



ТОП продуктов для безупречной кожи

рецепты с ними

С любовью, твой нутрициолог
НУРУЛЛАЕВА ЮЛИЯ

Привет красotka!

Меня зовут Нуруллаева Юлия,
я нутрициолог.

С удовольствием для тебя
подготовила данный Гайд,
чтобы твоя кожа сияла,
была упругой и здоровой!



Я помогу тебе разобраться
в первопричинах твоего
состояния. Под моим
чутким руководством ты
сможешь **ИЗМЕНИТЬ СВОЮ
ЖИЗНЬ.**

По вопросам консультации
ты всегда можешь написать
мне - [https://t.me/
jnurullaeva](https://t.me/jnurullaeva)



<https://t.me/nurullaevayuliya>



[@nurullaeva_juli](https://www.instagram.com/nurullaeva_juli)



<https://nutrinur.ru/>



ПРОДУКТЫ

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

Употреблять 30-40 г в день 2-3 раза в неделю. Отдавать предпочтение продукту в стеклянной банке

Содержит витамин А в активной форме животного происхождения - помогает снизить образование кожного сала, сужает поры, ускоряет процессы обновления кожи.

СЕМЕНА ТЫКВЫ И КОНОПЛИ

4 ст.л. Конопляных или тыквенных семечек закрывают суточную потребность в цинке.

Цинк - регулирует образование кожного сала, уменьшает количество кожных высыпаний.

ЖИРНАЯ МОРСКАЯ РЫБА

50-70 г океанического лосося - суточная норма Омега 3.

Незаменимые жирные кислоты Омега 3 - снижают воспалительные процессы, регулируют желчеотток (его нарушение способствует развитию акне).



ПРОДУКТЫ

ЗЕЛЕНЬ (ПЕТРУШКА, КИНЗА, УКРОП И ДР)

50 г зелени закрывают суточную потребность в хлорофилле.

Хлорофилл - замедляет процесс старения кожи, защищает от УФ-излучения, влияния свободных радикалов.

ОБЛЕПИХА

50 г в день - суточная норма витамина С.

Витамин С, биофлавоноиды - помогают замедлить процесс старения, уменьшают воспаление, стимулируют выработку коллагена для упругости кожи, способствует быстрому заживлению ран.

СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА

2 ст.л. Сырых семян закрывают суточную потребность в витамине Е.

Витамин Е поддерживает упругость кожи, уменьшает проявление морщин, снижает воспаление, защищает от свободных радикалов.



ПРОДУКТЫ

АВОКАДО

2 средних плода закрывают 50% от суточной потребности витамина B5.

Витамин B5 - стимулирует регенерацию тканей кожи, обладает ранозаживляющим и противовоспалительными свойствами, сохраняет влагу, уменьшает проявление морщин.

ЯЙЦО

2 вареных куриных яйца в день закрывают 70% от суточной потребности селена.

Селен - замедляет старение кожи, поддерживает эластичность тканей.

НУТ

5-6 ст.л. Отварного нута закрывают 50% от суточной потребности марганца.

Марганец - снижает проявление пигментных пятен, уменьшает морщины, поддерживает упругость и эластичность кожи

ГРИБЫ ШИИТАКЕ

20 г сушеных грибов закрывают более 100% от суточной потребности меди.

Медь - поддерживает гладкость и упругость кожи, участвует в синтезе меланина (защитник от УФ-лучей и преждевременного старения).



РЕЦЕПТЫ

ЯЙЦО БЕНЕДИКТ С ЛОСОСЕМ

Ингредиенты:

Яйцо куриное - 1 шт
Лосось с/с - 50 г
Зелень (по вкусу) - 30 г
Твердый сыр - 10 г
Уксус - 15-20 г

Для соуса:

Желток куриного яйца - 1 шт
Сок лимона - 1 ч.л.
Соль, перец - по вкусу
Масло гхи - 30 г

Способ приготовления:

1. Приготовить яйцо пашот (вскипятить воду, слить уксус, уменьшить огонь, с помощью венчика сделать воронку в воде и вылить яйцо в центр, варить 3-4 минуты, затем аккуратно достать шумовкой).
2. Выложить на тарелку слейды с/с лосося, тонко нарезанный твердый сыр и яйцо, украсить зеленью.
3. Масло Гхи растопить.
4. Взбить желток, соль, перец, лимонный сок
5. Тонкой струйкой влить растопленное масло и смешать.
6. Сверху вылить соус.

