени 75 г или за мъже – 100 г протеини дневно. Въпреки получените резултати, ви препоръчвам горещо да не сваляте консумацията си на протеини под 75 г на ден. Това означава да ядете около 20 г протеини при всяко основно хранене в соевата Зона и 7 г – при двете междинни закуски.

След неколкогодишни клинични изследвания на страдащи от диабет II тип аз открих, че минимално пре-



поръчваната доза от 75 г протеини дневно е еднакво нужна както за диабетиците, така и за всички останали хора. Дори да консумирате 75 г протеини на ден, пак ядете по-малко протеини от жителите на Окинава.

Имайте предвид, че храненето в Зоната не е диета в традиционния смисъл на думата. Свикнали сме да мислим за диетите като за нещо краткотрайно за бързо и временно сваляне на килограмите, след което се връщаме към предишните си навици на хранене, които всъщност са довели и до натрупването на мазнини. Соево-Зоновата диета е програма за хранене за цял живот, която се основава върху равновесието и умереността с цел постигане на по-добър контрол върху инсулина. Мислете за пребиваването си в Зоната като за притежаване на чекова книжка. Подобно на чековата книжка, и при храненето си в Зоната не е необходимо да балансирате авоарите си до стотинка. Трябва само да сте наясно, че в сметката има достатъчно пари, за да може да се осребри написаният от вас чек. Подобно е положението със Зоната. При всяко хранене трябва да се стараем да постигнем възможно най-добро съотношение между протеини и въглехидрати, така че хормоналните чекове, които ще пишем през следващите четири до шест часа, да могат да се „осребряват“.

Можете да избирате между две възможности. Първата е да продължите да използвате метода „на око“ и да опитате някои от дадените в Пета глава рецепти за влизане в соевата Зона, които осигуряват около 30 г протеини на порция. Това е по-лесният от двата начина, тъй като изисква по-малко усилия и пресмятания.

Втората възможност е да настроим фино храненето си в соевата Зона, като се съобразяваме с индивидуалните си нужди от протеини. Тук вече се изискват известни усилия от ваша страна, но те ще ви позволят да контролирате по-добре нивото на инсулина и да оптимизирате присъщата само на вас самите биохимия. Ако се спрете на втория вариант, можете да използвате един от двата метода за изчисляване, които съм разработил. Единият е

наречен „Метод 1-2-3“, а другият – „Метод на Зоновите хранителни блокове“. И двата са описани по-нататък.

### МЕТОД 1-2-3

Този метод означава, че на всеки 1 г мазнини, които консумираме, трябва да осигуряваме 2 г протеини и 3 г въглехидрати. Следователно типично ядене в Зоната за средностатистическата жена (която се нуждае от около 20 г протеини при всяко основно хранене) би трябвало да съдържа 10 г мазнини, 20 г протеини и 30 г въглехидрати. При средностатистическия мъж (който се нуждае от около 30 г протеини при всяко основно хранене в соевата Зона) това има следния вид: 15 г мазнини, 30 г протеини и 45 г въглехидрати. Типичната междинна закуска в Зоната съдържа 3 г мазнини, 6 г протеини и 9 г въглехидрати.

### МЕТОД НА ХРАНИТЕЛНИТЕ БЛОКОВЕ

Напълно ми е ясно, че е трудно да се държи сметка за грамове мазнини, протеини и въглехидрати при всяко хранене. За да опростя тази система на пресмятане, аз разработих друг метод, известен като „Метод на хранителните блокове“. Благодарение на него се улеснява постигането на равновесие между протеини, въглехидрати и мазнини при всяко хранене. Един протеинов блок съдържа 7 г протеини, един въглехидратен блок – 9 г и един блок мазнини – 3 г мазнини. Всички рецепти в Пета глава са разложени до Зонови хранителни блокове.

Подготовката на всяко хранене в Зоната започва с определяне количеството протеини, от които се нуждаем. За средностатистическата американка то е около 20 г за основно хранене. Тази цифра може да бъде превърната в Зонови блокове по следния начин:



20 г протеини : 7 г протеини/Зонов блок = около 3 блока

За средностатистическия американец, който се нуждае от около 30 г протеини за основно хранене, пресмятането на броя на блоковете е същото:

30 г протеини : 7 г протеини/Зонов блок = около 4 блока

Тъй като Зоната представлява постигане на равновесие между храните, които ядем, вероятно вече се сещате от колко въглехидрати и мазнини ще се нуждаете, ако консумирате 3 блока протеини. Точно така – от три блока и от едното, и от другото. Ако ще ядете четири протеинови блока, ще трябва да ги уравновесите с по четири блока въглехидрати и мазнини. При всяка междинна закуска се консумира по 1 блок протеини, въглехидрати и мазнини.

Благодарение на системата на хранителните блокове, пресмятанията при приготвяне на Зоновете ястия се улесняват значително: всеки изяден блок протеини се балансира с блок въглехидрати и блок мазнини. Престанете да добавяте блокове, когато достигнете необходимия за даденото хранене брой. В Приложение В ще намерите таблица на храните, разложени на Зонови блокове. За да се привикне към този метод, наистина е необходимо известно време, но ще се убедите, че не е никак трудно да се използва, особено ако желаете да настроите фино соево-Зоновата си диета.

Този метод е добре дошъл, когато усетим, че последното ни хранене не ни е отвело в Зоната. Ако се чувствате изморени или не се концентрирате добре, след няколко дена яжте абсолютно същото нещо, като запазите количеството на протеините и намалите въглехидратите с 1 блок (или с 10 г, ако използвате метода „1-2-3“). По същия начин, ако сте гладни и се съсредоточавате добре след дадено хранене, постарайте се след няколко дни да ядете същото, но този път да увеличите въглехидратите с 1 блок или 10 г.

## КАКВО Е НЕОБХОДИМО, ЗА ДА СЕ ОВЛАДЕЕ ЗОНАТА

Както човек може да придобие колани с различни цветове в зависимост от своята отдаденост и успехи в областта на бойните изкуства, така може да овладее и различни нива по пътя към постигането на титлата Майстор на Зоната. Разликата е там, че в Зоната може да се започне направо от трето ниво или да се достигне от първо до трето ниво, като се спре на нивото, което ни е най-удобно да поддържаме ежедневно. Ето всичката информация, която ви е нужна, за да овладеете Зоната, като започнете с най-лесното ниво и тръгнете към най-напредналото:

### ПЪРВО НИВО: СЛЕДВАЙТЕ ПОДСКАЗВАНИТЕ ОТ ЗДРАВИА РАЗУМ ПРАВИЛА, НА КОИТО СА НИ УЧИЛИ НАШИТЕ БАБИ

1. Яжте повече плодове и зеленчуци и по-малко макаронени, тестени, нишестени и зърнени храни.
2. Яжте малки количества бедни на мазнини протеини (но не по-големи и по-дебели от дланта ви) при всяко основно хранене.
3. Яжте често и малки количества храни, които съдържат по-малко калории.

### ВТОРО НИВО: ЗАПОЧНЕТЕ ДА ОБРЪЩАТЕ ВНИМАНИЕ

1. Следвайте метода „на око“ при всяко хранене, като пълните две трети от чинията си с въглехидрати с ниска плътност и една трета – с протеини.
2. При всяко хранене консумирайте малко мононенаситени мазнини.
3. Вземайте всеки ден мастни киселини с дълги вериги омега-3 и витамин Е във вид на добавки.

### ТРЕТО НИВО: ЗАПОЧНЕТЕ ДА МИСЛИТЕ ХОРМОНАЛНО

1. Определете от колко протеини се нуждаете всеки ден и ги разпределете в три основни и две междинни хранения.



2. Старайте се да сведете до минимум консумацията на макаронени, тестени, нишестени и зърнени храни.

3. Никога не позволявайте да минат повече от 5 часа, без да се нахраните в Зоната.

4. Винаги закусвайте в Зоната до един час след събуждането си.

5. Винаги хапвайте в Зоната преди лягане.

Дори най-напредналото ниво за живот в Зоната не изисква кой знае какви усилия. Просто помнете, че ако желаете да се чувствате балансирани и с фино настроен организъм, ще трябва да съчетавате по определен начин храните, които ядете. Не забравяйте също така, че вие контролирате положението и решавате дали да злоупотребявате с лекарството, наречено „храна“, или ще го използвате като лек, с чиято помощ ще живеете по-дълго и по-качествено.

## ОСМА ГЛАВА

### **ЗДРАВНИЯТ КАРТОН НА ВАШЕТО ДЪЛГОЛЕТИЕ – ИЗСЛЕДВАНИЯТА, КОИТО Е ДОБРЕ ДА СИ НАПРАВИТЕ**

Искате ли да знаете доколко се справяте с постигането на целта си да живеете по-дълго? Разбира се, че искате. Добре би било човек да разполага със здравен картон, благодарение на който да бъде наясно има ли шансове да постигне по-дълъг и по-хубав живот. Всъщност такъв картон съществува и се основава върху два различни типа тестове. Първия тип тестове можете да си направите сами въз основа на процента на телесните мазнини и вашата сила. Втората серия от изследвания се правят върху кръвта и трябва да бъдат назначени от лекар.

Животът в соевата Зона е нещо повече от това само да ядем нужните храни в правилно съотношение. Не можем да пренебрегваме физическата активност, тъй като тя е жизненоважна част от здравословния начин на живот. Защо да се тревожим за физическата активност, ако се храним както трябва? Отново всичко се свежда до инсулина. За да постигнем максимален контрол върху неговото ниво, трябва да се храним в Зоната и да се движим редовно. Според мен храненето в Зоната ни помага да изминем 80% от пътя дотам, а спортуването – останалите 20%.

Физическата активност няма да подобри нивото на инсулина, ако изяждате тонове въглехидрати. Тя обаче ще увеличи ползата от соево-Зоновото хранене. Целта на тази глава е да ви помогне да прецените къде се намирате в момента. Доколко е добра физическата ви форма? Какъв



е процентът на телесните ви мазнини? Какво е нивото на инсулина и липидите? Тези тестове ще ви дадат ясна представа как се справяте и къде да насочите усилията си, за да подобрите резултатите. Най-хубавото е, че вие действително ще подобрите резултатите, ако следвате соевата Зона. Можете да си ги правите периодично, за да знаете как се справяте.

Тези изследвания ще бъдат вашият здравен картон, благодарение на който ще знаете дали сте се доближили до целта си да се радвате на един по-дълъг и по-качествен живот.

## ТЕСТОВЕ, КОИТО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ САМИ

Някои физически маркери могат да ни ориентират дали нивото на инсулина ни е здравословно или опасно високо. Един от тях е разпределянето на телесните мазнини. Забелязвате ли тенденция те да се натрупват в областта на корема (форма на ябълка)? Или предимно по бедрата и ханша (крушовидна форма)? Ако тялото ви има подобна на ябълка форма, вие сте изложени на много по-голям риск от нездравословно покачване на нивото на инсулина и от развиване на сърдечни болести и диабет.

### 1. Измерване на процента телесни мазнини

Процентът на телесните мазнини може да ни ориентира още по-точно за нивото на инсулина, отколкото тяхното разпределение. За да го определите, следвайте указанията в Приложение Б.

Запишете процента на телесните си мазнини:

Ако сте жена, целта ви трябва да бъде той да е около 22%. За мъжа е добре телесните му мазнини да съставляват около 15% от общото му тегло. Ако процентът на телесните мазнини надвишава 25 при мъжете и 33 при жените, значи произвеждат прекалено много инсулин. За нещастие над половината от навършилото пълноле-

тие население на Америка превишава тази граница, което означава, че повечето от нас имат нездравословно високо ниво на инсулина. Това е най-голямата епидемия, но въпреки широкото разпространение, никой не взема мерки.

Общото тегло не винаги може да служи като най-добър параметър за нашето здраве. Ако човек трупа мускулна маса, той може да увеличи килограмите си и същевременно да намалява процента на мазнините. Измерването на процента телесни мазнини е много по-добър индикатор за бъдещото ви здравословно състояние. Всъщност дори слабите хора не винаги живеят дълго, ако нямат достатъчно мускули (крехка телесна маса). Ето защо има и слаби хора с повишено ниво на инсулина.

### 2. Измерване на физическата сила

Нека не се заблуждаваме – качеството на нашия живот зависи в голяма степен от силата на горната и долната част на тялото. Прости действия като изкачване на стълби или пренасянето на покупки от колата вкъщи стават все по-трудни успоредно с намаляване на силата. Един от проблемите при традиционните, основаващи се предимно върху зърнените храни вегетариански диети е, че тялото не получава достатъчно протеини, за да поддържа мускулната си маса.

Лесно бихте могли да тествате силата на горната и долната част на тялото си, като направите някои прости упражнения. За да тествате горната част на тялото, бихте могли да направите лицеви опори (различен тип за мъжете и жените). Мъжете правят класически лицеви опори, а жените – дамски, като опират колена в пода. Уверете се, че гърбът ви не е увиснал (глътнете коремните си мускули) и че докосвате пода с гърди, а не с брадичка. Запомнете, никой не ви наблюдава и искате да прецените реалното състояние на силата си в момента. Следващата таблица показва как се измерва силата на горната част на тялото за мъжете и жените.



## ТЕСТОВЕ ЗА СИЛАТА НА ГОРНАТА ЧАСТ НА ТЯЛОТО

### А. Лицеви опори – мъже

Възраст	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
<b>Физическа форма</b>					
Отлична	>55	>45	>40	>35	>30
Много добра	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
Добра	35-44	25-34	20-29	15-24	10-19
Средна	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
Слаба	0-19	0-14	0-11	0-7	0-4

### Б. Коленни (дамски) лицеви опори – жени

Възраст	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
<b>Физическа форма</b>					
Отлична	>49	>40	>35	>30	>20
Много добра	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
Добра	17-33	12-24	8-9	6-14	3-4
Средна	6-16	4-1	3-7	2-5	1-2
Слаба	0-5	0-3	0-2	0-1	0

**Запишете колко лицеви опори правите:** \_\_\_\_\_

Моята препоръка за постигане и поддържане на определена сила на горната част на тялото: правете колкото можете лицеви опори по три пъти седмично. Много важно е да поддържате добра форма. Постепенно стигнете до две серии по 30 или повече повторения.

Силата на долната част на тялото се определя според кляканията, които сте в състояние да направите с тежести. Използвайте стандартно висок стол (около 45-50 см) без странични облегалки за ръцете. Ако сте мъж, дръжте във всяка ръка по една гиричка от 7 кг (или общо 14 кг). Ако сте жена вземете гирички по 2.5 кг (или общо 5 кг).

Разтворете стъпала на ширината на раменете и клекнете, докато докоснете седалката на стола, а после се върнете в изходно положение. Изпълнете толкова повторения, колкото можете, но без да се преуморявате. След това направете справка, за да видите къде се класирате.

## ТЕСТОВЕ ЗА СИЛАТА НА ДОЛНАТА ЧАСТ НА ТЯЛОТО

### А. Клякания с 14 кг гирички за мъже

Възраст	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
<b>Физическа форма</b>					
Отлична	>55	>45	>40	>35	>30
Много добра	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
Добра	35-44	25-34	20-29	15-24	10-19
Средна	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
Слаба	0-19	0-14	0-11	0-7	0-4

### Б. Клякания с 5 кг гирички за жени

Възраст	20-29	30-39	40-49	50-59	>60
<b>Физическа форма</b>					
Отлична	>49	>40	>35	>30	>20
Много добра	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
Добра	17-33	12-24	8-9	6-14	3-4
Средна	6-16	4-1	3-7	2-5	1-2
Слаба	0-5	0-3	0-2	0-1	0

**Запишете колко клякания сте направили:** \_\_\_\_\_

Моята препоръка за постигане и поддържане на определена сила на долната част на тялото: правете колкото можете приклякания (без тежести) три пъти седмично. Постепенно стигнете до две серии по 40 клякания три пъти седмично.



Вашата цел е, ако не да надминавате, поне да бъдете в рамките на „добрата“ физическа форма за съответната възраст.

Поддържането на физическата сила е много важно, тъй като определя доколко добре ще функционираме в по-напреднала възраст. То е в състояние също така да подобри нивото на енергията ви сега, като улесни изпълнението на всекидневните ви задачи. Силата е показател за това дали приемаме достатъчно протеини. Но без постоянна програма за физическо натоварване дори всичкият протеин на света няма да успее да поддържа, а още по-малко – да увеличи крехката ви телесна маса.

Моята препоръка за аеробни натоварвания. Вашата програма за физическа активност трябва да включва и аеробни натоварвания. Един от най-добрите начини за поддържане здравето на сърцето е ходенето. Аз препоръчвам да се ходи по 30 минути всеки ден – или наведнъж, или на три серии по 10 минути. Научните факти показват съвсем ясно, че ежедневното физическо натоварване в продължение на 30-40 минути намалява драстично опасността от сърдечни заболявания, диабет II тип и рак. Не е трудно; просто трябва да свикнете да включвате аеробното натоварване в ежедневието си и да не правите изключения по повод или без повод, така, както си миете зъбите.

### ИЗСЛЕДВАНИЯ, КОИТО ТРЯБВА ДА БЪДАТ НАЗНАЧЕНИ ОТ ЛЕКАРЯ

Кръвта няма политически пристрастия. Тя казва безпристрастно кога се отнасяме добре с тялото си и кога – зле. И по-важно, тя ще ни каже как трябва да променим начина си на хранене, за да увеличим шансовете си за по-дълъг живот. Аз препоръчвам стандартните изследвания на кръвта, с които се проследява състоянието на милионите страдащи от диабет II тип в Америка, причинен от

свръхпроизводството на инсулин. Ако вашата цел е постигане на оптимално здраве, тогава би трябвало да си правите следните две изследвания на кръвта:

1. Ниво на инсулина на гладно
2. Съотношение триглицериди-HDL холестерол

Изследването на инсулина на гладно е по-важното от двете, защото чрез него получаваме представа дали поддържа този хормон в Зоната. Това изследване на кръвта е най-добрият предвестник за това дали ще развием сърдечно заболяване. За жалост то се прави рядко, обикновено само когато лекарят заподозре, че пациентът му има диабет. От вас зависи да изискате от личния си лекар да ви даде направление за изследване нивото на инсулина на гладно при следващия преглед. Изследването на липидите е много по-често разпространена практика, но много лекари се интересуват само от общия холестерол и не държат да се тестват неговите компоненти (като нивото на HDL) или нивото на триглицеридите. Погрижете се да ви бъде изследван инсулинът на гладно и не само липидите като цяло, а нивото на триглицеридите (които обикновено се повишават успоредно с инсулина) и HDL (“добрия“ холестерол). После пресметнете съотношението триглицериди-HDL. То е непряк маркер за инсулина. Колкото е по-високо нивото на триглицеридите и по-ниско на HDL (и съответно тяхното съотношение се представя с по-голямо число), толкова по-голям е рискът от сърдечни проблеми. В следващата таблица се дадени оценките на резултатите от тези изследвания:

Тест	Идеално	Добро	Слабо
Инсулин ( $\mu\text{U/ml}$ )	5	под 10	над 15
TG/HDL	под 1	под 2	над 4



Това е научното определение на Зоната: поддържане нивото на инсулина на гладно между 5 -U/ml и 10 -U/ml. То не оставя място за никаква политика в нутриционистиката и я превръща в по-клинична наука, каквато всъщност и би трябвало да бъде.

Запишете нивото на инсулина на гладно \_\_\_\_\_  
Запишете съотношението TG/HDL, изследвани на гладно \_\_\_\_\_

### ВАШИЯТ ЗДРАВЕН КАРТОН НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Попълването на здравния картон на дълголетие е проста работа. Просто измервайте процента на телесните си мазнини и физическата сила поне веднъж месечно при домашни условия. На всеки шест месеца молете вашия лекар да ви назначава изследване на нивото на инсулина и на холестерола на гладно. Благодарение на тези тестове ще имате представа докъде сте стигнали в стремежа си към по-дълъг и здрав живот. Следващата таблица показва как изглежда един добър здравен картон на всяка възраст.

#### ЗДРАВЕН КАРТОН НА ДЪЛГОЛЕТИЕТО

Процент телесни мазнини	под 15% (мъже) под 22% (жени)
Физическа сила на горната част на тялото	Резултати равни или по-големи от записаните в графата „добра“
Физическа сила на долната част на тялото	Резултати равни или по-големи от записаните в графата „добра“
Инсулин на гладно	под 10 -U/ml
Съотношение TG/HDL	под 2

Тези изследвания не лъжат. Ако нямате добри хранителни навици, те ще ви го покажат. Ако се придържате

към традиционното вегетарианско хранене, наблягащо на зърнените храни (или каквато и да било друго хранене) и отговаряте на всички дадени по-горе критерии, тогава не сменяйте начина си на хранене. Очевидно той е подходящ за вас. Но ако „оценките“ от теста ви разочароват, променете и храненето, и начина си на живот. Това означава да правите повече упражнения за физическа сила и да си създадете полезни за сърдечно-съдовата система навици, които сте в състояние да следвате всеки ден. То означава също така, че трябва да положите по-големи усилия да следвате соевото Зоново хранене.



## ДЕВЕТА ГЛАВА

### ИНСУЛИНЪТ – ВАШИЯТ Д-Р ДЖЕКИЛ И МИСТЪР ХАЙД

Сега, след като вече се храните в Зоната, може би се питате защо толкова бързо започнахте да се чувствате така добре. По-добрата умствена концентрация, увеличената енергия и промените в състава на тялото се постигат с лекота, без глад, лишения или умора. Тези привидно вълшебни промени са просто резултат от това, че сте се научили как да контролирате най-мощното лекарство на света – храната.

Както вече стана дума, мисълта да се гледа на храната като на лекарство е възникнала преди 2 500 години. Още тогава Хипократ е казал: „Нека храната да бъде вашето лекарство и лекарството – ваша храна.“ Сега, когато вече навлязохме в ХХІ век, ние можем да се възползваме от неговата мъдрост и да се отнасяме към храната като към лекарство, с цел да поддържаме инсулина в Зоната. За да разберете по-добре науката, която стои зад соевата Зона, първо трябва да си изясните какво представляват хормоните и защо инсулинът е централният герой в тази хранителна драма.

#### ДВОЙНСТВЕНАТА ЛИЧНОСТ НА ИНСУЛИНА

Представете си хормоните като биологични пратеници, които пренасят информацията почти мигновено до най-отдалечените части на тялото. Тъй като тялото е изградено от около 60 трилиона клетки, можете да добиете

представа колко сложни трябва да са тези взаимодействия, за да осигуряват непрекъснато движение на биологичната информация. Измежду стотиците открити хормони инсулинът се изучава може би най-много, защото той е хормонът на запасяването и „нарежда“ на тялото да съхранява постъпващите хранителни съставки, необходими за оцеляването. Човек не може да живее без наличието на необходимото количество инсулин.

Прекалено многото инсулин обаче започва да нарушава потока на биологичната комуникация и става причина клетките да полудеят. Появяват се множество заплашващи живота болести като сърдечно-съдови заболявания, диабет на възрастните II тип и рак.

Поради тази двойственост аз гледам на инсулина като на хормона „Джекил и Хайд“. Така както героичният доктор Джекил непреднамерено се превръщаше в злия мистър Хайд, инсулинът или поддържа живота, или го унищожавя. Когато се поддържа на нужното ниво и се контролира, той действа като безстрашния доктор Джекил и без да мисли за себе си, разнася хранителните съставки до клетките на тялото. Ето защо е толкова важно да се ядат достатъчно въглехидрати – те са основните стимулатори за отделянето на инсулин. Ако той не достига, клетките умират от глад.

Прекалената консумация на въглехидрати обаче може да причини свръхпроизводство на инсулин и превръща самоотвержения до този момент хормон в разбесняло се чудовище, също като злия мистър Хайд. Поглъщането на прекалено много калории при едно хранене може да има същия ефект. Традиционното вегетарианско хранене, залагащо предимно на зърнените храни (както и стандартното американско хранене), са в състояние да пришпорят мистър Хайд, тъй като са изключително богати на въглехидрати с висока плътност, които поощряват отделянето на инсулин.

Защо излишъкът от инсулин има такова отрицателно въздействие върху здравето? Той нарушава точността на



пренасянната от системите хормонална информация. Така клетките не са в състояние да предават и получават ефикасно съобщения. Това е все едно да говориш по телефона при постоянен силен шум по линията. Излишъкът от инсулин затруднява и дори прави невъзможна комуникацията между клетките. Вместо да действат като добре смазана машина, те получават изкривена информация и могат да започнат да се делят прекалено бързо или да произвеждат прекалено много или недостатъчно от дадено вещество. Причинените по този начин нарушения в клетъчните функции пък от своя страна са в състояние да доведат до заболяванията, свързани с остаряването – напълняване, сърдечни болести, рак или диабет на възрастните (II тип).

#### КОЕ ДЕЙСТВА И КОЕ – НЕ?

Най-доброто лекарство срещу свръхпроизводството на инсулин има напълно естествен произход и то е храната. Да, точно така – същото, което бурно повишава нивото на инсулина, може да го върне в нормални граници. Соевото Зоново хранене ни помага да постигнем точно това – да обуздаем инсулина и да го накараме да се превърне отново от мистър Хайд в доктор Джекил. Следователно хормоналният ключ към дълголетие е задържане нивото на инсулина в Зоната: нито прекалено високо, нито прекалено ниско. Както стана дума в последната глава, Зоната е конкретен резултат от измерванията на вашия инсулин. Кръвта ви може да покаже дали сте в Зоната, дефинирана като ниво на инсулина на гладно между 5 10-U/ml и 10 10-U/ml.

