

Рецепты аутоиммунного протокола доктора Терри Уолс/Волс для 3 планов питания

Оглавление

Рецепты Волс	2
Базовый смузи	2
Блюда на сковородке	3
Мясо и зелень на сковородке	4
Цыпленок по-алжирски/ Овощи по-алжирски (вегетарианское блюдо)	4
Цыпленок с Розмарином	5
Ромезан/Rawmesan	6
Супы	6
Костный бульон	6
Томатный суп с морепродуктами	7
Салаты	7
Салат из лосося или из курицы	7
Гарниры	8
Зелень с беконом	8
Пюре из репы	8
Киноа с красным перцем	8
Рис из цветной капусты	9
Свекла и красная капуста	9
Напитки	9
Горячий какао	9
Ферментированные продукты	10
Свекольный квас	10
Десерты	10
Помадка Волс	10

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

Рецепты Волс

Книга доктора Волс готовится к изданию на русском языке издательством Эксмо (по инфо на июнь 2020). Пока не известны точные сроки выхода русскоязычной версии книги. Я буду продолжать публиковать отрывки из английской версии книги, т.к. время – ценно. Особенно, когда речь идет о таком заболевании.

В данном материале приведены НЕ все рецепты, которые вошли в книгу доктора Волс, а основные.

Цель данного документа – рассказать про принципы, на основе которых можно дальше экспериментировать самостоятельно. Доктор Волс дает в своей книге конструктор, пропорции, чтобы можно было собрать свои блюда в имеющихся в наличии продуктах, разрешенных протоколом. Для любого из 3 уровней питания по протоколу Волс, которые вы выбрали для себя на данный момент. Ниже приведены несколько рецептов из каждой группы блюд – смузи, супы, салаты, горячие блюда, гарниры, десерты.

Базовый смузи

Все, что рекомендовано в рамках 9 чашек, можно положить в смузи, особенно зелень. Многим из нас необходима сладость, чтобы замаскировать небольшую горечь зелени. Кокосовое, миндальное, соевое молоко смягчат вкус.

Рекомендованные пропорции:

- **1 часть зелени**
- **2 части фруктов или сока или 2 чашки органического соевого молока (только для плана Дета Волс), кокосового или другого молока без добавления сахара**
- **Вода или лед**
- **Смешать на высокоскоростном блендере до нужной консистенции**

Существует бесчисленное количество комбинаций для смузи: кейл, романо, ботва свеклы, кинза, петрушка с голубикой, черникой, клубникой, виноградом, дольками апельсина, ананаса, манго, овощами – брокколи, огурцами и т.д. Свекла добавит красивый цвет вашему смузи. Когда вы привыкните ко вкусу зелени, рекомендовано выйти на пропорцию 1:1 зелень к фруктам или перейти на полностью зеленые смузи с разрешенным ореховым молоком. Жир (в ореховом молоке) уменьшит горчинку зелени и снизит гликемический индекс фруктов, которые вы добавите в смузи. Доктор Волс добавляет цельное (full fat) кокосовое молоко и в смузи, и в супы, и в чай.

Вы можете также добавлять специи: корицу, кардамон, имбирь, мускатный орех, которые замаскируют горчинку зелени, добавят питательной ценности и украсят вкус смузи.

Доктор Волс добавляет 1-2 столовых ложки питательных дрожжей, которые богаты витаминами группы В, минералами. Питательные дрожжи также отлично посыпать на овощи вместо пармезана и добавлять в другие блюда. Дрожжи, которые содержатся в питательных дрожжах (nutritional yeast), - это *Saccharomyces cerevisiae*, они деактивированы в готовом продукте. Есть мнение, что питательные дрожжи подавляют рост вредоносных *Candida albicans*, которые часто увеличиваются на высокоуглеводном питании. Если возникает головная боль в ответ на прием питательных дрожжей, тогда можно исключить их из рациона. Хотя это великолепный источник питательных веществ.