МУСС ИЗ АВОКАДО

Ингредиенты:

Авокадо - 1 шт
Кедровые орешки
(заранее промыть
или замочить) - 20 г
Кокосовые сливки - 20 г
Масло оливковое - 10 г
Семена конопли
измельченные - 10 г

Способ приготовления:

1. Авокадо очистить и нарезать.
2. Смешать авокадо и остальные ингредиенты в блендере до однородной массы.
3. Переложить в формочку, украсить зеленью и семенами конопли.



РЕЦЕПТЫ

ХАЛВА

Ингредиенты:

Семена подсолнечника очищенные - 200 г

Семена конопли очищенные - 50 г

Грецкий орех - 50 г

Мед - 50 г

Способ приготовления:

1. Семена подсолнечника, конопли и грецкий орех предварительно замочить (минимум на 2 часа), промыть, затем слегка подсушить на сковороде на среднем огне.
2. Измельчить в блендере все семена и орехи.
3. Добавить мед и хорошо перемешать.
4. Выложить смесь в стеклянный контейнер, плотно утрамбовать и поставить сверху груз.
5. Поставить в холодильник на 12-24 часа.

СКУМБРИЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И НУТОМ

Ингредиенты:

Скумбрия - 1 шт

Батат - 1 шт

Морковь - 1/2 шт

Нут (предварительно отваренный) - 100 г

Оливковое масло - 1 ст.л

Прованские травы сухие, соль - по вкусу

Семена тыквы (заранее замочить или промыть) - для украшения



РЕЦЕПТЫ

СКУМБРИЯ ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ И НУТОМ

Способ приготовления:

1. Батат и морковь вымыть под проточной водой, очистить и нарезать.
2. Скумбрию посолить.
3. Выложить в предварительно смазанное маслом гхи блюдо нут, батат, морковь, добавить травы и соль.
4. Сверху выложить рыбу и запекать до готовности в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.
5. Перед подачей на стол украсить измельченными семенами тыквы.

МИСО СУП С МИДИЯМИ И ГРИБАМИ ШИИТАКЕ

Ингредиенты:

Мисо паста - 1 ст.л.

Вода - 1 литр

Лук порей - 1 шт

Тофу - 100 г

Грибы шиитаке вареные - 50 г

Водоросли вакаме сушеные - 2 ст.л.

Мидии вареные - 100 г

Способ приготовления:

1. В кипящую воду (или рыбный бульон) добавить нарезанные кубиками тофу и лук порей, грибы шиитаке и варить 5 минут.
2. Добавить мисо пасту (положить пасту в ситечко, поместить в бульон и размешать, пока мясо паста не растворится в бульоне). ВАЖНО: не доводить до кипения после добавления мисо!
3. Добавить сушеные водоросли и предварительно отваренные мидии.



РЕЦЕПТЫ

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

Ингредиенты:

Печень трески консервированная - 150 г

Яйца перепелиные отварные - 5 шт

Огурец свежий - 1 шт

Огурец ферментированный - 1 шт

Салат листовой - 2 листа

Микрозелень редиса - 20 г

Авокадо - 1 шт

Морская соль по вкусу

Для соуса:

Желток перепелиный - 2 шт

Уксус яблочный - 1 ч.л.

Стевия сироп - 1 ч.л.

Горчица - 1 ч.л.

Масло конопляное - 50 мл

Способ приготовления:

1. Нарезать кубиками печень, авокадо, яйца, огурцы, листья салата порвать на кусочки.
2. Смешать все ингредиенты.
3. В блендере смешать всё для соуса.
4. Заправить салат соусом, посолить по вкусу.

ЧАЙ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Ингредиенты:

Облепиха - 300 г

Корень имбиря - 10-20 г

Лайм - 1/2 шт

Вода - 1 л

Розмарин - 2-3 веточки (мед по желанию)

Способ приготовления:

1. Измельчить облепиху в блендере, имбирь очищенный.
2. Выдавить сок лайма.
3. Залить водой (60 градусов), добавить веточки розмарина, дать настояться 10-25 минут.