Около 75% от американците са генетично предразположени да произвеждат излишък от инсулин, когато консумират прекалено много въглехидрати. За жалост около една трета от тази група (или 25% от всички американци) имат изключително бурна инсулинова ре-

акция към въглехидратите и следователно са изложени на особено голям риск от сърдечни заболявания и диабет на възрастните. Инсулиновата реакция при другите две трети от тази група (около 50% от американците) е малко по-спокойна, но достатъчно бурна, за да ги изложи на не много по-малък риск от същите заболявания, ако прекаляват с консумацията на въглехидрати. И двете споменати групи са изложени на сериозни последствия за здравето, ако следват препоръчванията от американското правителство начин на хранене, базиращ се на зърнените храни. Едва 25% от американците имат ниска реакция на инсулина, независимо какво количество въглехидрати изяждат – те са щастливци в генетично отношение. Те ще бъдат добре дори да консумират богати на въглехидрати храни, включително при традиционното вегетарианско хранене, наблюдаващо на зърнените храни.

Как човек може да разбере дали е генетично предразположен към свръхпроизводство на инсулин? Направете си следния малък тест. На обяд изяжте пълна чиния с макарони и вижте как ще се чувствате след три часа. Ако по това време едва си държите очите отворени, значи сте истинска генетична бомба със закъснител. Добрата новина е, че генетично заложеното предразположение към нездравословно увеличаване на инсулина може да се контролира посредством състава на консумираната храна.

Имайте предвид, че генетичното предразположение към увеличаване на отделянето на инсулин е съвсем различно от хронично повишеното ниво на инсулина, известно като хиперинсулинемия. Ако изследванията на кръвта установят наличието на хиперинсулинемия, човекът е силно застрашен от диабет, затлъстяване, сърдечно-съдови болести и рак, всяко от които ще намали потенциала за дълъг живот. Добрата новина е, че храненето в соевата Зона е в състояние да ви избави от хиперинсулинемията само за дни.



## ГЛЮКАГОНЪТ – АНТИ-ИНСУЛИНОВИЯТ ХОРМОН

Соевата Зона може да ви помогне да контролирате не само инсулина, а и още един хормон, наречен „глюкагон“, който има противоположен ефект на инсулина. Както въглехидратите предизвикват отделянето на инсулин, така протеините стимулират отделянето на глюкагон.

И докато инсулинът е хормонът на запасяването, глюкагонът е хормонът на мобилизацията; той нарежда на черния дроб да освободи складираните въглехидрати, за да поддържа притока на глюкоза към мозъка. Без непрестанен и последователен приток на глюкоза мозъкът просто ще изключи и ще престане да функционира. Ако сте изпитвали някога замайването и нестабилността на хипогликемията (ниско ниво на кръвната захар), значи знаете до каква степен мозъкът разчита на храната, за да функционира. Когато човек има хипогликемия, мозъкът буквално му нарежда да изяде всеки въглехидрат, който види, за да увеличи нивото на кръвната си захар.

Вероятно не осъзнавате обаче, че колкото повече въглехидрати ядете, толкова по-вероятно е да получите хипогликемия. Твърде многото въглехидрати могат да предизвикат отделянето на прекалено много инсулин. В резултат на тяхната консумация нивото на кръвната захар пада много по-ниско, отколкото преди това, а човек започва да търси отново въглехидрати и така се озовава в порочен кръг.

Най-добрият начин за справяне с хипогликемията е да ядете повече протеини, тъй като те стимулират отделянето на глюкагон, а той поддържа нивото на кръвната захар в мозъка. Нещо повече, глюкагонът действа като хормонална спирачка, която възпрепятства отделянето на инсулин. И така, като поддържате сравнително високо нивото на глюкагона, вие ще контролирате много по-лесно нивото на инсулина.

Чрез равномерното разпределение на приема на протеини през целия ден вие ще създавате условия за посто-

янно отделяне на нужното (но не прекалено) количество глюкагон, когато се храните в соевата Зона. И същевременно никога няма да ядете твърде много протеини на едно ядене. Защо е толкова важно това ли? Първо, тялото не може да складира излишните протеини и онова, което не може да използва веднага, превръща в мазнини. Нещо повече, излишните протеини стимулират отделянето на инсулин, макар и в далеч по-малка степен от въглехидратите. Изводът: излишните протеини, консумирани през деня или дори при едно хранене, ще затруднят достигането на хормоналната ви цел, а именно – оптимален контрол върху инсулина. Изяждането на достатъчни, а не прекалени количества протеини и въглехидрати в правилно съотношение при всяко хранене – основно и междинно, като се следва соевата Зона – осигурява здравословно съотношение инсулин-глюкагон в кръвния поток през следващите четири-шест часа.

## ХОРМОНАЛНАТА ПОЛЗА ОТ НАМАЛЯВАНЕТО НА КАЛОРИИТЕ

Ключова роля при определяне нивото на инсулина играе и количеството калории. Когато е много голямо, то стимулира отделянето на инсулин. Поради тази причина соевата Зона е замислена така, че да ни даде възможност да консумираме възможно най-малко калории и същевременно да бъдем във върхова физическа и умствена форма. Калориите, които поглъщаме, трябва да идват от достатъчно протеини за поддържане на силата и имунната система и толкова въглехидрати, колкото са нужни за стимулиране производството на инсулин, необходимо за доставяне на хранителни съставки до клетките. В този случай отново ще консумирате колкото трябва калории – нито прекалено много, нито прекалено малко.

Приемът на умерено количество калории е един от ключовете към дълголетието на жителите на Окинава.



Свържконсумацията на въглехидрати или калории (или и двете, в най-кошмарния сценарий) ще увеличи нивото на инсулина и ще превърне всеотдайния доктор Джекил в злия мистър Хайд. Съвсем просто е.

Спомнете си, че основният източник на въглехидрати в соевата Зона са зеленчуците, които са въглехидрати с много ниска плътност. Към тях се прибавят малко плодове, които заемат средно положение относно плътността. Тъй като е малко вероятно да се прекали с консумацията на зеленчуци и плодове, човек може без усилия да избегне свърхпроизводството на инсулин. От друга страна, много лесно и неусетно се прекалява с въглехидрати като нишестени, зърнени, тестени и макаронени храни. Ето защо те се използват умерено в соевата Зона.

Така например всеки може да изяде една чаена чаша спагети, но никой не би изял 12 чаени чаши варено на пара

Сравнение на обема на различни въглехидратни храни, съдържащи приблизително 10 г въглехидрати

**А. Въглехидрати с ниска плътност**

Броколи	3 чаени чаши
Пиперки	2 чаени чаши
Тиквички	2 чаени чаши
Зелен фасул	1 1/2 чаена чаша

**Б. Въглехидрати със средна плътност**

Ягоди	1 чаена чаша
Праскови	1
Портокали	1/2
Ябълки	1/2

**В. Въглехидрати с висока плътност**

Хляб	1/2 филия
Зърнена закуска	1/4 чаена чаша
Макаронени изделия	1/4 чаена чаша
Ориз	1/5 чаена чаша

броколи. И двете обаче съдържат едно и също количество въглехидрати. Тъй като мнозина преяждат с макарони и други въглехидрати с висока плътност, в соевата Зона аз им отреждам съвсем малко място. В следващата таблица е показано колко лесно е да се прекали с консумацията на въглехидрати с висока плътност. Всяка една от изброените храни съдържа около 10 г въглехидрати... но когато ги сервираме в чинията, те имат коренно различен обем.

**ХРАНИТЕЛНАТА ПИРАМИДА НА МЗ НА САЩ СРЕЩУ  
ХРАНИТЕЛНАТА ПИРАМИДА НА СОЕВАТА ЗОНА**

Несъмнено типичното за американците високо ниво на инсулина се дължи най-вече на свържконсумацията на въглехидрати с висока плътност, тъй като повечето от нас преяждат с тях. Но колкото и да е странно, точно те са стълб не само на традиционното вегетарианско хранене, а и на хранителния план, препоръчван от Министерство на земеделието на САЩ (МЗ на САЩ; именно то поставя основните насоки в областта на храненето за нацията. В резултат правителството е в задънена улица. Никога досега американците не са били толкова дебели и въпреки това то продължава да препоръчва тестени изделия и зърнени храни, същите, които стимулират прекалено инсулина, а той, както вече знаем, ни прави и поддържа дебели. Сега вече сте наясно, че въглехидратите, които ни поощряват да ядем, не са най-добрият избор в хормонално отношение.

Нека огледаме набързо препоръките в хранителната пирамида на МЗ на САЩ и ще се уверите сами, че тя няма как да не увеличава нивото на инсулина на американците и да не ги прави все по-дебели. Правителството насърчава по-голямата част от ежедневната ни храна да се състои от въглехидрати с висока плътност като макарони, ориз и хляб, или около 220 г въглехидрати. То поощрява да ядем също така около 15 г въглехидрати във вид на зеленчуци



и още 20 г – във вид на плодове. Ако съберете цялото количество въглехидрати, ще получите цифрата 255 г. Това е повече, отколкото се съдържа в 1 1/4 чаена чаша бяла захар или шест десертни блока.

От друга страна в соевата Зона се препоръчва да се консумират три пъти повече зеленчуци и плодове, които съдържат около 100 г въглехидрати. Освен това може да си позволите около 40 г въглехидрати с висока плътност. Следователно в соевата Зона се консумират много повече богати на минерали и витамини плодове и зеленчуци, а същевременно – едва 140 г въглехидрати, т.е. над 40% по-малко от това, което се препоръчва от МЗ на САЩ.

Сравнение на консумацията на въглехидрати при следване препоръките на МЗ на САЩ или на соевата Зона

	Грамове въглехидрати
<b>А. Препоръки на МЗ на САЩ</b>	
Зърнени храни	220
Плодове	20
Зеленчуци	15
Общо	255
<b>Б. Препоръки на соевата Зона</b>	
Зърнени храни	40
Плодове	50
Зеленчуци	50
Общо	140

Намаляването на консумацията на въглехидрати с повече от 40% при храненето в соевата Зона ще доведе до подобно намаляване на отделянето на инсулин. Сега погледнете сравнението на хранителната пирамида на МЗ на САЩ и на соевата Зона. Веднага ще забележите разликата, идващи от това на кои храни се набляга (намиращите се в основата на всяка пирамида). Ще установите

също така, че хранителната пирамида на МЗ на САЩ гарантирано ще увеличи нивото на инсулина и в резултат нейните последователи ще станат още по-дебели, най-вероятно ще заболяят от сърце и ще бъдат изложени на по-голям риск да умрат преждевременно.

### СРАВНЕНИЕ НА ХРАНИТЕЛНИТЕ ПИРАМИДИ



Ако начинът на хранене на жителите на Окинава бе представен чрез пирамида, тя щеше да бъде идентична с тази на соевата Зона. А щом вашата цел е да постигнете по-дълъг и по-качествен живот посредством по-добър контрол върху инсулина, няма съмнение коя от двете хранителни пирамиди е в състояние да ви помогне да го направите.



## ДЕСЕТА ГЛАВА

### СОЯТА И НАУКАТА

Без съмнение соята се превръща в една от най-модерните храни. В пресата се пише толкова много за ползата от нея, че на соевите продукти вече се гледа като на притежаващи почти мистична сила в предотвратяването на най-разпространените и вдъхващи най-голям страх заболявания. Все повече изследвания доказват, че хората в различни точки на света, които консумират много соеве продукти, страдат в по-малка степен от хронични заболявания. Както стана дума в Първа глава, сред ползите за здравето, за които допринася соевият протеин, са:

- намаляване нивото на холестерола
- намален риск от сърдечни заболявания
- намален риск от рак (на гърдата и простатата)
- намалена вероятност от остеопороза
- облекчени симптоми на менопаузата

Истината е, че соята не е някакво вълшебно биле. Аз не се опитвам да ви продам еликсир, който „действа, макар да не знаем как“. Изследователите имат съвсем ясна представа защо тя предпазва от болести. Зад вълшебството на соята се крие молекулярен механизъм, който въздейства силно върху начина на действие на нашия организъм. Ето защо смятам тази глава за толкова важна – според мен трябва да знаем поне малко за соевите храни, които консумираме. Все пак соята действа като мощно лекарство и би било добре да сме запознати с лекарството, което вземаме. Ако не отделите време, за да се запознаете с

основните факти, все едно, че ще правите скок в неизвестното.

### СОЕВИЯТ ПРОТЕИН И НЕГОВОТО СВОЙСТВО ДА ПОНИЖАВА НИВОТО НА ИНСУЛИНА

Уникалното въздействие на соевия протеин върху инсулина и глюкагона правят соевата Зона най-мощния вариант на Зоновата технология. Подобно на всички протеини и соевият се състои от градивни блокчета, наречени „аминокиселини“. Някои от тези аминокиселини са незаменими (което означава, че трябва да си ги набавяме чрез храната), а други са заменими (а това означава, че тялото може да ги произвежда). Незаменимите аминокиселини предизвикват отделяне на инсулин от панкреаса, а соята съдържа много по-малко незаменими аминокиселини от животинските протеини. (Сравнени с въглехидратите, и соевият, и животинските протеини въздействат слабо върху нивото на инсулина. Соята обаче му въздейства дори още по-слабо от животинските протеини.)

Това от своя страна означава, че соевият протеин намалява нивото на холестерола. А то се обяснява с факта, че инсулинът активира ключовия ензим за стимулиране производството на холестерол в нашето тяло. По този начин по-малкото количество инсулин намалява активността на въпросния ензим и в резултат понижава холестерола.

Подобно на другите видове протеин и соевият стимулира отделянето на глюкагон – антиинсулиновия хормон, за който говорих в предишната глава. Уникалният аминокиселинен състав на соевия протеин стимулира производството на глюкагон в по-голяма степен, отколкото животинският. Глюкагонът мобилизира складираните в черния дроб въглехидрати да осигуряват постоянен приток на енергия за мозъка и по този начин премахва умората и глада. Освен това повишеното ниво на глюкагона



възпрепятства отделянето на инсулин, тъй като тези два хормона се регулират постоянно един друг. И така, соята едновременно намалява производството на инсулин и увеличава отделянето на глюкагон, което позволява по-успешно контролиране на нивото на инсулина. Ето защо соята балансира инсулина по-добре от другите видове протеин и ни помага да влезем по-сигурно в Зоната.

Като се базира предимно върху способността на соевия протеин да намалява холестерола, неотдавна правителството на САЩ започна да препоръчва ежедневно да се консумират поне 25 г, за да се намали нивото както на общия, така и на LDL- холестерола, тъй като това е в състояние да намали риска от сърдечни заболявания. Макар да приветствам тази стъпка, аз смятам, че тя не е достатъчна. Повечето клинични изследвания, върху които се опира препоръката на правителството, са правени при ежедневна консумация на соев протеин от 30 до 60 г. Когато следваме соевата Зона, ние изяждаме почти два пъти повече соев протеин, отколкото ни съветва правителството, т. е. по-близо до клиничните изследвания.

#### **КРАТКА ИСТОРИЯ НА СОЯТА**

Родина на соята най-вероятно е Китай преди около 2 000 години. Многогранността ѝ се дължи на нейния уникален състав (42% протеини, 33% въглехидрати и 20% мазнини) и на изключително високото протеиново съдържание за растителен източник. Тези качества водят до разработването на соево мляко и тофу и най-накрая – до различни ферментирани форми на соята като темпех, които се превръщат в протеиновите стълбове на азиатския начин на хранене.

Очевидно соята е пренесена в Америка от Бенджамин Франклин, който изпраща разсад от

Le Jardin des Plantes в Париж на 8 фермери в Пенсилвания. Този опит не се увенчава с особен успех, тъй като климатът в Пенсилвания не е подходящ за отглеждане на соя. За щастие с активизирането на търговията с Китай в Америка започва да пристига повече соя, макар и не като стока, а като баласт за корабите. Въпреки това скромно начало, сега соята е втората по приходи култура в Америка и за нейното отглеждане са отделени 62 милиона акра. Почти 50% от соята в света се произвежда в Америка, а повече от 1/3 от реколтата се изнася (предимно за Япония).

Интересът към соята като заместител на месото в Америка води началото си от адвентистите на Седмия ден (които наблягат на вегетарианството), но тази идея не се увенчава веднага с успех, тъй като първите прототипи имат ужасен вкус. С развитието на новата технология за преработка на олио през 20-те години на XX век соята се превръща във важен източник на растителна мазнина. Днес соевото олио е най-употребяваното за готвене олио в Съединените щати.

Макар първоначално отглеждането на соя да се стимулира от производството на соево олио, остатъчните продукти при този процес (като например соев протеин) постепенно също започват да се ценят все повече. В началото соевият протеин се използвал като евтин източник на висококачествен протеин за животните. Напоследък соевият протеин се включва все по-активно в храненето на хората поради ползата за здравето, нещо, което се подкрепя от изследванията.



## НАПРЕДЪКЪТ В НАУКАТА ЗА СОЯТА: ИЗОФЛАВОНИТЕ

Вече няма съмнение, че консумацията на повече соев протеин води до укрепване на здравето и дълголетие. Всички ползи от соята обаче не могат да се приписват единствено на уникалния ѝ аминокиселинен състав. Соевият протеин е богат също така на фитохимикалите, известни като „изофлавонови“, които изглеждат притежават уникални свойства за борба с болестите. Подобно на много микросъставки на храната, те също се представят като вълшебни куршуми и се изолират и предлагат под формата на таблетки. Преди да започнете да се тъпчете обаче с изофлавонови таблетки или обогатени с тези вещества десертни блокчета или дъвки, би трябвало да понаучите поне малко как действат изофлавонови и как увеличават ползата от соевия протеин.

Двата основни изофлавонови в соевия протеин са генистеин и диадзеин. Тези два фитохимикала наподобяват действието на естрогена в тялото. Тъй като се свързват с естрогеновите рецептори в клетките, тези два изофлавонови са известни като фитоестрогени. Изследователите са открили, че жените, които консумират значителни количества соя, соево мляко, тофу и темпех (всички те са богати на фитоестрогени), преминават по-лесно през менопаузата, защото страдат от по-малко симптоми като горещи вълни и непрестанни промени в настроението. Те заключават, че изяждането на 20 г соев протеин на ден намалява силата на свързаните с менопаузата симптоми. Изследователите стигат по теоретичен път до извода, че фитоестрогените имитират действието на естествените естрогени и това широко разпространено откритие стои в голяма степен в основата на интереса към соята в наши дни. (Тези резултати обаче трябва тепърва да бъдат потвърдени чрез съответните експерименти.)

Макар да са около 200 пъти по-слаби от естествените естрогени, фитоестрогените могат да въздействат, ако се

консумират в достатъчни количества. Така например японките, които ядат много соя, имат в кръвта си почти 1 000 пъти по-висока концентрация от тези фитоестрогени от американките. Затова не е случайно, че при японките горещите вълни и другите характерни за менопаузата симптоми са много по-редки.

Същите тези фитоестрогени може би играят потенциална роля за намаляване на остеопорозата. Диадзеинът наподобява по химическа структура едно от най-новите лекарства (иприфлавонови) за предотвратяване загубата на костна маса след менопаузата. При направеното през 1996 година изследване на жени, консумиращи на ден по 40 г соев протеин на прах, съдържащ изофлавонови, бе открито, че костната им маса се е увеличила.

Ползата от изофлавонови не се ограничава само с ролята им като фитохормони. Те действат и като ендокринни рушители, т. е. разрушават други хормонални сигнали, които могат да превърнат нормалните клетки в ракови. Така например канцерогенните тумори на простатата растат в присъствието на хормона дихидротестостерон, който се образува от тестостерона. Генистеинът индиректно възпрепятства производството на дихидротестостерон и спира развитието на рака на простатата. Може би точно това е обяснението на факта, че смъртността от рак на простатата сред японските мъже е много по-ниска, отколкото сред американските.

Генистеинът спира също така пагубния ефект, който излишъкът от инсулин би могъл да има върху нарастването на раковите клетки. Както изглежда генистеинът прекъсва сигналите, изпращани от инсулина (и другите поощряващи нарастването на тумори хормони) към клетките-цели. Когато генистеинът разруши тези сигнали, до клетките-цели никога няма да достигне посланието, че трябва да се превърнат в ракови. Поради способността си да разрушава тези пътища за предаване на сигнали, генистеинът е в състояние да намали опасността от развитие на рак.



И така, соята носи три основни ползи:

– Посредством уникалния си аминокиселинен състав соевият протеин не позволява нивото на инсулина да се качва прекалено много и по този начин може да намали риска от сърдечни болести, диабет и някои видове рак.

– Благодарение на богатството си на изофлаволи, които действат като фитоестрогени, соята е в състояние да намали свързаните с менопаузата симптоми като горещи вълни и риска от остеопороза.

– Същите тези изофлаволи могат да потушат хормоналния ефект от свръхпроизводството на инсулин, като разрушат пътищата за предаване на сигнали, използвани от инсулина и другите хормони, предизвикващи развитието на тумори. Това действие намалява риска от рак на простатата и някои други видове рак. Разрушаването на хормона обяснява също така защо соята не увеличава опасността от рак на гърдата, въпреки че действа като естроген, който може да стимулира клетките на рака на гърдата. Генистеинът възпрепятства действието на рака на гърдата, като унищожава неговите пътища за предаване на сигнали и това надделява над отрицателния ефект от стимулирането на клетките на гърдата.

И въпреки изброените тук ползи, аз не препоръчвам да се вземат изофлаволи във вид на добавки, защото смятам, че както с всяка друга храна или лекарство, прекалено многото никога не е за добро. Възможно е във високи дози изофлаволи да въздействат отрицателно върху други хормони, особено свързаните с функционирането на щитовидната жлеза. Някои предварителни изследвания навеждат на мисълта, че излишъкът от изофлаволи може да се отрази зле върху свързването на хормоните на щитовидната жлеза, а това от своя страна не е изключено да отслаби активността ѝ. (Изофлаволи могат също така да се свързват с тироидния рецептор така, както се свързват и с естрогенния рецептор. Това възпрепятства свързването на тироидните хормони и може да отслаби

функциите на щитовидната жлеза, а това от своя страна да доведе до напълняване и летаргия.)

Друго опасение, свързано с прекалената употреба на изофлаволи, е потенциалното ускоряване на остаряването на мозъка при по-възрастните мъже. Неотдавна получените резултати от продължаващото изследване на сърцето в Хонолулу навеждат на мисълта за връзка между консумацията на тофу и загубата на познавателните способности и намаляването на теглото на мозъка при по-възрастни мъже. Възможно е свръхконсумацията на фитоестрогени да има потенциално отрицателен ефект върху мъжкия мозък. Не за първи път се отбелязват отрицателни последици при мъжете, които приемат прекалено много естроген. Така например, при проведените в началото на 70-те години на XX век изследвания става ясно, че мъжете, които приемали естроген във вид на таблетки с цел намаляване на риска от сърдечни проблеми, всъщност били изложени на по-голяма опасност от тяхната поява.

Не се притеснявам, че ще прекалите с консумацията на изофлаволи, ако се храните в соевата Зона. Смятам обаче, че тези предварителни изследвания би трябвало да ви откажат от намеренията да приемате изофлаволи във вид на добавки. Нещо повече, знае се, че изофлаволи в соевия протеин намаляват нивото на холестерола; подобен ефект обаче не се забелязва при хората, които приемат изофлаволиви добавки. Изглежда изофлаволи трябва да се приемат заедно със соев протеин, за да бъдат полезни за сърдечно-съдовата и хормоналната система. Възможно е също така в соята да съществува някой все още неизвестен фактор, който съвместно с изофлаволи да осъществява всички споменати ползи за здравето.

Тъй като по полиците на аптеките и магазините за здравословно хранене се появяват все повече и повече изолирани изофлаволи, уважаваните изследователи започнаха да се притесняват. Така например Херман Адлекройц, пионер в изследванията на изофлаволи, заяви: „Аз са-



мият съм малко ужасен от всичко това. Толкова много неща не знаем все още.“

Напълно съм съгласен с него. Ето защо съм против вземането на изофлавонови таблетки, преди да са направени повече изследвания във връзка с ползата и риска от големите количества изофлавонови. Но затова пък препоръчвам с чисто сърце консумацията на големи количества соев протеин.

Ако се притеснявате да не прекалите с консумацията на изофлавонови, ето един добър компромис: нека една трета от соевия протеин, който ядете, да се набавя от несъдържащи фитоестрогени соеви продукти. В тази категория влизат буквално всички соеви заместители на месото. Традиционните продукти със соев протеин (тофу, соя, соево мляко, темпех, соево брашно, соев грис) имат най-голяма концентрация на изофлавонови, а изолираният соев протеин във вид на прах съдържа около половината количество изофлавонови, открити в традиционните соеви продукти.

## ЕДИНАЙСЕТА ГЛАВА

### СРАВНЯВАНЕ НА СОЕВАТА ЗОНА С ТРАДИЦИОННОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ХРАНЕНЕ

Мнозина стават вегетарианци, тъй като желаят да се радват на по-дълъг и по-здрав живот. Основните ползи за здравето от традиционното, опиращо се върху зърнените храни вегетарианско хранене обикновено се приписват на намаляване количеството на мазнините, холестерола и протеините и същевременно увеличаване приема на целулоза, антиоксиданти и фитохимикали. Въпросът е: Тези предполагаеми ползи за здравето потвърждават ли се от изследванията? Не съвсем. Макар вегетарианците действително да се радват на известно подобряване на здравето в резултат на по-голямата консумация на зеленчуци и плодове, те допускат сериозни грешки, отразяващи се отрицателно на здравето, като не ядат достатъчно протеини и мононенаситени мазнини. Нещо повече, те поглъщат прекалено много въглехидрати под формата на зърнени храни, които се отличават с високата си плътност. Всички тези въглехидрати повишават нивото на инсулина. (А вие вече знаете какви проблеми причинява това.)