Блюда на сковородке

Доктор Волс предпочитает быстрые рецепты. Например, готовка блюд на сковородке занимает около 20 минут, а само блюдо уже содержит животные белки, овощи и специи. Терри Волс обычно готовит на кокосовом масле, добавляет вино или уксус, тушит лук и грибы, затем добавляет мясо. Терри Волс любит мясо не сильной прожарки, и тогда вся готовка занимает совсем немного времени. За 2 минуты до окончания готовки добавляются овощи – и все! Вся готовка занимает 15-20 минут. Обычно еда готовится и подается в сковородке – меньше мыть посуды.

Прежде, чем перейти к рецептам, пожалуйста, возьмите на заметку:

- Предпочтительнее использовать мясо травяного откорма. Выделяют мясо травяного откорма и зернового откорма (Grass raised, grain finished) – что означает, что кормили травой, но последние 6 недель жизни – зерном, что повлияло на пропорцию омега-3/омега-6 в сторону омега-6. Такое мясо – менее предпочтительно, чем полностью травяного откорма, но такое мясо лучше, чем обычное мясо из магазина.
- Фермерская рыба – означает зернового откорма, а, значит, выше омега-6.
- Чеснок, лук, капуста содержат серу. Сера стабилизируется после нарезки. Поэтому нарежьте эти продукты за 5-15 минут до начала готовки. Это поможет потерять меньше веществ, богатых серой, во время готовки.
- Водоросли: помните, что ¼ чайной ложки порошка равносильна 1 чайной ложки хлопьев. Рекомендовано чередовать разные виды водорослей для максимальной пользы. *Помните, что важно включать в рацион морские и пресноводные водоросли постепенно.* Иначе это может быть слишком большой стресс для щитовидки. Когда вы привыкните, то можно принимать до 1 порции в день. Рекомендованные количества водорослей довольно условны и их можно исключить из рецепта, но рекомендовано употреблять хотя бы несколько раз в неделю.
- Уксус: доктор Волс предпочитает бальзамический уксус. В нем больше сахара, но и больше флавоноидов и антиоксидантов, чем в других видах уксуса.
- Морская соль содержит микроэлементы, но не содержит йода. Поэтому рекомендуется добавлять в рацион водоросли как источник йода. И использовать йодированную морскую соль.
- Черный перец и другие специи поддерживают здоровье клетки. Используйте специи, экспериментируйте с ними.
- Готовьте на более низкой температуре в целях сохранения нутриентов. Смешивайте с жиром для готовки воду, уксус или вино, чтобы поддерживать более низкую температуру готовки.

Экспериментируйте с рецептами – пробуйте новые приправы, соусы, используйте локальные овощи и зелень – локальное намного лучше, чем привезенное из-за границы. Стремитесь использовать как можно большее разнообразие овощей и зелени. Магия содержится в свежей пище из местных продуктов по сезону. Рецепты – это только рекомендации, адаптируйте их под себя.

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

Мясо и зелень на сковороде

4 порции

Базовый принцип в этом рецепте – мясо на сковороде, приготовленное на кокосовом масле с добавлением уксуса, специй, за 2 минуты до окончания готовки добавить зеленые листовые. Доктор Волс использует шпинат, зелень горчицы, мангольд, нарезаая их. Кейл ей нравится приготовить целиком, потому что потом прикольно разрезать кейл ножом вместе со стейком.

Экспериментируйте с животным белком, зеленью, соусами, не забывайте про разнообразие – используйте разные зеленые листовые для максимальной пользы. Если вы чувствуете, что зелень горчит, добавьте 2 столовые ложки уксуса, сок лайма или лимона.

Доктор Волс любит готовить много, чтобы остатки можно было использовать для завтрака.

Итак, базовые пропорции:

- **1 столовая ложка кокосового масла**
- **Ваши любимые приправы по вкусу: чеснок (хорошо сочетается с зелеными листовыми), имбирь, сухие или свежие травы (базилик, розмарин, тимьян и др.), сухие специи (тмин, карри, чили, куркума, паприка, корица и др.)**
- **1-2 столовые ложки уксуса и\или сока цитрусовых: яблочный или бальзамический уксус, сок лайма, сок лимона, винный уксус**
- **1 чайная ложка органической ламинарии в порошке. Например, Starwest Botanicals (опционально)**
- **1 чайная ложка йодированной морской соли**
- **500гр-1 кг мяса или рыбы: ветчина, стейк, курица, индейка, свинина, телятина, сердца, печень. Бекон без нитратов (поджарить бекон до начала готовки мяса или рыбы).**
- **6-7 ½ чашек зеленых листовых и зеленых овощей: брокколи, кейл, зелень горчицы, шпинат, зелень репы, капуста, морковь, баклажан, грибы, лук**