Нека да огледаме заедно твърденията за ползата от традиционното, опиращо се върху зърнените храни вегетарианско хранене и да я сравним със соевата Зона.

#### ЗДРАВΟΣЛОВНО ТВЪРДЕНИЕ №1: ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ ЯДАТ ПО-МАЛКО МАЗНИНИ

Вероятно сте чували неведнъж, че причината за всички болести са мазнините в храната. Истината е, че съще-



ствуват много малко факти в подкрепа на това твърдение. В публикуваната през 1998 година в „Дъ Ню Ингленд Джърнъл ъв Медисин“ обзорна статия трима от най-добрите изследователи в областта на нутриционистиката в света анализират основните дългогодишни изследвания на бедните на мазнини и богати на въглехидрати диети. Техните заключения могат да бъдат обобщени със следните цитати:

„Нищо не показва, че заместването на мазнините с въглехидрати намалява риска от сърдечни заболявания.“

„Предполагамата полза от богатата на въглехидрати храна за намаляване опасността от рак и увеличаване на телесното тегло, не е потвърдена.“

И така, след като преглеждат цялата публикувана литература, тези изследователи не откриват видима връзка между консумацията на мазнини и някои хронични заболявания като затлъстяване, сърдечни болести и рак.

Оказва се, че мазнините сами по себе си не ни правят дебели. Това, което ни прави дебели и не ни позволява да отслабнем, е излишъкът от инсулин (спомнете си двете лица – д-р Джекил и мистър Хайд – на инсулина, описани в Девета глава.) Вегетарианците (както и други), основа на чието хранене са зърнените храни – въглехидрати с висока плътност, са заплашени да напълнеят, без да ядат кой знае колко мазнини. Причината е в свръхпроизводството на инсулин. Същото свръхпроизводство на инсулин увеличава опасността от сърдечни заболявания, диабет II тип и рак.

За разлика от традиционното вегетарианско хранене, чиято основа са зърнените храни, основните източници на въглехидрати в соевата Зона са плодовете и зеленчуците. Преминаването към тези въглехидрати с ниска плътност намалява нивото на инсулина, тъй като е много трудно да се преяде с тях. Освен това соевата Зона осигурява по-голямо количество соев протеин, който стимулира хормона глюкагон. Глюкагонът възпрепятства отделянето на инсулин и същевременно поддържа нивото на

кръвната захар, така че не чувстваме глад и умствена умора между отделните хранения.

Много е важно да се разбере, че не мазнините сами по себе си причиняват сърдечните заболявания. Често това се дължи на злоупотребата с вредните мазнини. Абсолютното количество на мазнините в соевата Зона е подобно на това в традиционното вегетарианско хранене, в което преобладават зърнените храни, но съставът на мазнините се различава значително. Тези вегетариански храни осигуряват мазнините си предимно от зърнено и ядково олио, които често съдържат нездравословни количества мастни киселини омега-6. Прекалената консумация на мастни киселини омега-6 може да доведе до свръхпроизводство на арахидонова киселина (особено когато нивото на инсулина е увеличено). Арахидоновата киселина е градивният блок за „лошите“ айказаноиди – вещества, които стават причина тромбоцитите в тялото да се струпват и слепват, а освен това потиска и имунната система. В резултат тази „лепкава“ кръв може лесно да образува блокажи в артериите, което от своя страна е в състояние да доведе до инфаркт или злокачествен тумор. Всички тези научни факти са обяснени много по-подробно в предишните ми книги „Зоната“ и „Подмладяване в Зоната“.

За разлика от разчитащото предимно на зърнените храни вегетарианско хранене, соевата Зона набляга върху мононенаситените мазнини и превръща зехтина в основния си източник на мазнини, като по този начин ограничава максимално количеството на мастните киселини омега-6. Нещо повече, хранещият се в соевата Зона си осигурява достатъчно полезни мастни киселини омега-3, тъй като приема капсули с рибено масло или масло от едноклетъчни водорасли. Както виждате, макар вегетарианското и соево-Зоновото хранене да съдържат приблизително едно и също количество мазнини, соевата Зона осигурява много по-здравословен баланс между мастните киселини омега-3 и омега-6.



## **ЗДРАВΟΣЛОВНО ТВЪРДЕНИЕ №2: ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ КОНСУМИРАТ ПО-МАЛКО ХОЛЕСТЕРОЛ**

Американците обявиха война не само на мазнините, а започнаха битка и срещу холестерола. Не всичкият холестерол обаче има отрицателно въздействие върху сърцето. Така например колкото по-високо е нивото на „добрия“ HDL-холестерол, толкова по-малка става опасността от инфаркт. Колкото по-висок е обаче „лошият“ LDL-холестерол, толкова по-вероятно е да получите инфаркт. Като се опират върху тази информация, американците харчат милиони долари за покупката на лекарства, които възпрепятстват образуването на „лош“ холестерол.

За вегетарианците е характерно, че имат по-ниско ниво на LDL-холестерола, но заедно с него се понижава нивото и на HDL-холестерола. Нещо повече, неотдашните изследвания показват, че увеличеното ниво на инсулина предсказва сърдечните заболявания много по-точно от LDL-холестерола. Нивото на триглицеридите е много по-надежден ориентир в това отношение от LDL-холестерола, а то се увеличава често в резултат на увеличаване на инсулин. Като се храните в соевата Зона, пак ще намалите нивото на LDL-холестерола, но много по-голяма полза ще имате от намаляването на излишъка от инсулин и триглицериди.

## **ЗДРАВΟΣЛОВНО ТВЪРДЕНИЕ №3: ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ КОНСУМИРАТ ПОВЕЧЕ ЦЕЛУЛОЗА**

Изследванията навяват на мисълта, че богатото на целулоза хранене намалява риска от рак на дебелото черво. По-нови открития обаче показват, че целулозата сама по себе си не намалява тази опасност. Изследователите от Харвардския институт по медицина не откриват връзка между консумацията на целулоза и появата на рак на дебелото черво при жените. Най-вероятно отрицателният ефект от излишъка на инсулин е унищожил ползата от увеличената консумация на целулоза. Храненето в соевата Зона, при което се набляга върху плодовете и зеленчу-

ците, е особено богато на растителни влакна. Всъщност то осигурява повече целулоза от опиращата се върху зърнените храни вегетарианска диета и най-важното – няма опасност неговите последователи да станат жертва на покачилото се до небесата ниво на инсулина. Следователно човек може да изпита в много по-голяма степен благотворното влияние от увеличената консумация на целулоза, като се храни в соевата Зона, отколкото ако се храни вегетариански.

## **ЗДРАВΟΣЛОВНО ТВЪРДЕНИЕ №4: ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ КОНСУМИРАТ ПОВЕЧЕ АНТИОКСИДАНТИ**

Най-изследваният антиоксидант е витамин Е и всяко следващо изследване потвърждава важната му роля за здравето, като например намаляване образуването на свободни радикали (и по този начин намалява опасността от рак и сърдечни заболявания). За нещастие всички диети съдържат недостатъчно витамин Е, който се намира предимно в растителното олио. Следователно, за да се радват на максимална полза от витамин Е, вегетарианците (и всички останали) би трябвало да приемат допълнително витамин Е под формата на добавки.

Колкото до останалите антиоксиданти, техният най-добър източник са зеленчуците и плодовете. Зърнените продукти съдържат съвсем малко или нямат никакви антиоксиданти. Тъй като в соевата Зона се консумират повече плодове и зеленчуци, отколкото при обичайния начин на хранене, при който се набляга върху зърнените храни, вие си осигурявате не само повече антиоксиданти, ами и по-голямо разнообразие.

## **ЗДРАВΟΣЛОВНО ТВЪРДЕНИЕ №5: ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ НЕ ПРЕЯЖДАТ С ПРОТЕИНИ**

Никой не би трябвало да преяжда с протеини, защото тялото превръща излишните протеини в мазнини. Повечето вегетарианци обаче не приемат достатъчно протеини. Техният недостиг може да се отрази пагубно върху



имунната система и да увеличи риска от сърдечни заболявания. Това е заключението на едно от направените през 1999 г. изследвания в Харвардския институт по медицина. Учените са открили, че при жените, които увеличили консумацията на протеини и намалили количеството въглехидрати (запазвайки приема на същия брой калории и количество мазнини), рискът от инфаркт намалюл с 26%.

За разлика от вегетарианските диети, където консумацията на протеини намалява драстично, когато се храним в соевата Зона, ние се съобразяваме с индивидуалните нужди от протеини на всеки един и разпределяме цялата дневна доза на по-малки части, които се приемат постепенно през деня като лекарство. Нещо повече, соевата Зона отдава огромно значение на соевия протеин (поне 35-50 г на ден) заради свойството му да намалява нивото на инсулина и ползата от изофлавононите, които са в състояние да възпрепятстват неприятното действие на увеличени я инсулин. Спомнете си, че жителите на Окинава, които са най-дълголетният народ на света, изяждат приблизително по 100 г соев протеин на ден.

#### **ЗДРАВΟΣЛОВНО ТВЪРДЕНИЕ № 6: ВЕГЕТАРИАНЦИТЕ ЖИВЕЯТ ПО-ДЪЛГО**

Вегетарианците действително живеят по-дълго от населението като цяло, но до каква степен това дълголетие се дължи на храненето и до каква – на по-здравословния им начин на живот като цяло? Вегетарианците по принцип се грижат повече за своето здраве. Те са по-активни физически, пушат и пият по-малко и избират по-грижливо храната си от среднoстатистическия жител на планетата. Поради тези фактори е трудно да се заяви категорично, че вегетарианската храна сама по себе си увеличава продължителността на живота. Според мен никой не би оспорил, че по-малкото пиене и пушене и по-голямата физическа активност подобряват здравето и удължават живота. Истинският въпрос е кои са допълнителните ползи за грижещите се за здравето си хора, които са вегета-

рианци? Дали ще се окаже, че без тези допълнителни фактори вегетарианската храна пак би удължила живота на своите последователи спрямо останалата част от населението?

Може би сега е възможно за първи път да се отговори определено на този въпрос. В неотдавнашно изследване, публикувано в „Бритиш Медикъл Джърнъл“, изследователите проследяват в продължение на повече от 17 години около 11 000 човека с отношение към своето здраве, 40% от които са вегетарианци. Както може би очаквате, общата смъртност на цялата група е с около 56% по-ниска, отколкото сред населението като цяло, което не противоречи на други публикувани изследвания, включващи само вегетарианци. Но щом фактите били наместени, като се взели предвид пушенето, възрастта и пола, картината придобила съвсем друг вид. Сега вече нямало никаква разлика в смъртността между вегетарианците и останалата част на населението като цяло. Причинената от сърдечни заболявания смъртност при вегетарианците била с 10% по-ниска, но за сметка на това смъртността от рак на гърдата при вегетарианките била с 65% по-висока. Изследователите не могат да обяснят това. При друго изследване обаче се открива, че колкото повече тестени и макаронени изделия и ориз се консумират, толкова повече нараства опасността от рак на гърдата или друг вид рак.

Единственият доказан начин за сериозно увеличаване продължителността на живота е чрез намаляване приема на калории. Соевата Зона е изградена върху принципа за намаляване на калориите до ниво, при което се консумират оптимално количество протеини, въглехидрати и мазнини, без да се преяжда с тях. Вече в продължение на шейсет години изследване след изследване доказват, че ограничаването на калориите удължава живота. Следователно храненето в соевата Зона, съчетано със здравословен начин на живот, гарантирано ще увеличи продължителността на живота. Може би няма нищо из-



ненадващо във факта, че обсъденото във Втора глава хранене на жителите на Окинава силно напомня храненето в соевата Зона. И никъде другаде на света процентът на хората, достигнали и надминали 100 годишна възраст, не е така голям, както на Окинава.

### ЗАЩО СОЕВАТА ЗОНА Е НАЙ-ДОБРАТА ВИ ЗАЩИТА СРЕЩУ СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Храненето в соевата Зона е най-добрата ви защита срещу инфаркт, което означава, че е най-сигурният ви съюзник за постигане на по-дълъг живот. И многократно по-успешно предпазва от сърдечни заболявания, отколкото вегетарианското хранене, чиято основа са зърнените храни. По този въпрос съществуват съвсем ясни твърдения, затова нека се обърнем към научните факти, които ги потвърждават.

Най-сигурният начин да се определи дали даден начин на хранене е в състояние да предпази от фатални инфаркти е следният. Изследователите избират известен брой хора от група, вече страдащи от някакво заболяване (в случая – сърдечно), и след това проследяват дали тази диета ще увеличи шансовете на избраната група да не умира от него. Досега са проведени две дългосрочни изследвания върху това, доколко храненето може да помогне на болни от сърце. Едното, наречено „Лайфстайл Трайъл“, продължило пет години. При него пациентите били подложени на бедна на мазнини вегетарианска храна, наблюдаваща на зърнените храни, съчетана с постепенно увеличаващи се физически натоварвания и медитация за намаляване на стреса. Резултатите се сверявали с контролна група, на чиито членове било казано просто да сведат до минимум мазнините, да консумират много плодове, зеленчуци и зърнени храни, както и крехко червено и пилешко месо и риба – хранителен план, подкрепян от Американската асоциация по сърдечно-съдови заболявания и препоръчван на болните от сърце.

При второто изследване, продължило четири години и наречено „Лайън Дайът“, пациентите, вече преживели инфаркт, били разделени на две групи. Едната група консумирала повече плодове и зеленчуци, доставяла си протеините предимно от зърнени храни (включително соя) и риба, използвала предимно зехтин и добавяла към храната си мастни киселини омега-3, така че почти 30% от калориите били във вид на мазнини. (Тази диета, известна като „средиземноморска“, наподобява соево-Зоновата по съдържанието на мазнини и многото плодове и зеленчуци. При „средиземноморската“ диета обаче съотношението протеини-въглехидрати е по-ниско, отколкото при соевата Зона, така че тя също няма да намали инсулина.) Втората група при това изследване следвала храненето, препоръчвано от Американската асоциация по сърдечно-съдови заболявания. Тъй като контролните групи при тези изследвания са много подобни, можем да сравним резултатите, за да видим дали вегетарианското или средиземноморското хранене намалява значително броя на фаталните инфаркти.

Нека първо огледаме „Лайфстайл Трайъл“. Резултатите след изминаването на петте години могат да се видят в следващата таблица.

#### РЕЗУЛТАТИ ОТ „ЛАЙФСТАЙЛ ТРАЙЪЛ“ ВЪРХУ ФАТАЛНИТЕ ИНФАРКТИ

Група	Фатални инфаркти
Вегетарианска (28 пациенти)	2
Контролна (28 пациенти)	1

Резултатите, а именно двойно повече инфаркти с фатален край при вегетарианците спрямо пациентите от контролната група, в никакъв случай не са в полза на богатата на въглехидрати вегетарианска храна, използвана



в „Лайфстайл Трайъл“. Тъй като броят на изследваните е доста малък, резултатите биха могли да се дължат и на случайност, ако не беше следният факт. При следващите вегетарианския план на хранене пациенти съотношението триглицериди-HDL-холестерол нараства с 25%. Следователно нивото на вредните триглицериди нараства, а на предпазващия HDL намалява. Това е особено нежелателно, ако опитвате да предпазите някого от инфаркт. Аз вярвам твърдо, че лошите резултати от изследването са пряко свързани със споменатото влошаване на нивото на липидите – признак, че инсулинът също се е покачил.

Изказването на известния кардиолог К. Ланс Гулд, публикувано през 1996 година в списание „Джърнъл ъв ди Америкън Медикъл Асосиейшън“, подкрепя моето мнение:

„Когато човек консумира богата на въглехидрати вегетарианска храна, често нивото на триглицеридите се покачва, а на HDL-холестерола намалява. Тъй като ниският HDL-холестерол, особено ако е съчетан с високо ниво на триглицеридите, води до значителен риск от сърдечни заболявания, аз не препоръчвам стриктно вегетарианско хранене, богато на въглехидрати.“

Това изказване е толкова важно, тъй като Гулд е един от водещите изследователи в „Лайфстайл Трайъл“. Очевидно думите му не звучат в никакъв случай в подкрепа на бедните на мазнини и богати на въглехидрати вегетариански диети, препоръчвани за болните от сърце хора.

Не искам да си помислите обаче, че фаталните инфаркти не могат да се предотвратят посредством промяната в начина на хранене. Например, те могат да бъдат отключителна помощ, както показват резултатите от изследването „Лайън Дайтъ“, публикувани през 1999 година.

Както показва таблицата, хората, следващи „средиземноморската“ диета, са изложени на три пъти по-малка опасност от фатален инфаркт от тези в контролната група. Интригуващото е, че и двете групи консумират приблизително еднакви количества протеини, въглехидрати,

## РЕЗУЛТАТИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО „ЛАЙЪН ДАЙЪТ“ ВЪРХУ ФАТАЛНИТЕ ИНФАРКТИ

Група	Фатални инфаркти
Средиземноморска диета (303 пациенти)	6
Контролна (302 пациенти)	19

мазнини и калории. Основната разлика се дължи на типа мазнини, които употребяват. Контролната група приема повече мазнини, съдържащи мастни киселини омега-6 (вредните за сърцето мазнини, съдържащи се в растителното олио), докато „средиземноморската“ група яде много риба, богата на мастни киселини с дълги вериги омега-3 (полезните за сърцето), и взема допълнително мастни киселини с къси вериги омега-3.

Съвсем ясно е, че „Лайън Дайтъ“ успява много по-добре от „Лайфстайл Трайъл“ да предпази хората от фатални инфаркти. Количеството и типът на консумираните мазнини при „Лайън Дайтъ“ наподобява твърде много количеството, употребявано от жителите на Окинава (приблизително 30% от калориите се приемат във вид на мазнини). Нещо повече, съотношението протеини-въглехидрати при „Лайън Дайтъ“ е много по-високо, отколкото при вегетарианската диета на „Лайфстайл Трайъл“, която е богата на въглехидрати. По-високото съотношение протеини-въглехидрати при „Лайън Дайтъ“ вероятно е намалило нивото на инсулина, а както вече знаем, това е много добра защита от сърдечни заболявания.

Колкото и впечатляващи да са резултатите от изследването „Лайън Дайтъ“ обаче, аз вярвам, че те щяха да бъдат дори още по-добри, ако пациентите се бяха хранили в соевата Зона. Защо ли? Защото соевата Зона щеше да им подсигури още по-здравословно съотношение протеини-въглехидрати от „Лайън Дайтъ“ и да намали още повече нивото на инсулина. Освен това по-голямото ко-



личество протеини щеше да се доставя предимно от соев протеин, който стимулира в по-слаба степен инсулина от животинския. Соевата Зона е също така по-богата на мастни киселини с дълги вериги омега-3, тъй като включва приемането на добавки във вид на рибено или водораслово масло. Най-сетне, соевата Зона включва повече зеленчуци и плодове, а както е известно, те също намаляват риска от сърдечни заболявания. Помислете върху следния факт: ако соевата Зона дава дори още по-добри резултати от „Лайън Дайът“, тогава нейните последователи ще се радват на още по-сигурна защита от сърдечни заболявания, също като жителите на остров Окинава.

Искам да подчертая дебело, че тази глава няма за цел да отрича вегетарианското хранене. Аз не делея храненето на „добро“ и „лошо“. Просто става дума кое би могло да контролира най-ефикасно нивото на инсулина. Можете да намерите отговора и сами, като си изследвате инсулина. Както вече стана дума, нашата кръв не лъже и няма политически пристрастия. Резултатите във вашия здравен картон на дълголетие, описан в Осма глава, ще ви държат в течение как се справяте, независимо как се храните.

## ДВАНАЙСЕТА ГЛАВА

### ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

#### ОБЩИ ВЪПРОСИ

*„Ако се храня в соевата Зона, означава ли, че трябва да избягвам всички животински протеини?“*

В никакъв случай. Ако не сте вегетарианец и не желаете да се въздържате от консумацията на всички форми на животински протеин, можете да включите спокойно риба, пиле, червено месо и нискомаслени млечни продукти в соевата си Зона. Старайте се да изяждате поне половината от дневното си количество протеини във вид на соев протеин. Това означава около 40 г соев протеин на ден за средностатистическата жена и 50 г – за средностатистическия мъж. Можете да редувате и съчетавате Зоновите със соево-Зоновите хранения. Така например, ако не сте пълен вегетарианец и ядете яйца и млечни продукти, можете да поставите върху соевото си кюфте парче нискомаслено сирене или да си направите бъркани яйца с тофу (с яйчни белтъци). Ако не сте вегетарианец, към това можете да прибавите птиче месо, риба и крехко говеждо. Аз всъщност препоръчвам веднъж на ден да се яде риба (за предпочитане риба-тон, съомга или друга риба с тъмно месо), за да се осигуряват здравословни дози мастни киселини с дълги вериги омега-3.

*„Защо е толкова важно съотношението протеини-въглехидрати да се спазва при всяко хранене в соевата Зона?“*

Доколко добро е хормоналното ни състояние се определя от последното ни хранене и то може да се промени



още при следващото. Следователно равновесието между протеини и въглехидрати при всяко хранене определя нивото на инсулина и глюкоза през следващите четири до шест часа. Ако при дадено хранене консумираме прекалено много въглехидрати и недостатъчно протеини, нивото на инсулина ще се увеличи прекалено много. Ако пък на едно хранене прекалим с протеините за сметка на недостатъчното количество въглехидрати, нивото на инсулина ще падне твърде ниско. Това, което търсим, е продължително равновесие, и то може да се постигне посредством поддържането на сравнително постоянно съотношение протеини-въглехидрати при всяко едно хранене.

*„Защо е толкова вреден излишъкът от инсулин?“*

Излишъкът от инсулин е основният ускорител на процеса на стареене. Той е също така основният рисков фактор, свързан с появата и влошаването на сърдечно-съдовите заболявания. Много от физическите признаци на стареенето, като отпускане на кожата, затлъстяване, намаляване на силата, отслабване на концентрацията и увеличаване риска от хронични заболявания, са свързани пряко или непряко с повишеното ниво на инсулина. Разбира се, без достатъчно инсулин клетките ще умрат от глад, защото именно той закарва храната до тях. Затова трябва да поддържахме инсулина в определени граници – нито твърде нисък, нито твърде висок. Единственото известно на медицинската наука лекарство, което може да се справи с тази задача, е храната.

*„Кое е първо – излишъкът от инсулин или затлъстяването?“*

До неотдавна не разполагахме с достатъчно факти, за да отговорим на този въпрос. Но сега вече най-новите дългосрочни изследвания показват, че излишъкът от инсулин предшества затлъстяването. Известно е също така, че нивото на инсулина пада драстично, преди да се наблюдават никакви промени в килограмите.

*„Соевата Зона предлага само 1 200 калории дневно за жените и 1 500 за мъжете. Не са ли те прекалено малко за нормален живот?“*

Точно обратното. Като следвате соевата Зона, вие ще увеличите шансовете си да живеете по-дълго именно благодарение на ограничения прием на калории. Консумацията на по-малко калории намалява нивото на инсулина и предотвратява образуването на свободни радикали (които унищожават клетките и ускоряват остаряването). Добре ми е известно, че много програми за намаляване на телесното тегло предлагат дневно да се приемат 1 200 – 1 500 калории и техните последователи се чувстват непрестанно гладни. Положението в соевата Зона обаче е различно, тъй като се консумира нужното количество протеини и мазнини и не се преяжда с въглехидрати. В резултат поддържате нивото на кръвната захар и не се чувствате гладни между храненията. И така, макар да приемате по-малко калории, вие ще консумирате достатъчно протеини за поддържане на мускулната маса и имунната система и необходимото количество витамини и минерали (които се доставят предимно от зеленчуците и плодовете). Погрижете се да си осигурите достатъчно мастни киселини с дълги вериги омега-3 или като ядете риба, или като вземате добавки във вид на рибено или водораслово олио и ще доставите на тялото си всички хранителни съставки, от които то се нуждае.

*„Защо е толкова оспорвана Зоновата диета?“*

Нямам представа. Зоновата диета се основава върху две ключови думи: баланс и умереност. Вие балансирате съотношението протеини-въглехидрати и консумирате умерено количество калории при всяко хранене. Следователно не е възможно този аспект на Зоната да бъде оспорван. Нещо повече, Зоновият начин на хранене се основава върху съветите, които са ни давали нашите баби. 1. Яж по малко многократно през деня. 2. Яж малко протеини при всяко хранене. 3. Винаги си изяждай плодовете и



зеленчуците. 4. Вземай си рибеното масло (добър източник на мастни киселини с дълги вериги омега-3). Очевидно е, че тази страна на Зоната не може да е спорна.

Според мен причината да предизвиква такива дискусии е следната: Зоната принуждава хората да мислят хормонално, вместо да се съобразяват единствено с калориите и мазнините. Нещо повече, на няколко пъти медиите я поставяха на едно ниво с богатите на протеини диети, които препоръчват да ядете колкото си искате пържоли, пържени яйца и бекон (и същевременно да избягвате плодовете и зеленчуците). Всеки, който е запознат със Зоната, е наясно, че тя не е богат на протеини начин на хранене, нито пък позволява на човек да яде безкрайни количества от каквато и да било храна. Мисля, че именно тази погрешна интерпретация на Зоната е довела в голяма степен до незаслужените критики.

*„Да избягвам ли продукти от генетично променена соя?“*

Няма по-спорен от този въпрос. Растенията, включително соята, са подлагани на генетични модификации от столетия чрез кръстосване. Технологиите на клониране просто ускори този процес, тъй като при нея се вкарва генетичен материал, който прави соята по-устойчива на пестициди. Повече от една трета от отглежданата в САЩ соя е претърпяла генетични промени. Критиците на генетично променените организми казват, че тези продукти са пуснати веднага на пазара, без предварително да са изпробвани както трябва дали не вредят на човека. Те се притесняват, че това крие опасности за човешкия род.

Аз лично не съм попадал на информация, която да навява на мисълта, че генетично модифицираната соя представлява някаква опасност за хората, особено при соевите заместители на месото или изолирания соев протеин на прах, тъй като те се подлагат на значителна преработка. Но ако вие имате някакви притеснения, можете да купувате соеви продукти, на чийто етикет пише, че не са претърпели генетични промени. Бъдете готови обаче

да се натъкнете на по-беден избор, особено сред по-модерните соеви продукти като заместителите на месото.

*„Не е ли създаден човек да бъде вегетарианец?“*

Напротив – човекът винаги е консумирал месо. В началото на своята история той си е осигурявал протеините предимно като е ядял вече мъртви животни. С появата на съвременния човек (*homo sapiens*) преди около 100 000 години нивото на интелигентността нараства, тъй като започваме да консумираме миди, раци, скариди, а те са богати на мастната киселина ДХК с дълга верига омега-3. Щом станал опитен ловец, човекът започнал да консумира по 200-300 г животински протеин на ден. Изправен пред опасността от потенциален глад поради прекаленото избиване на големите животински видове, преди около 10 000 години човешкият род се обърнал към земеделието. Нищестените и зърнените храни осигурявали максимално количество калории за изхранването на нарастващото население срещу минимален физически труд. Но за нещастие тези храни поставили човека на нов вид хранене, богато на въглехидрати и бедно на протеини, коренно различно от това, което консумирал през първите 90 000 години от своето развитие – бедни на мазнини животински протеини, плодове и зеленчуци. Антрополозите откриват, че скелетните останки на хората от времето, когато са се изхранвали чрез лов и събиране на растения, имат много по-малко следи от заболявания, отколкото останките на ранните земеделци.

*„Доколко е разрушително за околната среда земеделието?“*

Всяко земеделие е рушително за околната среда; само обществата, препитаващи се чрез лов и събиране на растения, са наистина приятелски настроени към своето обкръжение. Но поради огромното количество зърно, необходимо за изхранване на животните, говедовъдството и птицевъдството имат много по-отрицателно въздей-



ствие върху околната среда от производството на соя. Поради тази причина соевите заместители на месото и изолираният соев протеин във вид на прах могат да намалят значително вредата върху околната среда, нанасяна при осигуряването на достатъчно протеини за поддържане на оптималното здраве на бързо нарастващото население.

*„Каква е разликата между пълн и частичен вегетарианец?“*

Пълните вегетарианци не консумират никакви животински продукти, докато частичните вегетарианци ядат както млечни продукти, така и яйца. Тъй като бедните на мазнини млечни продукти и яйцата са превъзходен източник на протеини, частичният вегетарианец разполага с много по-разнообразни източници от пълния. В миналото богатите на протеини източници за пълните вегетарианци се ограничаваха предимно с тофуто. Но благодарение на новите технологии (особено соевите заместители на месото), вече се предлагат много и разнообразни хранителни продукти и по този начин на пълните вегетарианци се осигурява такова разнообразие, както и на частичните.

*„Налага ли се вегетарианците да вземат добавки, за да си осигурят определени витамини и минерали?“*

Мастните киселини с дълга верига омега-3 са вероятно най-важната добавка, тъй като човек може да си достави достатъчно количество от тези жизненоважни мастни киселини само ако консумира много риба. Другият витамин, от който всеки се нуждае в по-големи количества, независимо от начина си на хранене, е витамин Е. Просто е невъзможно да се достави достатъчно витамин Е, за да се постигне доказаната полза за здравето, ако не се вземат добавки. Освен това вегетарианците (особено пълните) би трябвало да допълват храната си с витамин В12, тъй като той се намира предимно в животинските

източници на протеин. Витамин В12 играе важна роля за предотвратяване свръхпроизводството на хомоцистеин – химикал, който вреди на артериите и пречи на правилното функциониране на нервните клетки. Добре би било да помислите за мултивитаминови, ако не консумирате достатъчно плодове и зеленчуци.

*„Каква е разликата в хранителната стойност на суровата и топлинно преработената храна?“*

Поддръжниците на суровата храна смятат, че съдържащите се в нея ензими са необходими за качествено храносмилане и топлинната преработка ги унищожават, в резултат на което храната вече не се смилва така добре. В действителност е вярно точно обратното. Готвенето разрушава структурата на клетъчните стени и ги прави по-лесно смилани от храносмилателните ензими на самото тяло. Ако обаче се прекаля с топлинната обработка, много от витамините се унищожават, а много от минералите се губят. Следователно трябва да се вземе компромисно решение и то е зеленчуците да се сваряват леко на пара. Повечето плодове пък по принцип се ядат сурови. Всички зърнени храни (които заемат най-малко място в соевата Зона) трябва да бъдат добре опечени или преработени, за да могат да се смелят.

## ВЪПРОСИ ЗА ПРОТЕИНИТЕ

*„Защо се нуждае тялото от протеини?“*

Ние губим непрестанно протеини и трябва да си ги доставяме непрекъснато чрез храната, за да поддържаме равновесието в тялото. Иммунната система, мускулите и ензимите, осигуряващи безпроблемното функциониране на организма, са съставени от протеини. Ако не консумирате достатъчно протеини, тялото ще започне да разгражда мускулите, за да осигури аминокиселини за нормалното си функциониране. Това е все едно да разградиш фаса-



дата на къщата си, за да оправиш задната ѝ част – идеята не е особено умна.

*„Какво представляват незаменимите мастни киселини?“*

Протеините се изграждат от двайсет аминокиселини. Девет от тях не могат да се произвеждат от човешкото тяло и трябва да се доставят чрез храната. Ако в тялото не постъпва достатъчно дори само от една от тези незаменими аминокиселини, способността му да изгражда нови протеини, необходимите за ензимите и имунната система, ще бъде нарушена.

*„Ако съм вегетарианец, ще трябва ли да съчетавам растителни протеини при всяко хранене?“*

В много от растителните източници на протеини липсва поне една от незаменимите мастни киселини. Поради това първоначално се е смятало, че при всяко хранене трябва да се съчетават различни източници, за да се достави пълният набор от аминокиселини. Например да се яде боб с ориз. Оказва се, че е достатъчно да осигурявате нужното количество от всички аминокиселини в течение на деня, за да нямате проблеми. Това дава много по-голяма свобода на вегетарианците при оформянето на менюто. Освен това соевите заместители на месото и особено изолираният соев протеин във вид на прах, осигуряват по-пълен набор от незаменими аминокиселини. Така те се превръщат в превъзходен източник на протеини за вегетарианците, които им осигуряват нужното количество незаменими мастни киселини за всеки ден.

*„Нуждите от протеин постоянни ли са през целия живот?“*

Не. Те са най-големи при новородените и при възрастните (в зависимост от теглото на тялото), отколкото при младите зрели личности.

*„Има ли разлика в начина, по който тялото абсорбира животинския и растителния протеин?“*

Да. Растителните източници на протеини имат много по-високо съдържание на целулоза и голяма част от протеините засядат в тази целулозна мрежа. В резултат от растителните източници на протеини като соя и други бобови растения се абсорбират едва 70% от съдържащите се в тях протеини. Обработените соеви храни (като тофу и соеви заместители на месото) от друга страна, съдържат много малко целулоза, така че тялото поема всички съдържащи се в тях протеини.

*„Защо е уникална соята?“*

Соята е вероятно най-многогранната храна на Земята, защото съдържа много протеини и мазнини, а не предимно въглехидрати. За разлика от останалите бобови храни, тя съдържа повече протеини, отколкото въглехидрати и благодарение на това си качество се превръща във важен компонент на храненето в соевата Зона.

*„Различните източници на протеини различно ли влияят върху инсулина?“*

Точно това е истинската полза от соята според мен. Поради уникалния си аминокиселинен състав, соевият протеин възбужда много по-слабо производството на инсулин и по-силно – отделянето на глюкагон, отколкото животинският протеин. Способността на соевия протеин едновременно да намалява отделянето на инсулин и да увеличава секрецията на глюкагон може би обяснява многобройните ползи за здравето, които носи консумацията на соя, като например намален синтез на холестерол и подобро здраве на сърдечно-съдовата система.

*„Как се произвеждат съвременните соеви продукти?“*

Първият съвременен соев продукт е обезмасленото соево брашно, произвеждан от това, което остава от соята след извличането на маслото. Обезмасленото соево



брашно съдържа около 50% протеини и все още се използва предимно в хранително-вкусовата промишленост (особено като храна за животните). Соевото брашно довежда до развитието на текстуриран растителен протеин. Извличането на соево брашно чрез спирт дава концентриран соев протеин, който има по-голямо съдържание на протеини, или около 70% от общото тегло. При този процес обаче се унищожават изофлавононите, които носят множество ползи за здравето.

Последното поколение соеви продукти се нарича „изолиран соев протеин“. Той се прави от соевото брашно, от което излишните въглехидрати се отделят чрез вода. Така се запазват много от полезните изофлавонони. Изолираният соев протеин е с най-високо съдържание на протеин (над 90%) и съдържа приблизително 50% от изофлавононите в соевото зърно.

*„Какви типове хранителни продукти могат да се произведат от соята?“*

Сега, когато вече се предлагат различни видове соев протеин на прах, могат да се произведат буквално всякакви продукти. Първото поколение са соевото мляко и тофуто, произведени за първи път преди повече от 1 000 години. С новите форми соев протеин на прах вече е възможно да се правят разнообразни заместители на месните и млечните продукти.

*„Как се прави тофуто?“*

В много отношения тофуто е вегетарианският еквивалент на изварата. С тази разлика, че докато изварата се приготвя от прясно мляко, тофуто се произвежда от соево. Соевото мляко е течността, която се извлича от смачкани, леко сварени на тих огън соеви зърна. Към него се прибавя магнезиев хлорид, който го пресича. От получената суха маса се оформят блокове, които са всъщност тофу. Чрез подобен процес от прясното мляко се прави извара.

*„Каква е разликата между много мекото и твърдото тофу?“*

Суроватката не се отделя от много мекото тофу по време на производството и се смесва отново с пресеченото мляко. Това придава на много мекото тофу по-гладка и наподобяваща млечен крем консистенция в сравнение с оформеното на блокове тофу. Този тип тофу се предпочита в японската кухня. Суроватката се отделя от традиционния тип тофу и от пресечената твърда маса се оформят блокове. Този тип се използва в китайската кухня. Приготвяното за продажба тофу се прави на блокове с различно съдържание на вода. Колкото повече вода се отделя от пресеченото мляко, толкова повече въглехидрати отиват с нея. Следователно мекото тофу е с много по-ниска протеинова плътност и малко по-високо съдържание на въглехидрати от твърдото и много твърдото. Аз препоръчвам в соевата Зона да се използват твърдо и много твърдо тофу, тъй като те имат по-голяма протеинова плътност и съдържат по-малко въглехидрати спрямо протеините.

*„Каква е разликата между тофу и темпех?“*

За създаването на темпех сварената соя се смесва с вид плесен (*rhizopus oligosporas*). Плесента произвежда влакнеста мрежа, която задържа соевия протеин. Темпехът е обикновено по-богат на протеини от сварената соя, но има по-голямо въглехидратно съдържание от тофуто. Консистенцията му е такава, че с него се работи малко по-трудно, отколкото с тофуто, но е също така изключително многостранен. Той се използва широко в индонезийската кухня.

*„Като прочетох етикетите на различни видове макаронени и тестени храни и ориз, забелязах, че те също съдържат известно количество протеини. Мога ли чрез тях да си доставям необходимото количество протеини?“*

Много традиционни вегетариански храни съдържат протеини, но те са толкова малко в сравнение с въглехид-



ратите, че е по-добре да се пренебрегнат. Зърнените и нишестените храни имат толкова много въглехидрати, че хормоналният ефект от протеините в тях е практически нулев. Дори бобовите храни, които са сравнително по-богати на протеини, пак съдържат много повече въглехидрати. Соята е единствената бобова култура, която предлага повече абсорбиращи се протеини, отколкото въглехидрати. Някои зеленчуци като броколито имат добро съотношение протеини-въглехидрати, но съдържащите се в порция броколи протеини са толкова малко, че не е практично да го използваме като основен източник. С новото поколение соеви заместители на месото човек лесно може да си достави необходимото количество висококачествени протеини, като консумира по-малко по обем храна.

#### *„Животинските протеини причиняват ли рак?“*

Не. Нещо повече, направените в Харвардския институт по медицина изследвания показват, че болните от рак на гърдата жени имат по-голям шанс да останат живи, ако ядат повече протеини. Съществува обаче известна връзка между консумацията на червено месо и рака на простатата при мъжете. Това се дължи на факта, че повечето червено месо в нашата страна е много мазно и съдържа висок процент от една полиненаситена мастна киселина тип омега-6, известна като „арахидонова киселина“. Арахидоновата киселина, която, както се знае, ускорява развитието на рака, не присъства в растителните източници на протеини.

Съществува здрава връзка между увеличеното ниво на инсулина и рака, тъй като излишъкът от инсулин кара тялото да произвежда повече арахидонова киселина, дори да не ядете никакви животински протеини. Неотдавнашни изследвания навеждат на мисълта, че ракът на гърдата, стомаха и дебелото черво се свързват с увеличената консумация на нишестени храни, които увеличават лесно нивото на инсулина. От друга страна яденето на много плодове и зеленчуци винаги се е свързвало с намалената

опасност от заболяване от рак. Една от причините за това може би е фактът, че е трудно да преядеш с въглехидрати, ако консумираш плодове и зеленчуци. А ако не се прекалява с въглехидратите, малко вероятно е панкреасът да синтезира излишък от инсулин. И когато инсулинът е в рамките на нормата, тялото произвежда по-малко арахидонова киселина.

#### *„Консумацията на животински протеини причинява ли остеопороза?“*

Не, въпреки че някои нутриционистки лагери припяват непрекъснато този рефрен. Смята се, че средната консумация на протеини през нео-палеолитната ера е била 200-300 г на ден. В намерените останки от скелети от този период обаче не са забелязани признаци за наличие на остеопороза. Нещо повече, неотдавнашни изследвания показаха, че жените, които консумират най-много протеин, след менопаузата са изложени на по-малка със 70% опасност от счупване на бедрената кост в сравнение с останалите си връстнички.

#### *„Защо се провалят богатите на протеини диети?“*

За разлика от соево-Зоновото хранене, което се отличава с равновесието между протеини и въглехидрати (като въглехидратите всъщност са повече от протеините), при богатите на протеини диети се прекалява с приема на протеини, а въглехидратите се пренебрегват почти напълно. Така се създава ненормално метаболитно състояние, известно като „кетозис“ или „кетоза“. В резултат от недостига на въглехидрати тялото не успява да метаболизира напълно складираните мазнини. Непълният метаболизъм на складираните мазнини произвежда химикали, наречени „кетонове тела“, и организмът се пренапряга да ги отдели посредством често уриниране. За нещастие увеличеното уриниране води до загуба на електролити като калий и това причинява раздразнителност и умора. Друго краткотрайно последствие от богатите на протеини диети е раз-



граждането на мускулна маса за производство на необходимата за работата на мозъка глюкоза. Ако чрез храната не се доставят достатъчно въглехидрати, мозъкът дава команда на мускулите да се изяждат едни други и да превръщат протеините в достатъчно количество въглехидрати за поддържане на мозъчните функции.

Милиони хора са отслабвали, следвайки подобни богати на протеини диети, и същите милиони след това са възстановявали килограмите си. Защо ли? Ако останете в състояние на кетозис в продължение на седмици или месеци, мастните клетки се адаптират и започват да се уединяват в своите складове на мазнина. Продължителният кетозис става причина мастните клетки да се превърнат в магнити за мазнина. Нещо повече, постоянната консумация на големи количества наситени мазнини, присъстващи в много животински продукти, в крайна сметка ще доведе не само до проблеми със сърдечно-съдовата система, ами ще причини и появата на състояние, известно като „инсулинова резистентност“, при което клетките започват да реагират по-слабо на инсулина. С времето нивото на инсулина в кръвния поток се увеличава и може да последва бързо наддаване. Става така, защото излишъкът от инсулин причинява натрупване на мазнини. И най-сетне, неотдавнашни изследвания демонстрираха, че продължителното състояние на кетозис причинява окисляване на липопротеините, един от основните фактори за развиване на сърдечни заболявания.

## ВЪПРОСИ ЗА ВЪГЛЕХИДРАТИТЕ

*„Каква е разликата между прости и сложни въглехидрати?“*

Сложните въглехидрати са прости въглехидрати (предимно глюкоза), свързани от сравнително слаби химически връзки. Тези химически връзки бързо се разрушават при храносмилането и в резултат сложните въглехидрати

се превръщат в прости, тъй като тялото е в състояние да абсорбира единствено прости въглехидрати. Зърнените, тестените и нишестените храни са примери за сложни въглехидрати, които бързо се превръщат в прости захари. Сложните въглехидрати се разграждат предимно на фруктоза и глюкоза. Простият въглехидрат влиза в кръвния поток много бързо, докато фруктозата – простият въглехидрат в плодовете, трябва да бъде преобразуван бавно в глюкоза в черния дроб, преди да може да влезе в кръвния поток. Следователно някои прости въглехидрати като плодовете влизат в кръвния поток във вид на глюкоза (кръвна захар) много по-бавно от много сложни въглехидрати, съставени от глюкозни вериги, като нишестените храни например. Дори трапезната захар, която е съставена от равни части глюкоза и фруктоза, навлиза в кръвния поток по-бавно от пухкавите оризови кексчета.

*„Зърнените храни незаменими ли са за човешкото здраве?“*

Не. Преди 10 000 години на лицето на Земята не е имало зърнени храни. Преди появата на земеделието единствените въглехидрати, достъпни за човешкия род, били плодовете и зеленчуците, така че нашите гени са адаптирани за консумацията на този тип въглехидрати с ниска плътност. Гените на много хора не са адаптирани към храненето с въглехидрати с по-висока плътност като зърнените храни и произвежданите на тяхна база продукти (тестени, макаронени и т. н.). Консумацията на определени зърнени храни обаче (особено на овес и ечемик, богати на разтворими растителни влакна) в малки количества е превъзходна добавка към всяко хранене. Това се дължи на богатството им на разтворими растителни влакна, които забавят навлизането на въглехидратите в кръвния поток и по този начин намаляват бурната инсулинова реакция. Затова пък преяждането със зърнени храни (дори с овес и ечемик) е сигурен начин за увеличаване на инсулина и свеждане до минимум на ползата от всяка диета.



*„Консумацията на плодове и зеленчуци предпазва ли от сърдечни заболявания и рак?“*

Да, но според мен не поради причините, които се изтъкват обикновено. Често се смята, че намиращите се в плодовете и зеленчуците витамини и други фитохимикали (като бетакаротин) са възшебни средства. Основен фактор за появата както на сърдечно-съдови заболявания, така и на рак, е свръхпроизводството на инсулин. Тъй като плодовете и зеленчуците са въглехидрати с ниска плътност, с тях е трудно да се преяде и следователно – почти невъзможно да се предизвика свръхпроизводство на инсулин. Нивото на бетакаротина в кръвния поток е отражение на консумацията на плодове и зеленчуци. Следователно, когато бетакаротинът се дава във вид на добавки във високи дози, не се наблюдава никаква полза, а в някои случаи дори се стига до разрастване на рака.

*„Каква е разликата между яденето на плодове и пиенето на плодови сокове?“*

Плодовите сокове са изключително концентрирани източници на въглехидрати, лишени от растителни влакна, които да забавят навлизането им в кръвния поток. Хората рядко изяждат повече от един плод на хранене, но без да усетят могат да погълнат еквивалента на четири-шест плода, когато пият плодов сок. А такова количество въглехидрати може да стимулира невероятно инсулина. Много по-разумно в хормонално отношение е да изядете един портокал, отколкото да изпие чаша портокалов сок.

*„Кои са най-добрите въглехидратни източници на витамини и минерали?“*

Точно тези, които ни казваха нашите баби – плодовете и зеленчуците. Ако се сравнят със зърнените и нишестените храни за съдържание на минерали и витамини на грам въглехидрати, веднага става ясно, че трябва да заложим на тях като основен източник за снабдяване с вита-

мини и минерали. Ето защо плодовете и зеленчуците са стълбовете на храненето в соевата Зона, а зърнените и нишестените храни се използват рядко и само за разнообразие.

## ВЪПРОСИ ЗА МАЗНИНИТЕ

*„Наистина ли мазнините ни правят дебели?“*

Не. Инсулинът е този, който ни прави дебели и не ни позволява да отслабнем. Той е хормон на запасяването. Едно от последствията от свръхпроизводството му е складирането на излишните калории, постъпили във вид на мазнини. Пак той възпрепятства използването на тези мазнини за енергия. Мазнините, които консумираме, не въздействат върху инсулина, затова пък прекалената употребата на въглехидрати влияе силно върху отделянето на този хормон. За да предотвратите свръхпроизводството на инсулин, повечето въглехидрати трябва да идват от източници с ниска плътност, каквито са плодовете и зеленчуците. Внимавайте с източниците с висока плътност като тестени, макаронени и нишестени храни.

*„Това означава ли, че мога да ям каквито мазнини желая?“*

Не. Трябва да проявявате избирателност и в това отношение, защото не всички мазнини са еднакви. Мазнините се характеризират от степента на сатурация (или солидност, твърдост). Различните видове изолирани мазнини, които съдържат наситени мазнини, са твърди на стайна температура. Повечето наситени мазнини се намират в животинските източници на протеини. За нещастие наситените мазнини стимулират тялото да произведе повече холестерол и по този начин увеличават вероятността от поява на сърдечни заболявания.

Мононенаситените мазнини са течни при стайна температура, но помътняват в хладилника. Това е най-здра-



вословният тип мазнини, тъй като не влияят отрицателно върху нивото на холестерола. Сред типичните източници на мононенаситени мазнини са зехтинът, авокадото и някои ядки като бадеми, шам-фъстък и макадамов орех.

Полиненаситените мазнини пък се доставят предимно от извлеченото от семена олио, каквото е соевото, лененото, слънчогледовото и шафраниковото. Те не са така вредни за сърцето като наситените мазнини, но не са и толкова полезни за здравето като мононенаситените поради отрицателния ефект, който могат да имат мастните киселини омега-6. Полиненаситените мазнини, преобразувани по химически път така, че да бъдат твърди (като маргарина), съдържат вредни за сърцето трансмастни киселини, които са в състояние да увеличат в не по-малка степен от наситените мазнини риска от сърдечни заболявания.

### *„Какво представляват незаменимите мастни киселини?“*

Незаменимите мастни киселини са градивни блокове на група хормони, известни като „айказаноиди“. Съществуват две групи мастни киселини – омега-3 и омега-6. Само мастните киселини с дълги вериги обаче могат да бъдат превърнати в айказаноиди. В зависимост от типа мастни киселини с дълги вериги, създадените айказаноиди могат да бъдат съвсем различни и дори с противоположни физиологични функции. Мастните киселини с дълги вериги омега-3 (които се намират в рибеното масло и олиото от едноклетъчни водорасли) произвеждат „добри“ айказаноиди и подобряват сърдечно-съдовите, имунните и умствените функции. Мастните киселини с дълги вериги омега-6 от друга страна, могат да доведат до свръхпроизводство на „лоши“ айказаноиди, а това на свой ред предизвиква сърдечни болести и рак.

Ето защо аз препоръчвам при всяко хранене в соевата зона да се консумират мононенаситени мазнини (които са бедни на мастни киселини омега-6) и да се добавят богати

на мастни киселини с дълги вериги омега-3 източници (като риба или рибено или водораслово олио). Чрез приемането на добавки съотношението омега-6/омега-3 намалява и общото здравословно състояние се подобрява значително. Връзката бе демонстрирана ясно в неотдавна проведеното четиригодишно изследване „Лайън дайът“, при което фаталните инфаркти намаляват с 65% благодарение най-вече на увеличаване приема на мастни киселини омега-3, съчетан с намаляване консумацията на омега-6.

### *„Олиото от ленено семе достатъчно ли е да задоволи нуждите от мастни киселини с дълги вериги омега-3?“*

Лененото семе е най-богатият източник на мастни киселини с къси вериги омега-3. Добавянето към храната обаче на ленено семе вероятно няма да достави оптималното количество мастни киселини с дълги вериги омега-3, необходимо на тялото. Способността на тялото да образува мазнини с дълги вериги омега-3 като айкозапентенова киселина (АПК/и докозахексенова киселина (ДХК) от мастни киселини с къси вериги омега-3, е ограничена. Ето защо нивото на АПК и ДХК в кръвта на вегетарианците е винаги по-ниско, отколкото в кръвта на останалите хора. Ако възнамерявате да използвате лененото семе като източник на мастни киселини с къси вериги омега-3, не вземайте повече от 1 супена лъжица (15 г) на ден и същевременно се постарайте да отстраните от храната си колкото се може повече мастни киселини омега-6, за да увеличите съотношението омега-3/омега-6.



## ТРИНАЙСЕТА ГЛАВА

### СВЕТОВНОТО ЗДРАВЕ И СОЕВАТА ЗОНА

В тази книга аз говорих за соевата Зона като резултат от еволюцията на Зоната. Зоната е начин на хранене, извлечен от най-ранните хранителни навици на човешкия род, т. е. отпреди около 100 000 години. Започнали сме като консуматори на големи количества бедни на мазнини животински протеини и на плодове и зеленчуци. След зараждането на земеделието сме преминали към зърнени култури, а сега откриваме, че най-евтината и най-малко вредна за околната среда форма на протеини се съдържа в скромното соево зърно. Искам да обсъдя накратко откъде сме дошли, преди да ви кажа, накъде сме тръгнали.