Растопите на сковороде кокосовое масло, добавьте приправ и специй, уксус, порошок ламинарии и соль. Добавьте мясо или рыбу и готовьте до кондиции – чем более прожарено мясо, тем оно более жесткое. Доктор Волс не любит очень жесткое мясо, она готовит мясо минут 5. Добавьте зелень и овощи и пропарьте 1-2 минуты. Перед подачей нарежьте мясо или рыбу ломтиками. Если кому-то покажется мясо сыроватым, всегда можно положить обратно на сковородку и готовить еще пару минут.

Цыпленок по-алжирски/ Овощи по-алжирски (вегетарианское блюдо)

4 порции

Дочь доктора Волс и сама доктор очень любят алжирский ресторан у них в Айове. Она решила добавить в свой рацион блюда алжирской кухни, тем более это занимает не сильно больше времени, чем базовый рецепт мяса и овощей на сковороде. Этот рецепт можно сделать вегетарианским. На плане питания *Диета Волс* это блюдо хорошо сочетается с киноа с красным сладким перцем, на плане *Волс Палео* прекрасно сочетается с рисом из цветной капусты, спагетти из кабачка, тушеной капустой, тыквой и ямсом, на плане *Волс Палео Плюс* заменить зеленый горошек\бобы на спаржу.

- **4 зубчика чеснока, измельчить**

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

- **700 гр. Цыпленка с кожей (грудки, бедра или ножки) – исключить для вегетарианской версии**
- **400 гр. банка консервированных томатов кусочками**
- **2 чашки лука-порея, порезанного дольками**
- **1 чашка костного бульона (см. отдельный рецепт), для вегетарианской версии использовать овощной бульон**
- **1 острый перец чили среднего размера/банановый перец, нарезанный дольками**
- **1 морковь среднего размера, порезанная**
- **1 столовая ложка кокосового масла**
- **2 чайных ложки куркумы**
- **1 чайная ложка молотой корицы**
- **1 чайная ложка органической ламинарии в порошке (напр, бренд Starwest Botanicals)**
- **½ чайной ложки йодированной морской соли**
- **4 чашки зеленых бобов (для планов Диета Волс и Волс Палео) или 4 чашки спаржи (для Волс Палео Плюс)**
- **2 чашки измельченной кинзы, листья отделить от стеблей**

Порезать чеснок и оставить на 15 мин, чтобы стабилизировалась сера. В большую сковороду положить чеснок, цыпленка, томаты кусочками, лук-порей, костный бульон, перец, морковь, кокосовое масло, специи, порошок ламинарии, соль, и готовить на среднем огне. Кипятить 15 минут. Добавить зеленые бобы или спаржу, а также порезанные стебли кинзы и кипятить еще 5 мин. Порезанные листья кинзы добавить в готовое блюдо.

Цыпленок с Розмарином

8 порций

Розмарин и курица превосходно сочетаются. Розмарин легко выращивать в саду или на балконе.

- **6 зубчиков чеснока, порезанных**
- **2 чайных ложки свежего розмарина, порезанного**
- **Ок. 1 кг порезанных куриных бедер или других частей цыпленка, с кожей**
- **1 средний баклажан, порезать ломтиками**
- **Примерно 500 гр. грибов, порезать**
- **2 больших моркови, порезать ломтиками**
- **2 столовые ложки дистиллированного уксуса**
- **1 столовая ложка кокосового масла**
- **½ чайной ложки органической ламинарии в порошке (например, Starwesey Botanicals organic kelp) - по желанию**
- **½ чайной ложки йодированной морской соли**

Порезать чеснок и оставить на 15 минут для стабилизации серы. Положить розмарин под кожу цыпленка. Положить на сковородку чеснок, цыпленка, баклажан, грибы, морковь, уксус, кокосовое масло, порошок ламинарии, соль. Тушить 20 мин. Подавать на стол.