По време на сравнително краткия си престой на тази планета, ние сме успели да заемем доминиращо място сред 30 милиона живи видове и да управляваме значителна част от земните ресурси. В ранните дни на непрестанната си експанзия хората са се превърнали в страховити хищници, причинили изчезването на повечето едри ловни животински видове на планетата. Смята се, че неопалеолитният човек е консумирал 200-300 г протеини дневно. Тъй като източниците на месо започнали да намаляват, ние сме били принудени да станем фермери преди около 10 000 години. Преминаването към земеделие довежда до значително недохранване с протеини, тъй като сме започнали да разчитаме все повече на зърнените храни. Те поне са осигурявали достатъчно калории за оцеляване.

През последното столетие нуждата на американците от животински протеин нарасна отново. Превърнахме се в месоядна нация и експлоатираме до крайност земеделските си ресурси, за да отглеждаме зърното, необходимо за изхранване на животните, които на свой ред са нашата храна. В резултат на това естествените ни ресурси намаляват с ужасяваща скорост, а на всичкото отгоре този процес се оказва съсипващ за околната среда.

Нещо повече, много от животните, на които разчитаме като източници на протеин, в момента се борят за оцеляване. Световните запаси от риба намаляват драстично, а ние имаме нужда от риба заради богатството ѝ на мастни киселини с дълги вериги омега-3, които имат жизненоважно значение за оптималното функциониране на главния мозък. Същевременно много от нас трябва да увеличат консумацията си на протеини, ако желаят да си подобрят здравето.

Най-малко експлоататорски към околната среда от всички човешки култури са обществата на ловците и събирачите на растения, съществували преди появата на земеделието преди около 10 000 години. Тези общества работели в тясна хармония с екосистемата (с изключение на това, че прекалявали с консумацията на едрите ловни животни). Очевидно днес, когато на Земята има 6 милиарда души, не можем да се върнем към културата на ловците и събирачите на растения. Но трябва да се замислим върху усложненията, които ще настъпят за здравеопазването, когато през 2050 година за същите ограничени ресурси ще се състават вече 9 милиарда души. Всъщност не е необходимо да гледаме толкова далеч в бъдещето. Милиарди хора днес страдат от недохранване с протеини и заради това са изложени на огромен риск от инфекциозни болести.

Какво е решението ли? Трябва да променим типа протеини, който ядем, за да пазим бързо топящите се природни ресурси, без да се налага да жертваме консумацията на нужното количество протеини. И това може да направи соевият протеин.



Световното здраве ще се подобри почти веднага само като към храната на протеиново недохранените се добави повече соев протеин. Тъй като не приемат необходимото количество протеини, тези хора са с потисната имунна система и следователно – неспособни да се борят с върлуващите из недоразвитите страни животозастрашаващи заразни болести. Добавянето на изолиран протеин във вид на прах към купичка въглехидрати с висока плътност (като ориз, просо или царевича) ще подобри имунните функции на милиони хора (и особено на техните деца) само за седмици.

Неколкоседмичният престой в соевата Зона е в състояние да подобри здравословното състояние на света. Звучи прекалено добре, за да бъде вярно, но хормоните, произвеждани от приеманата от нас храна, са в състояние бързо да свършат това.

За да ограничим натиска върху природните ресурси, който ще последва от масовото увеличаване на консумацията на животински протеини, имаме само един избор: огромната част от протеините да имат растителен произход. Колкото до това кое ще бъде растението, имаме само една логична възможност, а именно – соята. Не е известно друго растение, което да съдържа толкова много протеини на грам тегло. Нещо повече, вече съществуват технологии не само за изолиране на соевия протеин, а и за неговото буквално неограничено съхранение, и то не в хладилник. Соевият протеин на прах може да се смесва с всякакъв тип храна. Освен това съществуват технологии за превръщането му във всевъзможни соеви заместители на месото.

В Америка, където затлъстяването се превръща в епидемия, ние сме изправени пред противоположен проблем: имаме прекалено много храна и нашите фермери непрекъснато произвеждат все по-големи и по-големи количества от единица площ (предимно зърнени храни). В резултат на това свръхпроизводство ние разполагаме с най-евтината храна на света и постоянно ядем повече,

отколкото ни е необходимо. Лакомията открай време е един от седемте смъртни гряха, а основният хормонален резултат от въглехидратната лакомия е свръхпроизводството на инсулин; тя е и най-голямата заплаха срещу нашата система на здравеопазване.

Буквално всяка хронична „западна“ болест е пряк или непряк резултат от свръхпроизводството на инсулин. За разлика от жителите на неразвития свят, американците консумират достатъчно протеини, така че имат възможност да се борят по-успешно със заразните болести. Същевременно обаче ние ядем прекалено много въглехидрати под формата на евтини тестени и макаронени изделия, ориз и картофи. Ако заместим по-голямата част от тези въглехидрати с висока плътност с въглехидрати с ниска плътност, каквито са плодовете и зеленчуците, ние ще снижим драстично нивото на инсулина и в същото време ще увеличим приема на витамини и минерали. Ако освен това заменим консумацията на животински със соев протеин, ще постигнем дори още по-впечатляващи резултати в поддържането на инсулина в Зоната, където съществува оптималното здраве.

Както виждате, става дума за глобален парадокс: епидемично протеиново недохранване в неразвитите страни и епидемична лакомия (предимно въглехидратна) – в развитите. Храненето в соевата Зона е в състояние да даде решение за всички, тъй като предлага евтина, широко-разпространена форма на протеини, която не претоварва природните ресурси. Убеден съм, че благодарение на този начин на хранене милиарди хора ще могат да живеят по-добре, като се радват на по-стабилно здраве и по-голяма хармония със света около нас.

В тази книга опитах да покажа как можете лесно да въведете по-голям брой хранения на основата на соята в живота си и така да направите значителна крачка напред към целта да живеете по-дълго и по-качествено. Искам да знаете обаче, че това не е предложение от типа „всичко или нищо“. Активистите в областта на нутриционис-



тиката често изискват от нас да преобразим напълно начина си на хранене, ако желаем да подобрим здравето си. Аз обаче съм малко по-голям реалист, когато става дума за промяна на начина на живот, и смятам, че е разумно да се действа бавно. Дайте си поне една година, за да въведете напълно соевата Зона в своето всекидневие. Първата стъпка е да увеличите консумацията на соев протеин и да намалите хляба, бисквитите и другите нишестени храни. Разбира се, най-голяма полза ще имате, ако следвате всички правила на соевата Зона.

Моята препоръка е просто да включвате все повече и повече соево-Зоновите рецепти в храненето си със скорост, която ви харесва. Имайте предвид, че всичките ви останали хранения трябва да се базират върху основните Зонови принципи за баланс и умереност.

Преди да се разделим, ще ви задам отново въпроса, който зададох и в Първа глава: „Желаете ли да се радвате на по-дълъг и здрав живот?“ Ако отговорът е положителен, тогава трябва да влезете в Зоната. Соевата Зона е най-здравословният вариант на Зоновото хранене и причинява най-малко вреда на околната среда. Ако искате да бъдете активисти на движението за опазване на планетата, тогава е време да се включите. Добър старт би бил да включите соевата Зона във всекидневието си. Факт е, че не сте изправени пред труден избор, ако желаете да живеете по-дълго и да спомогнете за запазването на Земята.

## ИЗСЛЕДВАНИЯ В ПОДКРЕПА НА ЗОНАТА

В цялата книга наблягах постоянно върху факта, че Зоновият начин на хранене ще свали нивото на инсулина. Това не е само научна теория. Думите ми са подкрепени от няколко престижни изследвания, публикувани през последните години. Те потвърдиха идеята за Зоната: човек може да свали нивото на инсулина, ако балансира количеството изядени въглехидрати със съответно количество протеини (което обикновено означава намаляване на въглехидратите и същевременно увеличаване на протеините).

Първата информация в подкрепа на Зоната се появи през 1998 година в две отделни изследвания, свързани с болни от диабет II тип. (Около 90% от диабетичите страдат от II тип; това означава, че телата им произвеждат прекалено много инсулин, тъй като клетките им се нуждаят от значително количество, за да реагират на хормона.) В резултат от свърхпроизводството на инсулин диабетичите от II тип са изложени на много по-голям риск от инфаркт, инсулт, ампутации, ослепяване и импотентност, от останалата част от населението. И още по-важно, продължителността на живота им е с 5-10 години по-кратка от тази на средностатистическия човек.

Поради това болните от диабет II тип са идеалната група хора за определяне дали начинът на хранене, основаващ се върху балансирането на протеини и въглехидрати, може да намали нивото на инсулина. В следващата таблица е дадена информация за изследването, което проведох с диабетичи II тип, като проследявах най-важните параметри от кръвната им картина след шест седмици в Зоната.

Тези хора бяха инструктирани да прилагат Зоновото хранене, след като предишната година се бяха хранили според препоръките на Американската асоциация по ди-



## ИЗСЛЕДВАНЕ НА БОЛНИ ОТ ДИАБЕТ II ТИП (68 ЧОВЕКА)

Параметър	Начало	След 6 седмици	Промяна (%)
Инсулин	28	21	-23
Триглицериди	189	162	-14
HDL	45	49	+8
TG/HDL	4.2	3.1	-26

абет (която препоръчва повече въглехидрати с висока плътност като зърнени и нишестени храни). Спадането на увеличения инсулин при тези пациенти само след шест седмици е голяма крачка към намаляване опасността от инфаркт. Освен това се наблюдава намаляване на триглицеридите, увеличаване на

HDL-холестерола и още по-важно, намаляване съотношението триглицериди-HDL-холестерол (TG/HDL), което, според изследването на Харвардския институт по медицина, е сигурен предвестник за намаляване на опасността от инфаркт. От изследването, представено в горната таблица, се вижда, че намаляването на съотношението триглицериди-HDL-холестерол е подобно на намаляването на нивото на инсулина. Това поддържа моето твърдение, че съотношението триглицериди-HDL-холестерол е достоверен маркер за състоянието на инсулина.

Силата на науката е в потвърждаването на резултатите от други независими изследователи. Така стана и с моето изследване. То бе потвърдено през 1998 година от група австралийски учени. Единствената разлика е, че те изследват кръвта на своите пациенти само след три дни в Зоната, а не след шест седмици. И невероятно, нивото на инсулина на техните пациенти, болни от диабет II тип, е намаляло с цели 36% само след тридневен хранене в Зоната. Пациентите с наднормено тегло, които не страдат от диабет II тип, свалят инсулина си дори с 40% през първи-

те 3 дни, през които се хранят в Зоната. Много малко лекарства могат да действат така бързо.

Възможно ли е тези промени в нивото на инсулина да стават дори още по-бързо, например само след едно хранене? Този въпрос беше поставен от няколко изследователи в Харвардския институт по медицина през 1999 година. В изследването си те сервирали на юноши с наднормено тегло три типа вегетарианско меню. Двете менюта включвали овесена каша, с тази разлика, че едната била инстатна и подсладена с глюкоза, а другата – традиционна, която се приготвя с варене и е подсладена с фруктоза. И при двете менюта съотношението протеини-въглехидрати било 0.3 (много по-ниско от това в Зоната). Третото меню било Зоново (със съотношение протеини-въглехидрати 0.8) и се състояло от омлет, приготвен с нискомаслено сирене, спанак и домати, а за десерт – половин грейпфрут и няколко резенчета ябълка. Колкото и да обичам овесена каша, вегетарианското Зоново меню, използвано при това изследване, ми се струва много по-апетитно.) И трите менюта съдържали еднакъв брой калории.

Учените от Харвардския институт по медицина откриха, че дори едно-единствено хранене влияе върху нивото на инсулина. След като момчетата се нахранили в Зоната, нивото на инсулина им паднало значително повече, отколкото когато похапнали овесена каша. Още по-поразителна от отделянето на инсулина била разликата в производството на хормона глюкагон. (Спомнете си, глюкагонът се стимулира от протеина, който ядем, и е отговорен за поддържане на стабилна кръвна захар.) Хормонът глюкагон паднал много ниско през първите пет часа и след двете незоннови хранения. Затова пък нивото му се покачило, след като момчетата се нахранили в Зоната, и останало такова през следващите пет часа (точно това е причината да ядем в Зоната на всеки пет часа). Следователно само с храненето в Зоната бил постигнат благоприятен баланс между инсулин и глюкагон, необходим за поддържане на по-стабилно ниво на кръвната захар за



мозъка. Нищо чудно, че след като яли в Зоната, при следващото хранене момчетата консумирали по-малко храна, отколкото след другите две пробни хранения, които не били в Зоната, макар всички хранения да съдържали еднакъв брой калории. Или както заключават изследователите:

„Тези резултати демонстрират, че традиционни храни, съдържащи еднакво количество енергия, могат да имат подчертано различен ефект върху метаболизма, върху чувството за глад и приеманата храна в резултат на това.“

Преведено на нехарвардски, те казват, че калорията не е калория, когато става дума за хормонална и метаболитна реакция. Важното е съотношението между протеини и въглехидрати, тъй като именно то ще регулира хормоналните реакции на инсулина и глюкагона през следващите четири до шест часа. Този тип клинични резултати изнервят изключително нутриционистката общност, тъй като поставят под съмнение нейната постоянна мантра, че калорията е калория и следователно напълняването или отслабването е просто въпрос на преброяване на калориите, независимо от какъв източник са. Всъщност колкото повече научавате за хормоналния ефект на храната, толкова по-силно ще се убеждавате, че буквално всички нутриционистки норми, възприети от специалистите по въпросите на храненето през годините и определящи кое хранене е здравословно, стават подозрителни.

Доказателства в подкрепа на това твърдение дава и наскоро направеното изследване, публикувано през 1999 г в „Интърнешънъл Джърнъл ъв Обисити“, при което пациенти с наднормено тегло били подложени на два типа хранене. И двата типа съдържали еднакъв брой калории и еднакво количество мазнини (около 30% от общия брой калории). Единствената разлика била съотношението протеини-въглехидрати. Едното хранене било богато на въглехидрати (съотношение протеини-въглехидрати = 0.2), а другото – Зоново (съотношение протеини-въглехидрати = 0.6). Пациентите, които се хранели в Зоната, отслабна-

ли почти двойно повече от пациентите в другата група. Ако калорията наистина е калория, тогава тези резултати няма как да се обяснят. Но ако мислите хормонално (разграждането на мазнините е предизвикано от понижаването ниво на инсулина), резултатите са напълно разбираеми.

Колкото и впечатляващи да са тези подкрепящи Зоната изследвания, резултатите сякаш да бъдат дори още по-добри, ако по-голямата част от животинския протеин бе заменен със соев. Вие вече знаете защо – защото соевият протеин сваля още по-успешно нивото на инсулина.



## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### ПРЕСМЯТАНЕ НА КРЕХКАТА ТЕЛЕСНА МАСА

Можете да изчислите бързо колко е крехката ви телесна маса с помощта на шивашки метър и домашен кантар. Трябва да вземете всички мерки на голо (не върху дрехите), като внимавате шивашкият метър да прилепва плътно, но да не притиска кожата и лежащите под нея тъкани. Направете всички измервания по три пъти и изчислете средната стойност. Измерванията правете в инчове.

### ПРЕСМЯТАНЕ ПРОЦЕНТА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ЗА ЖЕНИ

За да пресметнете процента на телесните си мазнини, трябва да преминете през пет стъпки.

1. Като внимавате шивашкият метър да бъде на едно ниво, измерете ханша си на най-широкото място и талията си на височината на пъпа. Изключително важно е да измерите талията през пъпа, а не на най-тясното място. Измерете три пъти и изчислете средната стойност.

2. Измерете височината си в инчове.

3. Запишете мерките на ханша, талията и височината.

4. Открийте всяка една от тях в съответната колонка от придружаващите таблици и запишете константите върху същия лист.

5. Съберете константите А и В, после извадете константата С от тази сума и получения отговор закръглете до най-близкото цяло число. Това е процентът на телесните ви мазнини.

1 инч = 2,54 см; 1 фунт = 0,453 кг

## РАБОТЕН ЛИСТ ЗА ИЗЧИСЛЯВАНЕ ПРОЦЕНТА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ЗА ЖЕНИ

Средната мярка на ханша \_\_\_\_\_  
(използвана като константа А)

Средната мярка на корема \_\_\_\_\_  
(използвана като константа В)

Височина \_\_\_\_\_  
(използвана като константа С)

С помощта на Таблица 1 открийте всяка една от стойностите на трите си мерки в подходящата колонка.

Константа А = \_\_\_\_\_

Константа В = \_\_\_\_\_

Константа С = \_\_\_\_\_

За да определите приблизително процента на телесните си мазнини, съберете константите А и В, а от сбора извадете константата С. Полученият резултат е процентът на телесните ви мазнини.

### ИЗЧИСЛЯВАНЕ ПРОЦЕНТА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ЗА МЪЖЕ

За да пресметнете процента на телесните си мазнини, трябва да преминете през четири стъпки.

1. Като внимавате шивашкият метър да бъде на едно ниво, измерете обиколката на талията си при пъпа. Измерете три пъти и пресметнете средната стойност.

2. Измерете обиколката на китката на доминиращата си ръка при сгъвката на китката.

3. Запишете тези цифри на работния лист за мъже.

4. Извадете обиколката на китката от обиколката на кръста и открийте получения резултат в таблицата. В лявата страна на същата таблица открийте килограмите си.



Движете се надясно от теглото и надолу от разликата между талията и китката. Там, където двете точки се пресичат, ще намерите процента на телесните си мазнини.

#### РАБОТЕН ЛИСТ ЗА ИЗЧИСЛЯВАНЕ ПРОЦЕНТА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ЗА МЪЖЕ

Средна стойност на обиколката на талията

\_\_\_\_\_ (в инчове)

Средна стойност на обиколката на китката

\_\_\_\_\_ (в инчове)

Извадете обиколката на китката от обиколката на кръста. Използвайте Таблица 2, за да откриете теглото си. После намерете номера на разликата между кръста и китката. Там, където двете колонки се пресичат, е приблизителният процент на телесните ви мазнини.

#### ПРЕСМЯТАНЕ НА КРЕХКАТА ТЕЛЕСНА МАСА ЗА МЪЖЕ И ЖЕНИ

Следващата стъпка, като знаете процента на телесните си мазнини, е да използвате тази цифра, за да пресметнете теглото (във фунтове) на въпросните мазнини. (Забележка: Ако не се намерите в таблицата, приемете, че мазнините са 50% от телесното ви тегло.) Ще го направите, като умножите общото си тегло по процента на телесните мазнини. (Не забравяйте десетичната точка – така например 15% = 0.15).

(Тегло (във фунтове)) x (% телесни мазнини) = теглото на телесните мазнини

След като установите колко тежат мазнините в тялото ви, ще трябва да извадите получената стойност от общото си тегло, за да получите колко е крехката ви телесна маса. Крехката телесна маса е тежестта на всички немазни телесни тъкани.

\_\_\_\_\_ общо тегло  
- \_\_\_\_\_ тегло на телесните мазнини  
= \_\_\_\_\_ тегло на крехката телесна маса

Крехката телесна маса = общото тегло – теглото на телесните мазнини (всичко измерено във фунтове)



Таблица 1

НАМИРАНЕ НА КОНСТАНТИТЕ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ  
ПРОЦЕНТА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ ПРИ ЖЕНИТЕ

Ханш		Корем		Височина	
Инчове	Константа	Инчове	Константа	Инчове	Константа
А		В		С	
30	33,48	20	14,22	55	33,52
30,5	33,83	20,5	14,4	55,5	33,67
31	34,87	21	14,93	56	34,13
31,5	35,22	21,5	15,11	56,5	34,28
32	36,27	22	15,64	57	34,74
32,5	36,62	22,5	15,82	57,5	34,89
33	37,67	23	16,35	58	35,35
33,5	38,02	23,5	16,53	58,5	35,5
34	39,06	24	17,06	59	35,96
34,5	39,41	24,5	17,24	59,5	36,11
35	40,46	25	17,78	60	36,57
35,5	40,81	25,5	17,96	60,5	36,72
36	41,86	26	18,49	61	37,18
36,5	42,21	26,5	18,67	61,5	37,33
37	43,25	27	19,2	62	37,79
37,5	43,6	27,5	19,38	62,5	37,94
38	44,65	28	19,91	63	38,4
38,5	45,32	28,5	20,27	63,5	38,7
39	46,05	29	20,62	64	39,01
39,5	46,4	29,5	20,8	64,5	39,16
40	47,44	30	21,33	65	39,62
40,5	47,79	30,5	21,51	65,5	39,77
41	48,84	31	22,04	66	40,23
41,5	49,19	31,5	22,22	66,5	40,38
42	50,24	32	22,75	67	40,84
42,5	50,59	32,5	22,93	67,5	40,99
43	51,64	33	23,46	68	41,45

Ханш		Корем		Височина	
Инчове	Константа	Инчове	Константа	Инчове	Константа
А		В		С	
43,5	51,99	33,5	23,64	68,5	41,6
44	53,03	34	24,18	69	42,06
44,5	53,41	34,5	24,36	69,5	42,21
45	54,53	35	24,89	70	42,67
45,5	54,86	35,5	25,07	70,5	42,82
46	55,83	36	25,6	71	43,28
46,5	56,18	36,5	25,78	71,5	43,43
47	57,22	37	26,31	72	43,89
47,5	57,57	37,5	26,49	72,5	44,04
48	58,62	38	27,02	73	44,5
48,5	58,97	38,5	27,2	73,5	44,65
49	60,02	39	27,73	74	45,11
49,5	60,37	39,5	27,91	74,5	45,26
50	61,42	40	28,44	75	45,72
50,5	61,77	40,5	28,62	75,5	45,87
51	62,81	41	29,15	76	46,32
51,5	63,16	41,5	29,33		
52	64,21	42	29,87		
52,5	64,56	42,5	30,05		
53	65,61	43	30,58		
53,5	65,96	43,5	30,76		
54	67	44	31,29		
54,5	67,35	44,5	31,47		
55	68,4	45	32		
55,5	68,75	45,5	32,18		
56	69,8	46	32,71		
56,5	70,15	46,5	32,89		
57	71,19	47	33,42		
57,5	71,54	47,5	33,6		
58	72,59	48	34,13		
58,5	72,94	48,5	34,31		
59	73,99	49	34,84		
59,5	74,34	49,5	35,02		
60	75,39	50	35,56		



Таблица 2

ПРЕСМЯТАНЕ ПРОЦЕНТА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ  
ПРИ МЪЖЕТЕ

Талия-китка (в инчове)	22	22,5	23	23,5	24	24,5	25	25,5	26	26,5
Тегло(фунта)										
120	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21
125	4	6	7	9	11	13	15	17	19	20
130	3	5	7	9	11	12	14	16	18	20
135	3	5	7	8	10	12	13	15	17	19
140	3	5	6	8	10	11	13	15	16	18
145		4	6	7	9	11	12	14	15	17
150		4	6	7	9	10	12	13	15	16
155		4	5	6	8	10	11	13	14	16
160		4	5	6	8	9	11	12	14	15
165		3	5	6	8	9	10	12	13	15
170		3	4	6	7	9	10	11	13	14
175			4	6	7	8	10	11	12	14
180			4	5	7	8	9	10	12	13
185			4	5	6	8	9	10	11	13
190			4	5	6	7	8	10	11	12
195			3	5	6	7	8	9	11	12
200			3	4	6	7	8	9	10	11
205				4	5	6	8	9	10	11
210				4	5	6	7	8	9	11
215				4	5	6	7	8	9	10
220				4	5	6	7	8	9	10
225				3	4	6	7	8	9	10
230				3	4	5	6	7	8	9
235				3	4	5	6	7	8	9
240					4	5	6	7	8	9
245					4	5	6	7	8	9
250					4	5	6	6	7	8
255					3	4	5	6	7	8
260					3	4	5	6	7	8
265						4	5	6	7	8
270						4	5	6	7	7
275						4	5	5	6	7
280						4	5	5	6	7
285						4	4	5	6	7
290						3	4	5	6	7
295						3	4	5	6	6
300						3	4	5	5	6

Продължение натаблица 2

Талия-китка (в инчове)	27	27,5	28	28,5	29	29,5	30	30,5	31	31,5
Тегло(фунта)										
120	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
125	22	24	26	28	30	32	33	35	37	39
130	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37
135	20	22	24	26	27	29	31	32	34	36
140	19	21	23	24	26	28	29	31	33	34
145	19	20	22	23	25	27	28	30	31	33
150	18	19	21	23	24	26	27	29	30	32
155	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31
160	17	18	19	21	22	24	25	27	28	30
165	16	17	19	20	22	23	24	25	27	29
170	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28
175	15	16	17	19	20	21	23	24	25	27
180	14	16	17	18	19	21	22	23	25	26
185	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25
190	13	15	16	17	18	19	21	22	23	24
195	13	14	15	16	18	19	20	21	22	24
200	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23
205	12	13	14	15	17	18	19	20	21	21
210	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22
215	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21
220	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
225	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
230	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
235	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
240	10	11	12	13	14	15	16	17	17	18
245	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
250	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
255	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17
260	9	10	10	11	12	13	14	15	16	17
265	8	9	10	11	12	13	14	15	15	16
270	8	9	10	11	12	13	13	14	15	16
275	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16
280	8	9	9	10	11	12	13	14	14	15
285	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15
290	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15
295	7	8	9	10	10	11	12	13	14	14
300	7	8	9	9	10	11	12	12	13	14



## Продължение на таблица 2

Талия-китка 32 32,5 33 33,5 34 34,5 35 35,5 36 36,5  
(в инчове)

Тегло(фунта)

120	43	45	47	49	50	52	54			
125	41	43	45	46	48	50	52	54		
130	39	41	43	44	46	48	50	52	53	55
135	38	39	41	43	44	46	48	50	51	53
140	36	38	39	41	43	44	46	48	49	51
145	35	36	38	39	41	43	44	46	47	49
150	33	35	36	38	40	41	43	44	46	47
155	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46
160	31	33	34	35	37	38	40	41	43	44
165	30	31	33	34	36	38	38	40	41	43
170	29	30	32	33	34	36	37	39	40	41
175	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40
180	27	28	30	31	32	34	35	36	37	39
185	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38
190	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37
195	25	26	27	28	30	31	32	33	34	35
200	24	25	26	28	29	30	31	32	33	35
205	23	25	26	27	28	29	30	31	32	34
210	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33
215	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32
220	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
225	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
230	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
235	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
240	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
245	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27
250	18	19	20	21	22	23	24	25	27	27
255	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26
260	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26
265	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25
270	17	18	19	19	20	21	22	23	24	25
275	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24
280	16	17	18	19	19	20	21	22	23	24
285	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23
290	15	16	17	18	19	19	20	21	22	23
295	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22
300	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22

## Продължение натаблица 2

Талия-китка 37 37,5 38 38,5 39 39,5 40 40,5 41 41,5  
(в инчове)

Тегло(фунта)

120										
125										
130										
135	55									
140	53	54								
145	51	52	54	55						
150	49	50	52	53	55					
155	47	49	50	52	53	55				
160	46	47	48	50	51	53	54			
165	44	45	47	48	50	51	52	54	55	
170	43	44	45	47	48	49	51	52	54	55
175	41	43	44	45	47	48	49	51	52	53
180	40	41	43	44	45	47	48	49	50	52
185	39	40	41	43	44	45	46	48	49	50
190	38	39	40	41	43	44	45	46	48	49
195	37	38	39	40	41	43	44	45	46	47
200	36	37	38	39	40	41	43	44	45	46
205	35	36	37	38	39	40	41	43	44	45
210	35	36	37	38	39	40	42	43	44	
215	33	34	35	36	37	38	39	40	42	43
220	32	33	34	35	36	37	38	39	41	42
225	31	32	33	34	35	36	37	38	40	41
230	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
235	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
240	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
245	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
250	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36
255	27	28	29	30	31	32	33	34	34	35
260	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35
265	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34
270	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33
275	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32
280	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32
285	24	25	26	26	27	29	30	30	31	32
290	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31
295	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
300	22	23	24	25	26	26	27	28	29	29







## ЗОНОВИ БЛОКОВЕ С ОСНОВНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ СЪСТАВКИ

Всяка дългосрочна хранителна програма е счетоводна система за отчитане равновесието между отделните хранителни съставки. Основа на много от тези системи е броят на калориите, на грамовете мазнини или на въглехидратите. Ако вече сте следвали някоя традиционна диета, ви е ясно, че количеството на свалените килограми е ограничено предимно от непрестанното чувство на глад. А предишното тегло се възстановява бързо след като изоставите съответната диета.

Соевата Зона почива върху съвсем друга концепция – равновесието. Целта е при всяко хранене да се поддържа определено съотношение между протеини и въглехидрати с цел да се предизвика желаната хормонална реакция. Ако поддържате това съотношение, ще се отървете от излишните си телесни мазнини, тъй като няма да произвеждате излишен инсулин, в резултат нивото на кръвната захар ще бъде постоянно и няма да изпитвате глад между храненията. Освен това ще живеете по-дълго и ще бъдете заплашени в по-малка степен от риска да станете жертва на хронично заболяване като сърдечно, диабет или рак. Причината е в соевата Зона, която не е диета, а хранителен план за цял живот, основан върху баланса и умереността.

Соевата Зона е като балансиране на чековата книжка. В нея държите под око постъпващите и излизащите от сметката пари. Не е нужно да бъдете точни до стотинка, но трябва да сте наясно, че можете да напишете валиден чек. И подобие то със соевата Зона е такова, че колкото по-добре сте балансирани протеините и въглехидратите при последното си хранене, толкова по-малко вероятно е да напишете невалиден хормонален чек. Според мен най-лесният начин за балансиране на хормоналната чекова книжка е използването на метода на Зоновите хранителни блокове.

Когато определяте количеството въглехидрати, което възнамерявате да изядете при дадено хранене, трябва да пресмятате само тези въглехидрати, които стимулират отделянето на инсулин. Това означава да извадите целулозното съдържание във въглехидратите, защото целулозата не предизвиква отделяне на инсулин. И така, ако ще ядете купичка овесена каша, съдържаща 27 г въглехидрати и 4 г целулоза, в действителност ще приемете само 23 г въглехидрати. Не се притеснявайте, всички тези пресмятания са направени вече за вас, когато използвате Зоновите хранителни блокове.

От друга страна, трябва да се избират растителни източници на протеини, които са сравнително бедни на целулоза, тъй като целулозата пречи на абсорбирането на протеините. Около 30% от протеина от растителен произход не се поема, защото е вплетен с целулозата на храната. Колкото по-ниско е целулозното съдържание на даден протеин, толкова по-голяма част от него ще бъде усвоена. Тофуто, соевите заместители на месото и изолираният соев протеин на прах са богати на протеини и бедни на целулоза, което означава, че почти всичкият протеин в тях ще бъде абсорбиран.

Приготвянето на соево-Зоновите менюта означава просто, че трябва да се балансират протеиновите, въглехидратните и мазните блокове. Средностатистическата жена ще се нуждае при всяко основно хранене от по три блока протеини, въглехидрати и мазнини, а средностатистическият мъж – от по четири блока протеини, въглехидрати и мазнини. Междинните Зонове закуски се състоят от по един блок протеини, въглехидрати и мазнини.

И така, за средностатистическата жена всяко основно хранене в Зоната трябва да включва три Зонове протеинови блока, три Зонове въглехидратни блока и три Зонове мазнини. За средностатистическия мъж всяко основно хранене в Зоната се състои от четири Зонове протеинови блока, четири Зонове въглехидратни блока и четири Зонове мазнини. Междинната закуска пред-



ставява един Зонон протеинов блок, един Зонон въгле-  
хидратен блок и един Зонон блок мазнини.

Имайте предвид обаче, че много вегетариански източ-  
ници на протеини съдържат едновременно протеинови и  
въглехидратни блокове и го вземайте под внимание при  
съставянето на менюто. Следва списък на много от най-  
популярните храни, разложени на протеинови, въглехид-  
ратни и мастни Зонови блокове. Ако желаете по-пълнен  
списък, в моята книга „Зонови хранителни блокове“ ще  
можете да намерите хиляди храни, разложени на техните  
Зонови хранителни блокове.

### ЗОЛОВИ БЛОКОВЕ ОТ СОЕВ ПРОТЕИН

(всеки блок съдържа около 7 г абсорбиращи се протеини)

Богати на протеини соеви източници

Протеин на прах	7 г
Трохи от соев протеин	1/3 чаена чаша
Соев канадски бекон	3 резена
Соева наденица замразена	1
Соев кренвирш	1
Тофу (твърдо и много твърдо)	56 г

### СМЕСЕНИ ПРОТЕИНОВИ ИЗТОЧНИЦИ

(съдържат повече въглехидрати,  
четете внимателно етикетите)

	Зонон блок	Придружаващи въглехидратни блокове
Соя, варена	1/4 чаена чаша	2/3
Соево мляко	230 г	1
Соево брашно	10 г	1
Соев хамбургер	3/4	1/3
Темпех	42 г	1
Тофу, много меко	140 г	1
Тофу, меко	115 г	1/3

### ЗОЛОВИ ВЪГЛЕХИДРАТНИ БЛОКОВЕ

(всеки блок съдържа приблизително 9 г стимулиращи  
инсулина въглехидрати)

#### БЛАГОПРИЯТНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ

(използвайте предимно тях)

	Зонон блок
Варени зеленчуци	4 големи
Ангинар	1 чаена чаша
Ангинар сърцевина	12 стръка
Аспержи	1 1/2 чаена чаша
Фасул, зелен	1/4 чаена чаша
Боб, черен	3 чаени чаши
Броколи	1 1/2 чаена чаша
Брюкселско зеле	3 чаени чаши
Зеле	4 чаени чаши
Карфиол	1/4 чаена чаша
Нахут	2 чаени чаши
Зелено зеле (кел), накълцано	1 1/2 чаена чаша
Патладжан	2 чаени чаши
Къдраво зеле	1/4 чаена чаша
Бял фасул	1 чаена чаша
Праз лук	1/4 чаена чаша
Леща	2 чаени чаши
Гъби (цели, варени)	1/2 чаена чаша
Кромид лук, накълцан, варен	1 чаена чаша
Бамя, нарязана	1 чаена чаша
Кисело зеле	3 1/3 чаени чаши
Спанак	1 чаена чаша
Домати, консервирани, накълцани	1/2 чаена чаша
Доматено пюре	1/2 чаена чаша
Доматен сок	1 1/2 чаена чаша
Ряпа, пюре	4 чаени чаши
Ряпа, листа, накълцани, сварени	2 чаени чаши
Тиквички	
<b>Сурови зеленчуци</b>	
Покълнала люцерна	10 чаени чаши
Соеви кълнове	3 чаени чаши
Бамбукови филизи	4 чаени чаши
Зелен фасул	2 чаени чаши
Пиперки (червени или зелени)	2



Броколи	4 чаени чаши
Брюкселско зеле	1 1/2 чаена чаша
Зеле, нарязано на ивици	4 чаени чаши
Карфиол	4 чаени чаши
Кервиз, тънко нарязан	2 чаени чаши
Нахут	1/4 чаена чаша
Краставица (средноголяма)	1 1/2
Маруля айсберг	2 глави
Маруля, ситно нарязана	10 чаени чаши
Гъби, накълцани	4 чаени чаши
Кромид лук, накълцан	1 1/2 чаена чаша
Репички, нарязани	4 чаени чаши
Спанак, накълцан	20 чаени чаши
Домати	2
Домати-череша	2 чаени чаши
Домати, накълцани	1 1/2 чаена чаша
Водни кестени	1/3 чаена чаша
Кресон (пореч)	10 чаени чаши

**Плодове (пресни, замразени или консервирани без захар)**

Ябълка	1/2
Ябълково пюре (неподсладено)	1/3 чаена чаша
Кайсии	3
Къпини	3/4 чаена чаша
Сини боровинки	3/4 чаена чаша
Череша	8
Плодов коктейл, консервиран	
във вода	1/3 чаена чаша
Грозде	1/2 чаена чаша
Грейпфрут	1/2
Киви	1
Нектарина	1/2
Портокал	1/2
Портокал, мандарина, консервирани	
във вода	1/3 чаена чаша
Праскова	1
Праскови, консервирани във вода	1/2 чаена чаша
Круша	1/2
Ананас, нарязан на кубчета	1/2 чаена чаша
Сливи	1

Малини	1 чаена чаша
Ягоди, нарязани на тънки резенчета	1 чаена чаша

Зърнени храни	
Ечемик (сух)	1/2 супена лъжица
Овесено брашно, сухо (не инстантно)	14 г
Овесена каша (варена на тих огън)	1/3 чаена чаша (сварена) 14 г (суха)

**НЕБЛАГОПРИЯТНИ ВЪГЛЕХИДРАТИ  
(използвайте умерено)**

Варени зеленчуци	Зонов блок
Тиква кестенка	1/2 чаена чаша
Боб, печен	1/4 чаена чаша
Цвекло, нарязано на филийки	1/2 чаена чаша
Морков, нарязан на тънки резенчета	1 чаена чаша
Царевица	1/4 чаена чаша
Пържени картофи	5 парчета
Пашърнак	1/3 чаена чаша
Грах	1/2 чаена чаша
Картофи, печени	1/4
Картофи, варени	1/3 чаена чаша
Картофено пюре	1/4 чаена чаша
Сладки картофи, печени	1/3 чаена чаша

Плодове	
Банани	1/3
Пъпеш	1/4
Червени боровинки	3/4 чаена чаша
Червени боровинки, пюре	3 чаени лъжички
Фурми	2
Пъпеш „Медена роса“, нарязан на кубчета	2/3 чаена чаша
Гуава, нарязана на кубчета	1/2 чаена чаша
Манго, нарязано на тънки филийки	1/3 чаена чаша
Папая, нарязана на кубчета	3/4 чаена чаша
Ананас, нарязан на кубчета	1/2 чаена чаша



Сини сливи, сухи	2
Стафиди	1 супена лъжица
Диня, нарязана на кубчета	3/4 чаена чаша

#### Плодови сокове

Ябълков сок	1/3 чаена чаша
Червени боровинки, сок	1/4 чаена чаша
Плодов пунш	1/4 чаена чаша
Гроздов сок	1/4 чаена чаша
Грейпфрут, сок	1/3 чаена чаша
Лимонов сок	1/3 чаена чаша
Портокалов сок	1/3 чаена чаша
Ананасов сок	1/4 чаена чаша
Доматен сок	1 чаена чаша
Зеленчуков сок	3/4 чаена чаша

#### Зърнени храни и тестени изделия

Галета	14 г
Хляб, пълнозърнест	1/2 филия
Хляб, бял	1/2 филия
Елда, суха	14 г
Пшеничен булгур, сух	14 г
Зърнена закуска	14 г
Царевичен хляб (просеник)	парче с размер 2,5x2,5 см

#### Нишесте

Кускус, сух	14 г
Крекери, грахамови	1 1/2
Крекер, солени	4
Кроасан, без пълнеж	1/4
Поничка, без пълнеж	1/4
Смес от сухи орехови, овесени ядки, стафиди	14 г
Грис, варен	1/3 чаена чаша
Просо, сухо	14 г
Юфка, с яйца (варена)	1/4 чаена чаша
Палачинка (10 см)	1
Спагети, варени	1/4 чаена чаша
Хляб пита-джоб	1/4
Мини пита-джоб	1/2
Пуканки	2 чаени чаши

Ориз, кафяв (варен)	1/5 чаена чаша
Ориз, дълъг (варен)	1/3 чаена чаша
Ориз, бял (варен)	1/5 чаена чаша
Оризови сладки	1
Хлебче за хамбургер	1/2

#### Други

Сос барбекю	2 супени лъжици
Торта (тънък резен)	1/3
Десертен блок	1/4
Кетчуп	2 супени лъжици
Сос за коктейли	2 супени лъжици
Мед	1/2 супена лъжица
Сладолед, обикновен	1/4 чаена чаша
Конфитюр или желе	2 супени лъжици
Меласа, лека	1/2 супена лъжица
Сливов сос	1 1/2 супени лъжици
Чипс	14 г
Геврек	14 г
Салса	1/2 чаена чаша
Захар, кафява	2 чаени лъжички
Захар, пудра	1 супена лъжица
Захар, на кристали	2 чаени лъжички
Сироп, кленов	2 чаени лъжички
Терияки сос	1 супена лъжица
Тортиля чипс	14 г

Алкохол	
Бира, лека	170 г
Бира, обикновена	115 г
Твърд алкохол	28 г
Вино (червено или бяло)	115 г

#### МАЗНИНИ

(приблизително 3 г на зонов блок)

#### НАЙ-ДОБЪР ИЗБОР

(богати на мононенаситени мазнини)

Бадеми	3
Бадемово масло	1/3 чаена лъжичка



Авокадо	1 супена лъжица
Канолово олио	1/3 чаена лъжичка
Кашу	3
Гуакамоле	2 супени лъжици
Макадамови орехи	2
Зехтин	1/3 чаена лъжичка
Маслини, черни (средноголеми)	5
Фъстъчено масло, натурално	1 чаена лъжичка
Фъстъчено олио	1/3 чаена лъжичка
Фъстъци	6
Шам-фъстък	3
Сусамово олио	1/3 чаена лъжичка
Тахан	1/3 супена лъжица

### СИНТЕЗ НА ДХК

Многократно в тази книга подчертавах необходимостта да допълваме храната си с мастни киселини с дълги вериги омега-3 като докозахексенова киселина (ДХК). След като се убедите колко е трудно тялото ви да произвежда ДХК от храната, която ядете, ще разберете защо е толкова важно да вземате добавки. ДХК може да се синтезира от мастната киселина с къса верига тип омега-6, наречена „алфа-линоленова киселина“ (АЛК), която се намира в много растения. Това обаче става мъчително бавно и създава съвсем ниска концентрация от тези жизненоважни мастни киселини с дълга верига омега-3. Теоретично, ако консумираме достатъчно АЛК, би трябвало да произвеждаме предостатъчно ДХК. За жалост това не е толкова лесно, както е показано на фигурата по-долу.

Синтезиране на ДХК от АЛК (която се намира в лененото семе и други видове растително олио)

- Алфа-линоленова киселина (АЛК) (18:3)  
Делта-6 Дезатураза (Д6Д)
- Стеаринова киселина (18:4)  
Елонгаза
- Айкозатетренова киселина (20:4)  
Делта-5 Дезатураза (Д5Д)
- Айкозапентенова киселина (АПК) (20:5)  
Елонгаза
- Докозапентенова киселина (22:5)  
Елонгаза
- Терапентенова киселина (24:5)  
Делта-6 Дезатураза (Д6Д)
- Терахексенова киселина (24:6)  
Пероксизом бета окисляване
- Докозахексенова киселина (ДХК) (22:6)  
Пероксизом бета окисляване
- Айкозапентенова киселина (АПК) (20:5)



Причината да очертавам тук тази изключително сложна поредица от биохимически реакции е да покажа, че на човешкото тяло наистина не му е лесно да произвежда ДХК, но затова пък консумирането на съдържащи ДХК хранителни добавки не е никакъв проблем. Приемането на готова ДХК е като да пътувате с кола от Лос Анджелис до плажа на Санта Моника; то ще ви отнеме около 20 минути. Но да произвеждате ДХК от АЛК е аналогично на придвижване от Лос Анджелис до Санта Моника, като отидете с кола до летището в Сан Диего, вземете самолет до Ню Йорк и после се връщате с полет до Сиатъл, от Сиатъл отлитате за Сан Франциско и оттам отпътувате с автомобил за Санта Моника. Можете да го направите, но то определено ще ви отнеме доста време и енергия. Точно поради тази причина човекът не е бил особено умен, докато не се е научил да обира и яде изхвърлената мъртва риба и след това – да я лови сам.

От молекулярна гледна точка производството на ДХК от АЛК е толкова трудно поради нуждата от определени ензими, известни като дезатураза, представени в горната фигура. АЛК трябва да използва два пъти ензима делта-б дезатураза за синтеза на ДХК. Но тук има един проблем – АЛК увеличава активността на този ензим. Освен това с възрастта активността на този ензим намалява. В крайна сметка действително се произвежда известно количество ДХК от АЛК, но процесът е неефективен, както може да се съди по нивото на ДХК в кръвта на вегетарианците. Тъй като в мозъка синаптичните връзки (които са богати на ДХК), непрестанно се подновяват, ако количеството на ДХК е недостатъчно, процесът се нарушава и това води до намаляване на познавателните способности.

Следователно, щом вашата цел са добри познавателни функции и ментално здраве, най-добре е да доставяте на организма си мазнини, богати на мастни киселини с дълги вериги омега-3 (като рибено масло или олио от едноклетъчни водорасли), а не мазнини, богати на мастни киселини с къси вериги омега-3 (като ленено семе).

## РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

**агар (люспи)** – морско водорасло, което се суши и приготвя във вид на люспи, блокчета и прах. Те са богати на минерали и не съдържат почти никакви калории и мазнини. Използва се като алтернатива на желатина за приготвяне на пудинги, торти, кремове и други десерти. (Вижте кантен)

**аминокиселини** – градивните блокове на протеините. Протеините се изграждат от 20 аминокиселини. Тялото не може да прави 9 от тях и следователно те трябва да се доставят чрез храната. Те стимулират леко инсулина, но въздействат многократно по-силно върху синтеза на глюкагона.

**бадемово масло** – вижте масла от ядки.

**бадемово мляко** – това е течността, извлечена от смлените бадеми. Обикновено се добавя някакъв подсладител.

**амасаке или амазаке** – естествен подсладител на оризова основа, към който понякога се добавя бадемова или ванилова есенция. Приготвя се от сладък кафяв ориз с помощта на бактерия, наречена „коджи“. Тази японска храна се използва при приготвянето на мисо, шойю, саке и на туршии. Често се предлага в удобна за направата на шейкове форма. Използва се също така за пайове, торти, пудинги и други десерти.

**ябълков пектин** – растителни влакна от ябълка, с чиято помощ се съгъстват съставки. Пектинът абсорбира токсините в дебелото черво и спомага за елиминирането на остатъчните продукти от метаболизма.

**канолово олио** – богато на мононенаситени мазнини олио, което се приготвя от семето на рапицата. То прегаря при много висока температура и затова е подходящо за пържене.

**кардамон** – шушулка с ароматични семена, чиято родина е тропическа Азия. Придава сладък аромат на храната и се използва често в индийската и азиатската кухня.

**къри** – това всъщност не е една подправка; приготвя се от повече от 30 различни индийски подправки, сред които куркума, кардамон, джинджирил, карамфил и сушена кора от индийско орехче. Обикновено е яркочълто или с цвят на горчица.



листа от глухарче – много популярно в южната част на Америка и в Европа. Листата му придават леко нагарчащ, но освежително действащ вкус. Използват се в салати, супи и сосове. Те са превъзходен източник на витамин А, съдържат известно количество калций и желязо, малко калий и витамин С.

дулсе (люспи) – морско водорасло, което, подобно на келпа, се използва при готвене. Превъзходен източник на желязо.

айказаноиди – много голяма група хормони, производни на незаменимите мастни киселини, които регулират вътрешното равновесие на всяка една клетка, като изпробват околната среда и след това взаимодействат с рецепторите, за да предадат тази информация на клетките. Излишъкът от инсулин може да стимулира тялото да произведе повече „лоши“ и по-малко „добри“ айказаноиди. А колкото повече „лоши“ айказаноиди се създават, толкова по-вероятно е човек да се разболеет от сърце, рак и артрит.

незаменими мастни киселини – мастните киселини, от които тялото се нуждае, но не е в състояние да произвежда, и следователно трябва да му доставят чрез храната. Те са градивни блокове на айказаноидите. Има две групи незаменими мастни киселини – омега-3 и омега-6. От тези две групи незаменими мастни киселини се произвеждат различни айказаноиди.

резене – плътна бяла луковица. Придава освежаващ сладък вкус на салатите. Използва се и за готвене.

фруктоза на прах – прах, приготвен от фруктоза – рафиниран царевичен сироп.

генистеин – най-изучаваният фитоестроген, който се намира в соята. Той може да си взаимодейства с рецепторите на естрогена и възпрепятства сигнализиращата дейност на рецепторите на инсулина.

глюкагон – хормонът, който действа съвместно с инсулина като двойка и се стимулира от протеина в храната. Основната му задача е да освобождава складираните в черния дроб въглехидрати, за да поддържа нивото на кръвната захар такова, че да осигурява оптимална дейност на мозъка.

гликемичен индекс – скоростта, с която навлиза в кръвта даден въглехидрат, сравнена със същото количество въглехидрати от бял хляб. Колкото по-нисък е гликемичният товар, толкова по-малко инсулин ще се отделя.

гликемичен товар – количеството консумирани въглехидрати, умножени по съответния им гликемичен индекс. Общият гликемичен товар на дадено хранене определя количеството инсулин, отделен след това хранене. Колкото по-малък е гликемичният товар, толкова по-малко инсулин ще се произведе.

въглехидрати с висока плътност – съдържат много въглехидрати в малък обем. Тези по-концентрирани въглехидрати стимулират бързото отделяне на инсулин. Зърнените, нишестените, тестените и макаронените изделия са примери за въглехидрати с висока плътност.

хумъс – традиционна за Средния Изток гъста смес за маза на върху филия, приготвяна от смяян нахут, към който се добавя зехтин, тахан, лимон, чесън и понякога и други подправки. От него се приготвя превъзходен сос, а освен това е добър източник на протеини.

инсулин – хормонът на складирането, отделян от панкреаса в отговор на постъпващите в кръвта въглехидрати и в много по-малка степен – протеини. Мазнината не влияе върху производството на инсулин. Основната задача на инсулина е да зарежда храната до клетките за краткотрайно или дълготрайно съхранение. Излишъкът от инсулин е главният рисков фактор за поява на сърдечно заболяване, диабет II тип и затлъстяване.

изофлавонови – фитохимикали с циклична кръгова структура. Някои изофлавонови, като генистеин и диадзеин, могат да се свързват с рецепторите на естрогена и са известни като фитоестрогени.

кантен – плодов желатин, за чието приготвяне се смесват гореща вода и агар. Изсипват се плодове като ягоди, череши или кайсии, добавят се ядки, и се оставя в хладилника до втвърдяване.

келп – морско водорасло, което, подобно на дулсето, е богато на желязо. Предлага се във вид на листи, изсушено и на капсули.

коджи – жива култура на бактерията *Aspergillus oryzae*. Тя се прибавя към соята заедно с морска сол, с цел получаване на мисо. Използва се също и за приготвяне на амасаке, шойю и саке.

въглехидрати с ниска плътност – всички въглехидрати, които съдържат малко количество въглехидрати в голям обем, каквито са зеленчуците.