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

Ромезан/Rawmesan

16 порций

Это веганский рецепт, по вкусу напоминает сыр Пармезан. И конечно, не обязательно быть веганом, чтобы использовать его для Пиццы Волс или для овощей.

- **½ чашки питательных дрожжей (nutritional yeast)**
- **½ чашки молотых грецких орехов**
- **½ чайной ложки йодированной морской соли**

Положить в блендер и перемолоть короткими импульсами пока смесь не станет напоминать Пармезан по текстуре.

Супы

Костный бульон

Разное количество порций в зависимости от количества воды

Костный бульон необходимо хранить в холодильнике в плотно закрытых стеклянных банках не более 3 дней или можно заморозить на 3 месяца. Чем больше костей вы положите в кастрюлю, тем дольше необходимо варить для максимизации коллагена и минералов в бульоне. Кости голени и лодыжки, а также куриные лапы увеличат количество коллагена и желатина. Доктор Волс употребляет 2 чашки в день особенно зимой.

- **Вода (фильтрованная или обратного осмоса)**
- **1 лук порезанный**
- **3-4 зубчика чеснока**
- **2-4 столовых ложки яблочного уксуса (1 столовая ложка на 1 литр воды)**
- **1 чайная ложка порошка ламинарии**
- **½ чайной ложки черного перца**
- **½ чайной ложки йодированной морской соли**
- **Кости (особенно хороши кости голени, лодыжки, куриные лапы)**
- **4 куриных лапы (по желанию, но очень рекомендовано)**
- **Любые овощи из холодильника, которые уже не первой свежести**

В кипящую воду положить все ингредиенты и варить на медленном огне от 4 часов до 2х дней. Если поднимается пена, то ее удалить. Охладить. Вынуть кости и овощи.

Сила костного бульона

Люди тратят большие деньги на дорогие средства для суставов при артрите. Эти препараты содержат такие вещества как глюкозамин, хондроитин сульфат и метилсульфонил-метан. Также много денег тратят на гиалуроновую кислоту для инъекций в суставы. Более натуральный способ укрепить суставы и кости - это варить костный бульон и употреблять его каждый день. Кости с хрящами и сухожилиями содержат много глюкозамина, который важен для костей и суставов. Кости, которые содержат костный мозг, содержат жир, важный для ДНК, и тоже очень полезны!

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

Томатный суп с морепродуктами

4 порции

Этот суп прекрасен сам по себе, а добавление шафрана украсит его еще больше

- 4 чашки костного бульона
- 500 граммовая бутылка устричного соуса (Clam juice)
- 400 граммовая банка томатов кусочками
- 4 зубчика чеснока
- 1 чашка красного сладкого перца, порезанного
- 1 чашка желтого сладкого перца, порезанного
- 1 лук-порей, порезанный
- 1 чайная ложка ламинарии, органическая в порошке (по желанию)
- ½ чайной ложки йодированной морской соли (или по вкусу)
- 1/8 чайной ложки шафрана
- 500 грамм гребешков
- 500 грамм креветок

В большую кастрюлю налейте костный бульон, добавьте томаты, устричный соус, чеснок, овощи, порошок ламинарии, соль, шафран и варите на среднем огне 5 мин. Добавьте гребешки и креветки, доведите до кипения. Приверните огонь, дайте постоять 5-10 мин. Можно подавать на стол.

Салаты

Салат из лосося или из курицы

3 порции

Куриный салат можно использовать как намазку на бутерброды с безглютеновым хлебом, б/г крекерами, как гарнир или отдельно как салат. Если вы используете лосось, хорошо использовать консервы с костями как дополнительный источник кальция. Дочь Терри Волс любит заворачивать этот салат в обваренные кипятком салатные листья.

- 1 банка 400гр консервированного лосося, слить жидкость. Или 4 средних куриных грудки без кожи, приготовленных (примерно 350-400 гр.)
- ½ маленького лука, нарезать
- 1 зубчик чеснока, порезать
- ¼ чашки сельдерея, порезать
- ¼ чашки петрушки
- 2 столовых ложки арахисового соуса без глютена
- 1/3 чайной ложки органической ламинарии в порошке (можно использовать бренд Starwest Botanicals organic kelp), по желанию
- ¼ чайной ложки йодированной морской соли

Положить лосось в миску и подробить кости. Если вы готовите версию с цыпленком, порезать цыпленка на небольшие кусочки. Лосось или курицу, лук, чеснок, сельдерея, петрушку, арахисовый соус, порошок ламинарии и соль положить в блендер и перемолоть до желаемой консистенции. Или все можно порезать ножом, без блендера.