мисо – стълб на японската кухня от хиляди години. Представява тъмен пастет, приготвен от соя, нерафинирана морска сол и ферментирал ечемик или ориз. Тази смес се вари, заквасва се с коджи (плесен, подпомагаща ферментирането) и се остава да престои. Мисото се предлага в различни разновидности. Бялото, жълтото и светлокафявото са по-леки и сладки. Те съдържат по-малко сол и са по-малко отлежали. Ечемиченото, известно като „муджи мисо“, се прави от ферментирал ечемик и е меко и сочно. Соевото, „хачо мисо“, е с богат, силен вкус. Кафявото оризово мисо, „коме мисо“, е най-сладкото.

**мононенаситени мазнини** – мастни киселини, които не влияят на инсулина, нито имат отрицателен ефект върху нивото на липидите (като наситените мазнини). Това е мазнината, която се използва предимно при приготвянето на ястията в соевата Зона.

**майонеза** – майонеза, приготвяна със соя и тофу.

**сода бикарбонат без алуминий** – готварска сода без алуминиев сулфат, който присъства често в готварската сода с двойно действие. Смята се, че присъствието на алуминий в храната води до неврологични проблеми.

**масла от ядки** – приготвят се от смлени бадеми, лешници, шам-фъстък или други ядки. Тези, които се предлагат в магазините за здравословно хранене, не съдържат захар или консерванти, както предлаганите в търговската мрежа. Едно от най-сладките масла е бадемовото, което съдържа порядъчно количество протеини, въглехидрати и мазнини.

**зехтин** – извлича се от маслините чрез пресоване. Зехтинът без термична обработка (extra-virgin), се извлича от първото пресоване на маслините. Често тези маслини са по-качествени и зехтинът е и по-качествен, и по-вкусен. Натуралният зехтин (virgin) се извлича от второто или трето пресоване и често е покиселинен от зехтина без термична обработка. Обикновеният зехтин често се обработва с разтворители и при висока температура, в резултат се получава по-нискокачествен продукт, както по вкус, така и като хранителна стойност.

**мастни киселини омега-3** – тези незаменими мастни киселини включват мастни киселини с дълги вериги, като докозахексеновата киселина (ДХК), ключът към мозъчната функция, и айкозапентенова киселина (АПК), ключът към оптималната

имунологична и сърдечно-съдова функция. Мастните киселини с къси вериги омега-3, като алфа-линоленовата киселина (АЛК), трябва да се преработват от организма дълго, за да се превърнат в мастни киселини с дълги вериги; едва тогава могат да изиграят важната си роля за централната нервна, имунната и сърдечно-съдовата система.

**мастни киселини омега-6** – градивни блокове както за „добри“, така и за „лоши“ айказаноиди. Излишъкът от мастни киселини омега-6 в храната води до образуване на „лоши“ айказаноиди, които ускоряват появата и развитието на сърдечни заболявания, диабет II тип и рак. Високото ниво на мастни киселини омега-3 пък възпрепятства свръхпроизводството на „лоши“ айказаноиди, производни на мастните киселини Омега-6.

**фитохимикали** – вещества от растителен произход с биологично действие.

**фитоестрогени** – това са фитохимикали, които могат да си взаимодействат с естрогенните рецептори в клетките. В достатъчно високи концентрации фитоестрогените проявяват много от качествата на естествения естроген за жените. Соята е богат източник на фитоестрогени.

**шафран** – ярка червеножълта билка, която придава цвят и мек вкус на храната. Получава се от трите близалца и част от бялото стъбълце на вид пурпурен минзухар, от семейство перуникови. Събирането му е трудоемко, което е причина за по-високата му цена.

**шойю сос** – варен соев сос на основата на соя и пшеница. Използва се масово в Япония и се смята, че превъзхожда соевия сос, който представлява ферментирала соя с добавка на сол.

**соево мляко** – течността, получена от смляна соя. Превъзходен източник на фитоестрогени и добър заместител на прясното мляко за хора с непоносимост към лактозата.

**концентрат от соев протеин** – резултат от извличане на соевото брашно със спирт с цел да се отдели по-голяма част от въглехидратите; полученият продукт съдържа 70% протеини. За жалост извличането чрез спирт отделя и фитоестрогените, които са полезни за предизвикване естрогеноподобна активност и за намаляване на инсулиновата реакция.

**изолиран соев протеин** – чрез водна екстракция от соевото брашно се получава соев протеинов изолат, който съдържа повече



от 90% протеини, като при това се запазват повечето фитоестрогени. Те са полезни, защото пораждат активност, наподобяваща дейността на естрогена, и намаляват инсулиновата реакция.

**соево-Зонова хранене** – начин на хранене, съдържащ достатъчно протеини, умерено количество въглехидрати и малко мазнини, който използва предимно соев протеин с цел поддържане нивото на инсулина в Зоната (нито прекалено високо, нито прекалено ниско) от хранене до хранене.

**тахан** – мека, сладка сусамова паста, приготвена от олющено сусамово семе. Използва се в сосове и за приготвяне за смеси за мазане на филия като хумъс, за заливки и кремове.

**тамари** – това е сос шойю, соев сос без пшеница. Има посилен вкус, но не се подлага на двегодишна ферментация като шойюто.

**темпех** – пресована във вид на калъпи ферментирала соя. Често се вари на пара, запързва се в тиган, вари или запича на скара. Никога не трябва да се консумира суров. Протеиновото му съдържание може да се сравни с това на пиле и говеждо и съдържа целулоза, витамини от групата В и калций.

**тофу** – неговата многостранност и високо протеиново съдържание му заслужиха почетно място сред американските вегетариански блюда. Приготвя се от пресечено соево мляко, притиснато на калъпи. Китайското тофу се състои от разпределено в тухлички пресечено соево мляко. Японското тофу смесва втвърдената пресечена маса с водоразтворим суроватъчен протеин за получаване на кремopodobна консистенция. Китайското тофу е много богато на протеини и е основният компонент в соевата Зона. Качественото тофу се прави от екологично чиста соя и нигари, богато на минерали вещество. Колкото по-малко вода съдържа калъпчето и колкото по-силно е пресовано, толкова по-твърдо е тофуто. Различните видове – меко, твърдо, много твърдо и пушено – изпълняват различни функции при приготвянето на различни блюда. Мекото тофу се използва често за направата на салатни заливки, супи с мисо и за аламинутни. От твърдото тофу се приготвят по-солидни неща като шишчета, леки и силни запръжки. Тофуто се предлага също така пушено и сушено.

**уме (паста)** – пастет, приготвен от японската слива умебоши, от която предварително е направена туршия. Използва се

често при макробиотични диети с цел подпомагане на храносмилането и стимулиране производството на ензими.

**умебоши (оцет)** – оцет, приготвен от сока на туршията, направена с японската слива умебоши.

**Зоново хранене** – начин на хранене, съдържащ достатъчно протеини, умерено количество въглехидрати и малко мазнини с цел поддържане нивото на инсулина в определена зона от хранене до хранене.

**Зоновите хранителни блокове** – мерна единица за протеини, въглехидрати и мазнини. Тя улеснява приготвянето на хранения, които поддържат нужното равновесие между протеини и въглехидрати така, че инсулинът да се намира в определена зона.



## БЪЛГАРСКИ СОЕВИ РЕЦЕПТИ

Уважаеми читатели,

След последната страница на „Соевата Зона“ навярно ви вълнуват много въпроси. Защото книгата предлага един нов поглед към рационалното балансирано хранене, но отново по американски. Голяма част от използваните продукти все още липсват на нашия пазар, а различни научно-популярни издания публикуват противоречиви мнения за соята.

За да ви бъдем полезни, се постаряхме да подберем още допълнителна информация, както и да ви предложим лесно изпълними рецепти.

„Човек се ражда здрав, а всички болести постъпват в него през устата с хранителните продукти“ – казва Хипократ. Едва ли тези думи се нуждаят от коментар. Достатъчно красноречива е статистиката. Българите са начело в класациите по затлъстяване, сърдечно-съдови и онкологични заболявания. Всеки трети смъртен случай от рак е следствие от неправилното хранене, но най-ощетени са децата. Те боледуват често, повечето са с наднормено тегло и незадоволителна физическа активност.

Нашите представи за храненето са пълни с предразсъдъци, но основните изисквания към ежедневно приеманата храна са:

- да дава енергията на Живота;
- да прочиства организма;
- да го възстановява, обновява и лекува;
- да формира жизненоважни клетки;

- да създава алкално-киселинно равновесие;
- да доставя положителни емоции.

Да създаде енергията на Живота може само тази храна, която е най-богата на енергиите на светлината, въздуха, водата и съдържа много витамини, ферменти, минерални вещества, аминокиселини. На Земята съществува само един вид храна, съдържаща изброените качества – това са растенията.

Каквито и да са мненията за соята, никой не отрича, че тя притежава изключително ценни за човека вещества. В Китай се счита за едно от петте свещени растения, което императорът символично е сеел сам. От векове народите в Югоизточна Азия култивират соята и там тя е основен хранителен продукт. Неслучайно Авицена я определя като растение на „здравето и дълголетие“, а азиатският начин на хранене, в който преобладават соеви продукти и риба, става все по-популярен.

С какво соята поддържа този дълготраен интерес към себе си? На първо място повишеното внимание към нея се дължи на състава ѝ.

Визитната картичка на соята впечатлява от пръв поглед, защото нищо подобно не можем да срещнем при другите растения.

Белтъчини	37 – 40 %
Въглехидрати	22 – 35 %
Мазнини	20,5 – 21,5 %
Лецитин	2 %
Каротин (провитамин А)	1,2 мг/кг
Витамин В1	11 – 17,5 %
Витамин В2	2,1 – 2,7 %
Витамин С	100 – 200 мг/кг
Минерали	4,5 – 6,8 %

– калий, калций, фосфор, магнезий, натрий, сяра, желязо, цинк, мед, алуминий, барий, бор, хром, стронций, кобалт и др.

Соевите белтъчини са прекрасно балансирани. Те съдържат всички аминокиселини, необходими за организ-



ма на човека и животните. Когато консумирате тофу, се усвояват 98 % от тях, а когато пиете соево мляко – 100%. Добра комбинация е съчетаването им с тиквички, лук, зеле, спанак, зелен боб, целина.

Световната тенденция в храненето от края на 80-те години се характеризира с постепенната замяна на протеините от животински произход с растителни. И не само заради болестта „луда крава“, а и заради доказвания ефект на соята върху човешкото здраве.

Продуктите от групата на соята не са чудеса на съвременната химия, а използване на възможностите на растителния свят на земята, в който има всичко необходимо за човека. Природата е осигурила всичките лекарства под формата на растения. Когато растенията се намират в стрес, изработват фитоалексини за самозащита. Някои от най-силните, като изофлавононите, не само защитават соята, но влизат в сложни взаимоотношения с бактериите, които задържат азота и стимулират растежа ѝ. Изофлавононите спомагат също да се предотврати развитието на раковите клетки в човешкия организъм.

Анализите показват, че соята съдържа значително количество от захарите – рафиноза и стакиоза, които бифидобактериите използват като източник на питателна среда. Болшинството останали бактерии в дебелото черво или не могат да използват тези захари, или ги използват частично. В такава конкурентна обстановка оцелява този, който има източник на храна. С увеличаване числеността на бифидобактериите намалява рискът от развитие на рак и се увеличава продължителността на живота. При това намалява количеството на вредните бактерии. Ето защо в Япония експерти по здравеопазването са предложили да се замени обикновената захар със соева.

Антиокислителите, които се съдържат в соевия протеин, са сериозна преграда за образуването на ракови клетки. Отново японците доказват, че консумацията на соево

мляко, тофу, мисо, окара и др. блокира образуването на нитрати – съединения, които благоприятстват развитието на рака.

Соята притежава много ценни съставки. Фенолената киселина защитава ДНК от атаките на канцерогените, а лецитинът доказано може да намали с 50% развитието на рак на белите дробове.

Изследвания в цял свят потвърждават свойствата на соята да снижава холестерола. Ето защо тя е подходяща за хора с различни заболявания, които са на диетично хранене.

Соевото масло съдържа линоленова киселина, която е жизнено необходима, но организмът не може да я изработи самичък. Има изследвания, които потвърждават, че тя е способна да предотврати някои видове рак, включително рак на гърдата и на дебелото черво. Но не забравяйте – соевото масло трябва да се употребява в умерено количество.

Редица изследвания, най-вече в Япония, потвърждават още едно от достоинства на Доктор Соя. Редовната консумация на соеви продукти защитава хората от разрушителното въздействие на радиацията. Наличието на хранителни влакна в тях повишава възможността да се изведат от организма тежките метали, в частност радионуклеидите. Това никак не е маловажно за хората, живеещи и работещи в замърсена среда.

В отчета на Националния съвет по радиационна безопасност на САЩ за 1980 година се казва: „Хранителните влакна, съдържащи се в зърнените храни, особено в овеса и соята, встъпват в съединение с радиоактивните елементи и ги извеждат от организма.“ Американската лекарка Сара Шенон в своя фундаментален труд „Храненето в атомния век“ отделя голямо място на бобовите храни и водораслите. В потвърждение на редица изследвания, че те са способни да изведат радиацията от организма, тя публикува следната таблица:



## ЗАЩИТНИ ФУНКЦИИ НА БОБОВИТЕ И СОЕВИТЕ ПРОДУКТИ

Хранително Вещество	източник	функция
Витамин А	повечето бобови	Укрепва кожата и слизестите лигавици, подпомага защитата от инфекции, антиоксидант – помага в борбата със свободните радикали
Витамин В комплекс	повечето бобови, тофу, месо, темпех	Укрепва нервната и имунната система, има важно значение за усвояване на хранителните калории
Витамин В12	темпех, месо	Подпомага образуването на еритроцитите, играе важна роля за нервната система, блокира поглъщането на кобалт 60
Калций	повечето бобови, тофу, месо	Укрепва костите, блокира поглъщането на стронций 90
Желязо	всички бобови, тофу, месо	Подпомага образуването на еритроцити, блокира поглъщането на плутоний
Калий	всички бобови	Регулира баланса на алкално-киселинната среда в организма, блокира поглъщането на цезий-137
Цинк	соевите зърна	Важна роля за тимусната жлеза, блокира поглъщането на цинк-65

Хранителни влакна	Свързват се с радиоактивните и всички бобови	токсичните вещества
----------------------	---	------------------------

Цибиколин	месо	Свързва се с радиоактивните и токсичните вещества
-----------	------	--

На хора, пребивавали в райони с радиоактивно замърсяване, се препоръчва да включат в храната си соя. Съдържащите се в нея фосфорни съединения се „свързват“ с токсичните и радиоактивните елементи и ги извеждат от организма. В последно време, независимо че липсва официална информация, сме свидетели на повишената радиоактивност в атмосферата. Радиацията няма видимо измерение, но увеличението на раковите заболявания потвърждава, че дори и най-ниската концентрация има пагубно влияние върху здравето на човека.

Соята е най-добрият източник на фитоестрогени. Тя съдържа и други полезни за борбата с рака съединения. За да усетите ползното ѝ действие, е достатъчно няколко дни през седмицата да консумирате соеви продукти в съчетание с различни зеленчуци.

Добре е да знаете, че въпреки чудодейната си сила, соята не е вълшебница, която с магическа пръчка може да възстанови хормоналния баланс в организма ви и да ви излекува. Прекомерното увлечение по нея е нежелателно, но не трябва и да се лишаваме от уникалните ѝ свойства.

Много хора се отдръпват от соята след публикации, че тя съдържа вещества, които пречат на усвояването на желязото от организма.

Според д-р Джон Ли някои от тях блокират абсорбцията на минерали като цинка, калция и фосфора и по този начин пречат на ензимите да разграждат други полезни хранителни вещества. („Какво лекарят не ви е казал за пременопаузата“, ИК „ЕМАС“, 2000)



Но направените след това изследвания внасят успокоение. В течение на 80 дни група студенти се хранят само със соеви протеини. В края на експеримента нивото на желязото има слабо понижение, но в такива минимални граници, които не са от съществено значение. В друг опит към месото добавили и соеви протеини. Учените открили, че соята не е оказала влияние при усвояването на желязото от мъжете, жените и децата, участвали в експеримента. Изводите от двете изследвания са:

– соевите протеини трябва да се употребяват заедно с аскорбинова киселина (витамин С), която подобрява усвояването на желязото от организма;

– излишъкът от желязо в организма е по-опасен, отколкото недостигът му. Повишеното ниво на желязото в кръвта се свързва с рака и сърдечните заболявания.

Помнете, че соята е като най-доброто лекарство – прекомерната употреба не помага, а напротив – създава неочаквани проблеми. Ако консумирате само соя в големи количества, има опасност от увреждане на щитовидната жлеза. Повишава се потребността от йод. За да предотвратите дисбаланса, ще ви помогнат аронията, цвеклото и репичките.

Тъй като много хора са алергични към соевите продукти, е добре да изберат такива, които са получени чрез ферментация на соята – тофу, темпе, мисо. Соевото мляко и прахообразният протеин навярно ще предизвикат неблагоприятни реакции. Д-р Андрю Уейл в своята книга „За осем седмици – превъзходно здраве“ (ИК „Хемус“, 1999 г.) съветва да се заменят със соеви продукти някои (или всички) храни от животински произход. Но той също предупреждава за отрицателни последици, свързани с консумирането на соевите люспи, брашно и концентрирани соеви протеини. Прекалено обработените продукти, произведени с „изолирани соеви протеини“, според него, може да не съдържат антиканцерогенните изофлавонови.

Д-р Маркъс Ло в книгата си „Менопауза без лекарства“ (ИК „Емас“, 1998 г.) дава конкретни съвети за консумиране-

то на соевите продукти. За него соята има голяма сила при балансирането и допълването на хормоните и е основен фактор за облекчаване симптомите на менопаузата.

Цитирахме тези известни американски лекари, които също като д-р Бари Сийрс проповядват балансирана програма, изградена върху принципите на разумното хранене и здравословния начин на живот. Те взаимно се допълват и техните практически съвети могат да ви бъдат от полза по пътя към дълголетието.

Значението на думата соя е от китайското соу, което означава голям боб. Опитвали ли сте „златното мляко“ на „свещения боб“?

А другите соеви продукти? Сторете го непременно, защото по-голямо чудо от това, че вярвате в чудеса, няма.

Какви соеви продукти можете да откриете в диетичните магазини, тъй като в момента се предлагат само там. Това са соево мляко – готово и на прах, тофу и пригответните от него пастети и салати, соева майонеза, брашно и различни заместители на месото. Асортиментът е напълно достатъчен, за да се храните в соевата Зона.

По един или друг повод, а може би само от любопитство, сте опитвали соевите текстурати – кайма, шницели, гулаш. Минималното количество протеини в тях е 50%, но те съдържат и други ценни елементи. Може да ги консумирате както самостоятелно, така и в съчетание с други продукти. На всяка опаковка е отбелязан начинът за приготвяне, но не забравяйте – соевите текстурати се заливат с кипяща вода в съотношение 1:3 и престояват около 10-15 минути. Ако ги поставите в марината за едно денонощие, те стават много вкусни и поемат различни аромати. Предлагаме ви един начин за мариноване на соевото месо или кайма. Пригответе смес от следните продукти:

- 5 супени лъжици растително масло;
- 5 супени лъжици кетчуп или доматиено пюре;
- 1 супена лъжица соев сос;
- 1 глава лук;
- 3 скилидки счукан чесън;



1/2 чаена лъжичка черен пипер;  
1 чаена лъжичка оцет;  
копър и магданоз.

**Вариант:** Доматеното пюре може да се замени с ябълков оцет или бяло сухо вино. Добавете 1 чаена лъжичка горчица, 2 чаени лъжички мед и 1 дафинов лист, натрошен.

Ако използвате соя на зърна, предварително трябва да я накиснете във вода едно денонощие. След това я сварете по обичайния начин. Люспиците, които изплуват на повърхността, трябва да се отстранят.

От рецептите, които ви предлагаме, ще се уверите, че от соя, при добавяне и на останалите съставки, може да се приготви всичко – супи и салати, основни ястия, десерти и коктейли.

## СОЕВИ РЕЦЕПТИ

### КРЕМ-СУПА С ТОФУ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

*Порции: 2 (3 блока)*

**Блокове: 6**

1 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати +  
1 протеини  
1/2 протеини +  
1/2 въглехидрати  
1 протеини  
3 1/2 протеини  
6 мазнини

**Продукти:**

1 1/2 чаена чаша зелен фасул  
1 1/2 чаена чаша зеле  
1/2 чаена чаша моркови  
1 домати  
1/4 чаена чаша грах  
1/3 чаена чаша картофи  
1 супена лъжица соево брашно  
  
1/4 чаена чаша кисело мляко  
  
1 яйце  
200 г твърдо тофу  
2 чаени лъжички зехтин или 4 чаени лъжички бадемово масло  
Магданоз, сол и черен пипер на вкус

Сварете почистените и нарязани зеленчуци заедно с тофуто в литър и половина вода. Извадете и пасирайте. Подправете precedentия бульон с предварително запърженото брашно. Добавете пасираната смес, сол и черен пипер и оставете да кипне 5 минути. Застройте с яйцето и киселото мляко и поръсете със ситно нарязан магданоз.

### ДОМАТЕНА СУПА С ТОФУ

*Порции: 2 (2 блока)*

**Блокове: 4 блока**

3 въглехидрати  
1 въглехидрати  
4 протеини  
1 мазнини  
3 мазнини

**Продукти:**

6 домати  
1 1/2 чаена чаша лук  
224 г тофу  
1/3 чаена лъжичка бадемово масло  
1 1/3 чаена лъжичка орехи, ситно смлени  
Магданоз и сол на вкус

Нарежете доматиите, лука и тофуто на малки парченца. Заедно с орехите варете в един литър вода около 20 минути. Накрая добавете солта, маслото и ситно нарязания магданоз.

### ГЪБЕНА СУПА С ТОФУ И СПАГЕТИ

*Порции: 1 (3 блока)*

**Блокове: 3**

1 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1/4 въглехидрати  
1/4 въглехидрати  
1 въглехидрати  
3 протеини  
3 мазнини

**Продукти:**

4 чаени чаши сурови гъби  
3/4 чаена чаша лук  
1/4 чаена чаша моркови  
1/2 чаена чаша керевиз, листа и корен  
1/4 чаена чаша соеви спагети  
170 г тофу  
1 1/2 супена лъжица сметана  
2 дафинови листа, 6-7 зърна черен пипер,  
Копър и сол на вкус



Сварете почистените и нарязани зеленчуци във вряща вода до омекване на гъбите. Прибавете натрошените спагети и тофуто, настъргано на едро ренде. Накрая, след изключване на огъня, подправете с черния пипер и дафиновия лист.

### МЛЕЧНА СУПА С ПРЯСНО ЗЕЛЕ

Порции: 1 (2 блока)

#### Блокове: 2

#### Продукти:

1/4 въглехидрати  
1/4 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 протеини +  
1 въглехидрати  
1 протеини  
2 мазнини

1 чаена чаша зеле, нарязано  
1/4 чаена чаша моркови, нарязани  
1 картоф, среден  
230 г соево мляко  
  
56 г тофу  
2/3 чаена лъжичка зехтин  
Сол, черен пипер и копър

Нарежете тофуто на кубчета, зелето на ивици, а моркова и картофа на дребни парченца. Изсипете в един литър вряща вода и варете до омекване на зеленчуците. Добавете млякото и оставете да кипне. Накрая подправете със сол, черен пипер и копър.

### ЛУЧЕНА СУПА С ТОФУ

Порции: 1 (3 блока)

#### Блокове: 3

#### Продукти:

1 протеини  
1 протеини +  
1 въглехидрати  
1 протеини +  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
3 мазнини

56 г тофу  
230 г соево мляко  
  
10 г соево брашно  
1/2 чаена чаша лук, нарязан на филийки  
1 чаена лъжичка зехтин  
Сол, черен пипер и подправки

Нарежете лука на филийки и задушете в зехтина и малко вода. Добавете соевото брашно и разредете с млякото. Накрая подправете със сол, черен пипер и подправки по избор. Отгоре поръсете с настърганото тофу.

### КАЧАМАК СЪС СОЕВО МЛЯКО

Порции: 1

#### Блокове: 3

#### Продукти:

2 въглехидрати  
1 протеини +  
1 въглехидрати  
2 протеини  
3 мазнини

30 г царевично брашно  
230 г соево мляко  
  
112 г тофу  
1 чаена лъжичка масло

Изсипете брашното в кипящото подсолено мляко и бъркайте непрекъснато до получаване на гъста смес. Добавете настърганото на едро ренде тофу и маслото. Сервирайте веднага или запечете във фурна.

### ТАТАРСКИ СОС

Порции: 1 (3 блока)

#### Блокове: 3

#### Продукти:

1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
3 протеини  
3 мазнини

1 глава лук  
1/2 чаена чаша лимонов сок  
1 супена лъжица мед  
3 кисели краставички  
170 г тофу  
1 чаена лъжичка зехтин  
1 чаена лъжичка горчица  
Сол на вкус

Смесете всички продукти, без краставичките, и ги пасирайте. Към получената еднородна смес добавете краставичките, нарязани на ситно.



### ЗЕЛЕН СОС

Порции: 1 (3)

Блокове: 3

1 въглехидрати  
3 протеини  
3 мазнини

Продукти:

4 стръка зелен лук  
170 г тофу  
1 чаена лъжичка зехтин  
3 скилидки чесън  
1/2 чаена чаша магданоз  
1/2 чаена лъжичка сол  
1/4 чаена лъжичка черен пипер  
1/4 чаена лъжичка естрагон (тарос)

Смесете всички съставки и пасирайте до получаване на еднородна маса. Сервирайте със салата – 2 ВБ.