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

Гарниры

Зелень с беконом

3 порции

Для этого рецепта подойдет любая зелень.

- **4 куска бекона без нитратов и без глютена порезать на маленькие кусочки**
- **6 чашек порезанной зелени (ботва свеклы, горчицы или любая другая зелень)**
- **3 зубчика чеснока, порезать**
- **1 столовая ложка бальзамического уксуса**
- **1 чайная ложка органической ламинарии в порошке (по желанию)**
- **½ чайной ложки йодированной морской соли**

Обжарить бекон. Сохранить весь жир. Добавить на сковородку зелень, чеснок, уксус, порошок ламинарии, соль. Готовить пару минут, пока зелень не станет мягкой. Подавать на стол.

Пюре из репы

4 порции

- **450-500 гр. Репы**
- **½ чашки питательных дрожжей (nutritional yeast)**
- **¼ чашки зеленого лука, нарезанного**
- **4 зубчика чеснока, порезать**
- **2 столовых ложки кокосового масла**
- **1 чайная ложка органической ламинарии в порошке**
- **¼ чайной ложки йодированной морской соли**
- **¼ чайной ложки молотого черного перца**

Порезать репу и готовить на пару до состояния мягкости (это 5-10 минут примерно, зависит от величины кусочков). Переложить репу и остальные ингредиенты в миску и потолочь до состояния пюре. Или смолоть блендером. Подавать на стол.

Киноа с красным перцем

4 порции

Этот рецепт вдохновлен Алжирским рестораном в штате Айова, где живет доктор Волс.

- **1 чашка киноа**
- **1 ½ чашки воды**
- **1 чашка порезанного красного сладкого перца**

Замочить киноа на 10 минут и тщательно промыть, чтобы удалить более темный верхний слой, который немного горчит. Или замочить на 24 часа и промыть. Положить в кастрюлю, довести до кипения и готовить 10 минут. Добавить порезанный красный перец и готовить еще 5 мин. Снять с огня и дать постоять еще 5 мин. Взбить вилкой и сервировать на стол.

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

Рис из цветной капусты

4 порции

- **1 средняя цветная капуста**

Крупно порезать капусту и готовить на пару 2-4 минуты. Пропустить капусту вместе со стеблями и листьями через процессор или порезать руками. Отличная замена рису. Либо можно сделать пюре, смешав вместе с картофелем. Это низкоуглеводная альтернатива картофелю: прекрасна на вкус, хорошо сочетается с многими продуктами и не будет вызывать пиков инсулина.

Свекла и красная капуста

1 порция

Можно приготовить двумя способами. Использовать свежий порезанный имбирь или смесь корица-какао или можно вообще без специй. Свекла и капуста особенно хороши для здоровья митохондрий и для детокса организма. Имбирь, корица и какао обладают сильными свойствами, которые особенно благотворны для здоровья митохондрий и усиливают эффект детокса.

- **¼ чашки свеклы, порезать**
- **¼ чашки порезанной красной капусты**
- **1 столовая ложка льняного семени или семян конопли**
- **1 столовая ложка оливкового масла**
- **1 чайная ложка молотой корицы - по желанию**
- **¼ чайной ложки какао (без сахара) – по желанию**

Или **1 чайная ложка порезанного свежего корня имбиря вместо смеси корица-какао- по желанию**

Смешать все ингредиенты и измельчить в кухонном комбайне до желаемой консистенции.

Напитки

Горячий какао

1 порция

Наши пра-пра бабушки и пра-пра дедушки знали, что при добавлении специй вкус пищи кажется более сладким. Некоторые специи обладают горячими свойствами – корица, гвоздика, мята, имбирь, они также помогают смягчить вкус горечи и еда кажется более сладкой. Доктор Уолс готовит какао, используя только органический какао-порошок, корицу и кокосовое молоко. Она не добавляет в какао сахар, но корица прекрасно смягчает горчинку. Чем дольше период вашего отказа от сахара, тем лучше ваша чувствительность к вкусам. Возможно, вам начнет казаться, что ваша еда стала более сладкой и вам, возможно, начнет больше нравиться горчинка. Если это какао покажется вам слишком горьким, добавьте туда спелый банан или разрешённые подсластители, например, чайную ложку меда.