### МАЙОНЕЗА ОТ СОЯ

Порции

Продукти:

4 въглехидрати +  
4 протеини  
10 мазнини

40 г соево брашно  
50 г растителна мазнина  
250 г вода  
Сол, горчица и оцет на вкус

Изсипете соевото брашно в кипящата вода, като разбърквате непрекъснато. След като се сгъсти, снемете от огъня и разбърквайте, докато се охлади. Прибавете олиото, като сипвате по-малко. Накрая подправете със сол, оцет и горчица.

### СОЕВА МАЙОНЕЗА С ТОФУ

Порции: 2 (3 блока)

Блокове: 6

6 протеини  
6 мазнини

Продукти:

340 г тофу  
2 чаени лъжички растително масло  
Сол и подправки на вкус

Пасирайте тофута с подправките до получаване на гладка смес. Използвайте като сос за салата. Сервирайте с 6 ВБ.

**Вариант:** Към соса може да прибавите няколко пера зелен лук, счукан чесън, щипка червен пипер, магданоз и лимонов сок (ябълков оцет).

Изпечете 6 чушки (зелени и червени), обелете и нарежете на малки парченца. Сервирайте с половината сос.

**Вариант:** С останалата част от майонезата пригответе следната рецепта:

2 протеини +  
1 1/3 въглехидрати  
1 протеини  
1/3 въглехидрати  
1/3 въглехидрати  
1 въглехидрати  
3 мазнини

1/2 чаена чаша соя, варена  
28 г кашкавал  
1 1/3 чаена чаша гъби  
1/2 чаена чаша лук  
2 супени лъжици кетчуп  
1 чаена лъжичка зехтин

Нарежете лука на ситно, гъбите на филийки и задушете в зехтина и малко вода. Поставете сместа в гювече. Залейте с майонезата, поръсете с настъргания кашкавал и запечете.

### ВИНЕГРЕТ СЪС СОЕВА МАЙОНЕЗА

Порции: 2 (2 блока)

Блокове: 4

2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати

Продукти:

2/3 чаена чаша картофи  
1/2 чаена чаша кисело зеле



1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати

1/2 въглехидрати  
2 мазнини  
2 мазнини

червено цвекло около 80 г  
1/2 чаена чаша морков  
1 кисела краставичка  
3/4 чаена чаша лук, ситно нарязан  
2 чаени лъжици соева майонеза  
2/3 чаена лъжичка зехтин  
Сол на вкус

Нарежете предварително сварените картофи, цвекло и морков на малки парченца. Добавете киселото зеле и краставичката, нарязани на ситно, майонезата и зехтина. Подправете със сол и разбъркайте. Поръсете със зелена подправка по избор. Сервира се като гарнитура към 4 ПБ – риба или други по избор.

### САЛАТА С БЕЛТЪЦИ И ТОФУ

Порции: 1 (3 блока)

Блокове: 3

2 протеини

1 протеини +  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати

3 мазнини

Продукти:

4 белтъка, сварени и нарязани на малки парченца, или 2 твърдо сварени яйца

1/2 чаена чаша кисело мляко  
2 чушки – зелена и червена  
2 домата  
1 стрък зелен лук – само перата  
3 чаени лъжички соева майонеза  
Сол и копър на вкус

Нарежете чушките на ивици, доматиите и яйцата на малки парченца, а лука на ситно. Посолете на вкус, добавете копъра и залейте със сместа от соевата майонеза и киселото мляко.

### МОРСКА САЛАТА

Порции: 2 (2 блока)

Блокове: 4

3 протеини

2 въглехидрати

1 протеини +  
2/3 въглехидрати  
1 въглехидрати  
*Марината*

4 мазнини

1/3 въглехидрати

Продукти:

42 г филе от раци  
42 г скариди  
35 г калмари  
30 г тофу  
1 морков  
1 краставичка  
1 чушка  
1 малка глава лук  
клонче целина

1/4 чаена чаша соя, варена  
1/3 чаена чаша ориз, дълъг, варен

1/3 чаена чаша ябълков оцет  
4 чаени лъжички соева майонеза  
сока от половин лимон  
2 супени лъжици бяло вино  
2 скилидки чесън, счукан  
1 чаена лъжичка копър  
3 супени лъжици магданоз  
Сол, черен пипер, щипка босилек

Пригответе марината и я кипнете. Поставете в нея соята, ориза и тофуто, настъргано на едро ренде, и оставете да се охлади. Добавете останалите продукти, нарязани на кубчета. Украсете с магданоз и кръгчета домати.

### САЛАТА С ГРАХ И ТОФУ

Порции:

Блокове:

2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати

Продукти:

1 чаена чаша грах, варен  
1/4 чаена чаша целина



1/2 въглехидрати  
3 протеини  
3 мазнини

3/4 чаена чаша лук, нарязан на ситно  
170 г тофу  
1 чаена лъжичка зехтин  
1 супена лъжица оцет  
1 чаена лъжичка къри  
сол и черен пипер на вкус

Смесете в купа за салата растителното масло, оцета и подправките.

Добавете граха, лука и настърганото на едро ренде тофу.

По желание може допълнително да прибавите подправки по избор.

### САЛАТА С ТОФУ

Порции: 1 (2 блока)

Блокове: 2

Продукти:

1 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
2 протеини  
2 мазнини

2 домата  
3/4 краставица  
1/2 чаена чаша зелен лук  
112 г тофу  
2 чаени лъжички заливка за салата (от смес на равни количества зехтин и ябълков оцет)

Пригответе салата от зеленчуците. Настържете тофуто на едро ренде и го добавете заедно със заливката.

### БЪРЗ ПАСТЕТ ОТ ТОФУ

Порции: 2 (2 блока)

Блокове: 4

Продукти:

4 протеини  
4 мазнини

224 г тофу  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин  
2 супени лъжици магданоз  
1/2 чаена лъжичка босилек  
Сол на вкус

Нарежете тофуто на дребни парченца. Добавете подправките и пасирайте до получаване на еднородна маса. Сервирайте с 4 ВБ.

### РИБЕН ПАСТЕТ С ТОФУ

Порции: 3 (1 блок)

Блокове: 3

Продукти:

2 протеини  
1 протеини  
3 мазнини  
  
3 въглехидрати

84 г филе от скумрия  
56 г тофу  
3 чаени лъжици соева майонеза  
Сол, черен пипер и подправка за риба на вкус  
Салата или хляб по избор

Нарежете филето от скумрия и тофуто на дребни парченца. Прибавете майонезата, подправките и разбъркайте добре. Пасирайте и добавете сол, ако е необходимо. Сервирайте с 3 ВБ – салата или хляб по избор.

### САЛАТА ПО ВАЛДОРФСКИ

Порции: 1 (3 блока)

Блокове: 3

Продукти:

3 протеини  
2 1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
1 мазнини  
2 мазнини

170 г тофу  
1 1/2 ябълка  
1 чаена чаша целина (глава), тънко нарязана  
3 бадема  
2 чаени лъжички соева майонеза  
1 супена лъжица лимонов сок

Нарежете тофуто, ябълките и целината на дребни парченца или ги рендосайте. Прибавете счуканите бадеми и поръсете с лимоновия сок.

Сервирайте салатата охладена.



## САЛАТА С ТОФУ И МАКАРОНИ

Порции: 1 (3 блока)

Блокове: 3

Продукти:

1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша зелен лук
1/2 въглехидрати	1 зелена чушка
2 въглехидрати	1/2 чаена чаша макарони
3 протеини	170 г тофу
3 мазнини	3 чаени лъжички соева майонеза
	1/2 чаена лъжичка сол
	1/4 чаена лъжичка черен пипер
	1/4 чаена лъжичка риган

Сварете макароните в подсолена вода. Смесете останалите продукти и пасирайте. Прибавете получения сос към макароните, разбъркайте и охладете. Сервирайте върху листа от салата.

## ХАВАЙСКО РАГУ

Порции: 2 (3 блока)

Блокове: 6

Продукти:

6 протеини	336 г тофу
1 въглехидрати	2 чушки – зелена и червена, нарязани на триъгълници
2 въглехидрати	1 чаена чаша ананас, нарязан на кубчета
1/2 въглехидрати	3/4 чаена чаша лук, нарязан на средни парченца
1 въглехидрати	4 чаени лъжички нишесте
1 1/2 въглехидрати	1 супена лъжица мед
	1/2 чаена чаша сок от консервиран ананас
	1/2 чаена чаша оцет (оризов или ябълков)
6 мазнини	2 чаени лъжички растително масло
	1 чаена лъжичка джинджирил

Нарежете тофуто на кубчета със страна 2 см и ги напръскайте със соевия сос. Подгответе ананаса, чушките и лука. В средноголям тиган смесете нишестето, оцета, сока от компота и меда. Варете на среден огън до кипва-

не. В друг тиган загрейте маслото, добавете лука и джинджирила и задушете 2 минути. Прибавете тофуто, чушките и ананаса и задушете още 1 минута. Накрая добавете соса и варете до кипване на сместа.

## ТОФУ СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 2 (1 блок)

Блокове: 2

Продукти:

2 въглехидрати	зеленчуков микс по избор
2 протеини	112 г пикантно тофу
2 мазнини	2/3 чаена лъжичка зехтин
	Сол, магданоз и копър на вкус

Нарежете тофуто на малки кубчета. Прибавете го към задушените зеленчуци. Поръсете със зехтина и подправките и разбъркайте.

## САРМИ С ТОФУ И МЕСО

Порции: 1 (3 блока)

Блокове: 3

Продукти:

2 протеини	56 г телешко или пилешко месо
1 протеини	56 г тофу
1 въглехидрати	1/3 чаена чаша сварен ориз
1/4 въглехидрати	1/2 чаена чаша лук
1/4 въглехидрати	5 зелени листа
1 въглехидрати	1 супена лъжица брашно
1/2 въглехидрати	1/4 чаена чаша доматино пюре
1 мазнини	1 супена лъжица сметана
2 мазнини	2/3 чаена лъжичка зехтин
	1 чаша вода
	Сол и черен пипер на вкус

Смелете месото заедно с лука в месомелачка. Прибавете сварения ориз, тофуто, нарязано на малки парченца,



солта и черния пипер и омесете добре. Кипнете зелевите листа във вряща подсолена вода 3-5 минути. Охладете и изрежете дебелите жилки. Загънете сарми и ги подредете в дълбок тиган или тенджерка. Залейте ги със соса, приготвен от брашното, сметаната, доматиеното пюре, маслото, солта и водата. Варете 20 минути на бавен огън или ги запечете във фурна. Сервират се поръсени с магданоз или друга подправка по избор.

### ПЪЛНЕНИ ЧУШКИ С ТОФУ И ЗЕЛЕНЧУЦИ

Порции: 2 (2 блока)

Блокове: 4

Продукти:

4 протеини	225 г тофу
2 1/2 въглехидрати	5 чушки за пълнене
1/2 въглехидрати	1/2 чаена чаша моркови
1/2 въглехидрати	3/4 чаена чаша лук, ситно нарязан
1/2 въглехидрати	1 домати
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло
	Сол, черен пипер, магданоз и други по избор

Почистете чушките от семките и леко ги посолете. Нарежете тофуто, морковите и лука на едри парченца по дължина. Задушете ги в предварително загрятата мазнина с малко вода. Когато лукът се зачерви, прибавете домата, нарязан на ситно и подправките. След 3 минути снемете от огъня и оставете сместа да изстине. Напълнете чушките и ги подредете в малка тавичка. Добавете малко вода и запечете.

### КЮФТЕТА ОТ ТОФУ

Порции: 1 (3 блока)

Блокове: 3

Продукти:

3 протеини	170 г тофу
3 въглехидрати	2 супени лъжици овесено (или друго) брашно
	1/2 чаена чаша пшеничен зародиш
	1/4 чаена чаша лук, ситно нарязан

3 мазнини

3-4 скилидки чесън  
пресен магданоз  
по половин чаена лъжичка риган и босилек  
1 чаена лъжичка подправка за кайма  
1 чаена лъжичка бадемово масло

Намачкайте тофуто с вилица и прибавете останалите продукти. Омесете добре и оформете кюфтета. Изпечете в тефлонов съд.

### КЮФТЕТА ОТ ОКАРА

Порции: 2 (2 блока)

Блокове: 4

Продукти:

3 протеини	1 чаена чаша окара
1 протеини	1 яйце
1/2 въглехидрати	3/4 чаена чаша кромид лук, ситно нарязан
3 1/2 въглехидрати	70 г хляб „Тонус“
4 мазнини	1 1/3 чаена лъжичка бадемово масло
	подправки за месо
	Сол на вкус

Накиснете предварително хляба в соево мляко. Изцедете и заедно с останалите продукти омесете добре. Оформете кюфтета, които по желание може да изпечете във фурна или да задушите на пара.

### ГЪБЕНО РАГУ С ТОФУ

Порции: 1 (2 блока)

Блокове: 2

Продукти:

2 протеини	112 г тофу
1 въглехидрати	4 чаени чаши гъби
1 въглехидрати	1 1/2 чаена чаша лук, ситно нарязан
2 мазнини	2/3 чаена лъжичка масло



3-4 скилидки чесън, ситно накълцан  
1 супена лъжица соев сос  
1 супена лъжица пресен магданоз

Нарежете тофуто на кубчета, а гъбите на филийки. Заедно с лука и чесъна прибавете в сгорещеното масло. Когато тофуто се зачерви, прибавете соевия сос. Поръсете с магданоз и сервирайте веднага.

### ТОФУ „ТЕРИЯКИ“

Порции: 2 (2 блока)

Блокове: 4

Продукти:

4 протеини	225 г тофу
4 мазнини	6 супени лъжици соев сос
	1 1/3 чаена лъжичка сусамово олио
	1 чаена лъжичка сусамено семе
2 въглехидрати	4 чаени лъжички захар
2 въглехидрати	2/3 чаена чаша ябълков сок
	1 скилидка чесън, смачкан
	1/4 чаена лъжичка джинджифил

Нарежете тофуто на правоъгълни филийки с дебелина 1 см. Направете сос от останалите продукти. Изсипете го в малка тавичка и подредете отгоре филийките тофу, като ги обърнете няколко пъти, за да се покрият със соса. Печете 10-15 минути, обърнете и запечете още 10 минути.

### ОМЛЕТ С ТОФУ И ЛУК

Порции: 1 (2 блока)

Блокове: 2

Продукти:

4/5 протеини	45 г тофу
1 протеини	1 яйце
1/5 протеин +	

1/5 въглехидрати	46 г соево мляко
4/5 въглехидрати	1 1/4 чаена чаша зелен лук
2 мазнини	2/3 чаена лъжичка зехтин
	Сол, черен пипер и магданоз

Нарежете тофуто и лука на ситно. Смесете разбитото яйце с брашното и млякото. Добавете солта, пипера и магданоза. В загрялото масло задушете лука и тофуто до златисто. Добавете яйчената смес и оставете 2-3 минути на огъня, докато яйцето се втвърди.

Сервирайте със салата – 1 ВВ.

Вариант: Вместо салата си пригответе омлет по селски, като добавите 1 домати и 1 чушка. Нарежете ги на малки парченца и ги задушете заедно с лука и тофуто.

### МУСАКА СЪС СОЕВА КАЙМА

Порции: 2 (3 блока)

Блокове: 6

Продукти:

6 протеини	500 г соева кайма
1/4 въглехидрати	1 чаена чаша гъби
1/2 въглехидрати	1 чушка
1/3 въглехидрати	1/2 чаена чаша лук
2 въглехидрати	2 чаени чаши консервирани домати
1/2 въглехидрати	1/4 чаена чаша доматино пюре
2 въглехидрати	1/2 чаена чаша фиде
6 мазнини	2 чаени лъжички зехтин
	2 скилидки чесън, ситно накълцан
	1/2 чаена лъжичка босилек
	1/2 чаена лъжичка сос „чили“
	1/2 чаена лъжичка черен пипер
	Магданоз – половин връзка

Нарежете гъбите на филийки, а лука, чушката и доматите на ситно. Задушете лука, чушката и гъбите в мазнината с малко вода. Прибавете ги към каймата заедно с доматиите, фидето и подправките. Изсипете в тефлонова тавичка и запечете. Ако е необходимо, добавете малко вода.



## КАВЪРМА

Порции: 1 (2)

Блокове: 2

2 протеини  
1 въглехидрати  
1 въглехидрати  
2 мазнини

Продукти:

200 г соеви блокчета  
2 чаени чаши праз лук  
2 домата  
2/3 чаена лъжичка зехтин  
5 скилидки чесън, ситно накълцан  
1 чаена лъжичка червен пипер  
1 супена лъжица „Вегета“  
Сол и черен пипер

Сварете соевите блокчета във вода 10 минути, като добавите вегета и черен пипер. Нарезжете прازа на парченца с големина 1-2 см. Задушете го в мазнината и малко вода. Прибавете червения пипер и доматиите, чесъна, соевите късчета и част от бульона и задушете 10 минути.

## УНГАРСКИ ГУЛАШ

Порции: 2 по 2 блока

Блокове: 4

2 протеини  
2 протеини +  
2 въглехидрати  
2 въглехидрати  
4 мазнини

Продукти:

200 г соеви блокчета или кайма  
20 г соево брашно  
2 картофа  
1 1/3 чаена лъжичка зехтин  
2 скилидки чесън, ситно накълцан  
сол, черен и червен пипер  
2 кубчета бульон по избор  
Кимион и майоран

Залейте соевите блокчета с 200 г гореща вода, в която предварително са разтворени кубчетата бульон. Оставете ги да престоят 4 часа. Сварете обелените картофи в подсолена вода, подправена с кимион. Задушете чесъна в мазнината, добавете соевото месо, червения пипер и брашното, запърже-

те 1-2 минути и налейте вода. След 20 минути добавете картофите и майорана или друга подправка по избор.

## РИБНИ ШНИЦЕЛИ СЪС СОЕВО БРАШНО

Порции: 3 (3 блока)

Блокове: 9 Продукти:

6 въглехидрати +  
6 протеини  
2 протеини  
1/3 въглехидрати  
1 2/3 въглехидрати  
1 въглехидрати  
1 протеини  
9 мазнини

60 г соево брашно  
84 г филе от бяла риба  
1/2 чаена чаша зелен лук  
24 г галета  
14 г пшенично брашно  
1 яйце  
3 чаени лъжички зехтин  
Сол, черен пипер, копър и магданоз

Смелете в месомелачка филето, лука и зелените подправки. Добавете двата вида брашно, яйцето, солта и черния пипер. Омесете и оформете шницели. Оваляйте ги в галета и изпечете в тавичка, в която предварително сте загрели мазнината.

## ЛАПАД (СПАНАК) С ТОФУ

Порции: 1 от 2 блока

Блокове: 2

2 протеини  
1 1/2 въглехидрати  
1/2 въглехидрати  
2 мазнини

Продукти:

112 г тофу  
6 чаени чаши листа от лапад  
3/4 чаена чаша лук  
2 скилидки чесън, ситно накълцан  
2/3 чаена лъжичка зехтин  
Соев сос на вкус

Нарезжете тофуто на кубчета със страна 1 см. Измийте лапада, почистете го от дръжките и нарежете на едро. Загрейте мазнината в тефлонов тиган и задушете лука 2-3



минути. Добавете тофуто и го запържете, докато стане златисто. Прибавете листата и чесъна и оставете на огъня още 5 минути. Накрая добавете соевия сос и задушавайте още 1 минута, за да се смесят ароматите.

### БАНИЧКА СЪС СПАНАК (ЛАПАД) И ТОФУ

Порции: 1 (2)

#### Блокове: 2

#### Продукти:

1 въглехидрати	1 чаена чаша задушен спанак
	1 стрък зелен лук
	3 скилидки чесън
1 въглехидрати	1 фина кора за баница
2 протеини	112 г тофу
2 мазнини	2/3 чаена лъжичка зехтин
	Сол и копър на вкус

Прибавете към задушения спанак, подправен със сол, малко зелен лук, чесън и копър. Нарезжете тофуто на малки кубчета и го добавете към спанака. Разстелете сместа върху кората, поръсете със зехтина и навийте на руло. Изпечете в тefлонов съд.

### БОНБОНИ ОТ ОКАРА

Порции: 6 по 1 блок (подходящи за междинните закуски)

#### Блокове: 6

#### Продукти:

6 протеини	2 чаени чаши окара
	3 супени лъжици сухо соево мляко
6 въглехидрати	3 супени лъжици мед
6 мазнини	2 чаени лъжички масло, твърдо
	2 чаени лъжички какао
	кокосови стърготини

Смесете меда, какаото, маслото и сухото мляко и разтопете до получаване на гладка маса. Добавете двете чаени чаши окара и разбъркайте добре. Оформете малки топчета и ги оваляйте в кокосовите стърготини. Поставете в хладилник за няколко часа, за да се стегнат.

### СОЕВО МЛЯКО С КАКАО

Порции:

#### Блокове:

#### Продукти:

1 протеини +	
1 въглехидрати	230 г соево мляко
	1 супена лъжица какао
	Подсладител на вкус

Разтворете какаото с малко соево мляко. Добавете подсладителя. Кипнете останалото мляко и го прибавете към какаото. Поставете на огъня готовата смес и разбърквайте, докато кипне (без да завира).

Сервирайте по желание топло или студено.

### ПЛОДОВ КОКТЕЙЛ

Порции: 1 (2 блока)

#### Блокове: 2

#### Продукти:

1/2 протеини +	
1/2 въглехидрати	115 г соево мляко
1 въглехидрати	1/4 чаена чаша обикновен сладолед
1/2 въглехидрати	1 супена лъжица желе от плод по избор

Разбийте предварително охладените продукти. Сервирайте в чаши за коктейл. Консумирайте с 1 ? протеинов блок и 6 бадема.



## ПАРФЕ ОТ ТОФУ С ЯГОДИ

Порции: 2 (2 блока)

### Блокове: 4

### Продукти:

3 протеини	170 г тофу
1 протеини	1 пакетче желатин
1 въглехидрати	1 чаена чаша пъпеш, нарязан на кубчета
2 въглехидрати	4 чаени лъжички кленов сироп
1 въглехидрати	1 чаена чаша ягоди
4 мазнини	12 бадема, ситно смлени
	1 чаена лъжичка лимонов сок
	1/2 чаена лъжичка ванилова есенция

Пасирайте всички продукти, без ягодите, до получаване на еднородна смес. Добавете желатина, разтворен предварително във вода. Пригответе чаши за парфе. На дъното на всяка поставете няколко ягоди. Залейте съсместа до 1/4 от обема на чашата. Повторете, така че найотгоре да завършите с ягоди. Сервирайте охладено.

## ПЛОДОВО ЖЕЛЕ

Порции: 1 (3 блока)

### Блокове: 3

### Продукти:

2 протеини +	460 г соево мляко
2 въглехидрати	
1 протеин	1 пакетче желатин
1 въглехидрати	2 супени лъжици желе от плод по избор
3 мазнини	9 бадема
	100 г вода

Разтворете желето в сторещеното соево мляко. Добавете желатина, предварително накиснат във вода и едро смлените бадеми. Разлейте сместа в купички и охладете. По същия начин може да пригответе ванилово, шоколадово, зеленчуково и други желета.

## ПЛОДОВ КОКТЕЙЛ

Порции: 1 (2 блока)

### Блокове: 2

### Продукти:

1 протеин +	
1 въглехидрат	230 г соево мляко
1 въглехидрат	2 супени лъжици конфитюр или желе по избор

Смесете продуктите и разбийте с миксер. Сервирайте в чаши за коктейл. Допълнително консумирайте 6 бадема и 56 г тофу.

## АНГЛИЙСКИ ЧАЙ СЪС СОЕВО МЛЯКО

Порции: 1 (1 блок)

### Блокове: 1

### Продукти:

1/2 протеини +	
1/2 въглехидрати	115 г соево мляко
	150 г вода
	2 г чай – черен, зелен или друг по избор
1/2 въглехидрати	1 чаена лъжичка захар

Залейте чая с кипящата вода и оставете да се настои 5-6 минути. Прецедете и добавете млякото и захарта. Добавете 1/2 ПБ по избор и 3 бадема.



## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор .....	7
Първа глава Ползата от соята за здравето .....	9
Втора глава Влезте в соевата Зона .....	25
Трета глава Зониране на кухнята .....	42
Четвърта глава Съвети за готвене в соевата Зона .....	62
Пета глава Соево-Зонови ястия .....	71
Шеста глава Как да пригответе за Зоната любимите си рецепти .....	181
Седма глава Фина настройка на соевото зоново хранене .....	191
Осма глава Здравният картон за вашето дълголетие – изследванията, които е добре да си направите .....	203
Девета глава Инсулинът – вашият д-р Джекил и мистър Хайд .....	212
Десета глава Соята и науката .....	222

Единайсета глава Сравняване на соевата Зона с традиционната вегетарианска диета .....	231
Дванайсета глава Често задавани въпроси .....	243
Тринайсета глава Световното здраве и соевата Зона .....	262
Приложение А Изследвания в подкрепа на Зоната .....	267
Приложение Б Пресмятане на крехката телесна маса .....	272
Приложение В Зонови блокове с основните хранителни съставки .....	284
Приложение Г Синтез на ДХК .....	293
Приложение Д Речник на термините .....	295
Български соеви рецепти .....	302



Проф. д-р Бари Сийрс  
**СОЕВА ЗОНА**

*Американска, първо издание*

Български рецепти **Радяна Станоева - Калейчева**

Консултант д-р **Мария Папазова**

Редактор **Василка Ванчева**

Художник **Борис Драголов**

Формат 84/108/32; обем 21 п.к.

Печат „Балканпрес“ АД



**Жена**

**16**

**КАТАЛОЖЕН  
НОМЕР  
283**

**СТРАНИЦИ  
УДОВОЛСТВИЕ**