- **От ¼ до 1 чайной ложки какао без сахара**
- **От ½ до 1 чайной ложки молотой корицы**
- **½ банки цельного (full fat) кокосового молока**
- **½ чашки воды**

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles»

- По желанию: можно добавить пару капель мятного масла, чтобы сделать мятное какао

Смешать все ингредиенты в блендере до однородной текстуры. Выложить в соусницу и готовить на среднем огне.

Ферментированные продукты

Свекольный квас

Восточная Европа имеет длинную историю ферментации продуктов – корнеплодов, других овощей, капусты. Процесс ферментации увеличивает содержание витаминов и энзимов, помогает увеличить пропорцию полезной микрофлоры в кишечнике. Свекла традиционно хорошо поддерживает энзимы детокса, а ферментированная свекла еще лучше помогает процессу детокса организма. Доктор Волс любит чередовать прием комбуччи (чайного гриба) и свекольного кваса. Она разводит свекольный квас таким же количеством воды перед употреблением. Важно использовать органическую свеклу и воду без содержания хлора для этого напитка. Вам также понадобится стартер из предыдущего свекольного кваса или пробиотическая капсула, как , например капсула *acedolphilus*. Откройте капсулу и добавьте в будущий напиток. Используйте стартер с максимальным количеством разных видов полезных бактерий, который сможете найти. Доктор Волс использует стартер с 15 разными штаммами бактерий.

- 1 чашка крупно порезанной свеклы
- 1 столовая ложка порезанного имбиря
- 1 столовая ложка цедры апельсина
- 1 столовая ложка йодированной морской соли
- 1 капсула пробиотика
- 2 ½ чашки воды

Хорошенько вымойте с мылом и тщательно прополощите посуду и крышку, которую будете использовать. Положите в посуду свеклу, имбирь, цедру апельсина, соль, откройте вы высыпите содержимое капсулы с пробиотиком, добавьте воду. Необходимо, чтобы свекла находилась под рассолом. Для этого нужно поставить гнет или другую банку, меньшего диаметра. 2-3 дня должно быть достаточно для завершения процесса ферментации. После чего банку со свеклой необходимо закрыть крышкой и убрать в холодильник. Слейте рассол и пейте его. Свекла прекрасно подойдет для смузи или для салатов.

Десерты

Помадка Волс

20 порций

Доктор Волс рекомендует это блюдо людям, которые сильно теряют вес во время протокола. Рекомендовано есть столько помадок, сколько нужно, чтобы поддержать здоровый вес. С изюмом получается отлично, но вы также можете использовать любые другие сухофрукты – чернослив, финики или сушеную вишню. Кокосовое масло способствует тому, чтобы углеводы не слишком быстро всасывались в кровеносное русло. Для тех, кто на протоколе *Волс Палео Плюс* и снизил количество углеводов, рекомендовано исключить изюм, но также уменьшить количество какао, чтобы помадка не получилась слишком горькой (начните с ¼ ложки). Если вы слишком сильно теряете вес, рекомендовано увеличить количество углеводов даже, если вы на плане *Волс*

www.healmsgreen.wordpress.ru по материалам книги Доктора Терри Уолс «The Wahls Protocol: a radical new way to treat all chronic autoimmune conditions using Paleo principles”

Палео Плюс. Если это ваша ситуация, то верните обратно изюм и не переживайте, начался ли уже у вас кетоз.

- **1 чашка кокосового масла**
- **1 чашка изюма**
- **1 чашка грецких орехов (предварительно вымоченных)**
- **1 средний авокадо Хаас, очищенный и без косточки**
- **½ чашки сухого кокоса без сахара**
- **1-2 чайных ложки молотой корицы**
- **1 чайная ложка какао-порошка**

Соедините ингредиенты и перемешайте блендером до однородной массы. Выложите в форму и поставьте в холодильник. Храните охлажденным.