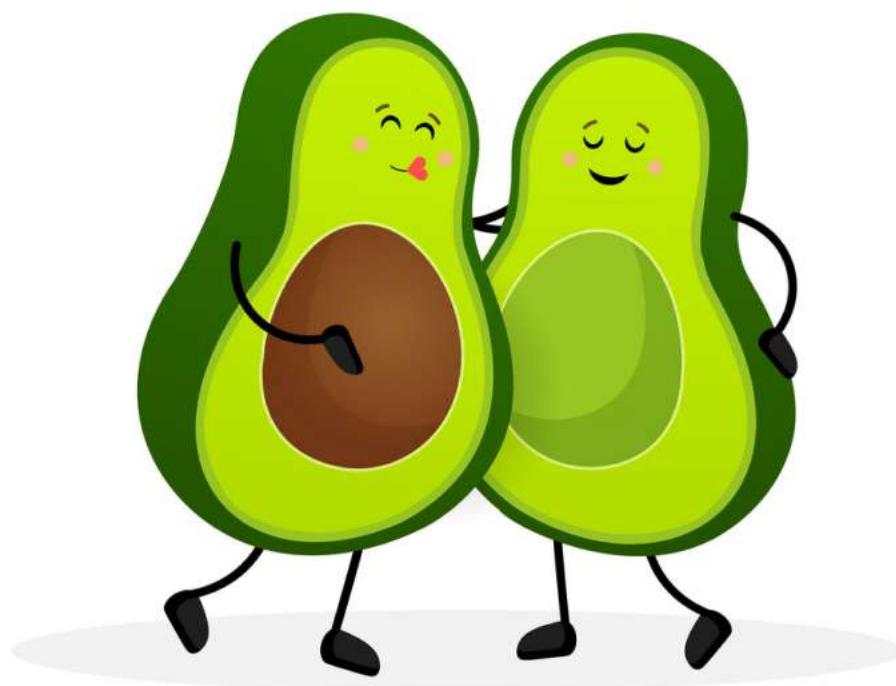


ketodays

ketodays

KETO



СМУЗИ

# КЕТО СМУЗИ

Смузи с куркумой [стр 2](#)

Клубнично-ванильный смузи [стр 3](#)

Черничный смузи [стр 4](#)

Смузи с корицей и малиной [стр 5](#)

Смузи из авокадо [стр 6](#)

Сливочно-шоколадный смузи [стр 7](#)

Бананово-грушевый смузи [стр 8](#)

Ананасовый смузи [стр 9](#)

Бананово-овсяный смузи [стр 10](#)

Смузи из сухофруктов [стр 11](#)

Смузи из клубники и черешни [стр 12](#)

Смузи из киви, клубники и банана [стр 13](#)

Желтый смузи с яблоками, базиликом и имбирем [стр 14](#)

Тропический смузи [стр 15](#)

Смузи фруктовый со злаками [стр 16](#)

Клубнично-миндальный смузи [стр 17](#)

Смузи с арбузом [стр 18](#)

Смузи с манго и маракуйей [стр 19](#)

Шоколадно-вишневый смузи [стр 20](#)

Смузи с каштанами и грейпфрутом [стр 21](#)





## Кето-смузи

### СМУЗИ С КУРКУМОЙ

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ♦ авокадо 1/2 шт
- ♦ консервированное кокосовое молоко 3/4 стакана
- ♦ несладкое миндальное молоко 1/4 стакана
- ♦ тертый свежий имбирь 1 ч.л
- ♦ куркума 1/2 ч.л
- ♦ лимонный сок 1 ч.л
- ♦ жидкая стевия 8 капель

#### КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
3 г	25 г
Белки	Калории
2 г	250 ккал



#### Способ приготовления:

1. Соберите и подготовьте все ингредиенты.
2. Добавьте в блендер авокадо, кокосовое молоко, миндальное молоко, имбирь, куркуму и лимонный сок. Взбейте до однородной массы.
3. Добавьте кубики льда и жидкую стевию. Снова взбейте до однородной массы.

### КЛУБНИЧНО-ВАНИЛЬНЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты ( на 1 порцию )

- ◆ клубника 1/2 стакана
- ◆ консервированное кокосовое молоко 1/3 стакана
- ◆ жирные сливки 1/3 стакана
- ◆ несладкое миндальное молоко 1/3 стакана
- ◆ ванильный экстракт 1/2 ч.л

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

9 г              45 г

Белки      Калории

4 г            457 ккал



#### Способ приготовления:

1. Отмерьте и подготовьте все ингредиенты.
2. Поместите клубнику, консервированное кокосовое молоко, жирные сливки, миндальное молоко и ванильный экстракт в блендер. Взбивайте до получения однородной кремообразной массы.



## Кето-смузи

### ЧЕРНИЧНЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты ( на 1 порцию )

- ◆ несладкое миндальное молоко  $\frac{3}{4}$  стакана
- ◆ жирные сливки  $\frac{1}{4}$  стакана
- ◆ черника  $\frac{1}{4}$  стакана
- ◆ ванильный экстракт 1 ч.л
- ◆ протеиновый порошок 30 г
- ◆ масло MCT 1 ст.л

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

7 г                37 г

Белки          Калории

26 г            485 ккал



#### Способ приготовления:

1. Отмерьте и подготовьте все ингредиенты.
2. Поместите все в блендер и взбивайте, пока не получите желаемую консистенцию.

## Кето-смузи

### СМУЗИ С КОРИЦЕЙ И МАЛИНОЙ

#### Ингредиенты ( на 1 порцию )

- ◆ несладкое миндальное молоко  $\frac{3}{4}$  стакана
- ◆ жирные сливки  $\frac{1}{4}$  стакана
- ◆ замороженная малина 100 г
- ◆ шпинат 20 г
- ◆ миндальное масло 30 г
- ◆ молотая корица  $\frac{1}{8}$  ч.л

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

10 г              41 г

Белки      Калории

11 г              478 ккал



#### Способ приготовления:

1. Отмерьте и подготовьте все ингредиенты.
2. Поместите все ингредиенты в блендер и перемешайте, пока не получите однородную консистенцию.
3. Сверху посыпьте малиной, подавайте и наслаждайтесь!

## Кето-смузи

### СМУЗИ ИЗ АВОКАДО

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ♦ авокадо 1/2 шт
- ♦ консервированное кокосовое молоко 3/4 стакана
- ♦ несладкое миндальное молоко 1/2 стакана
- ♦ свежие листья мяты 5 шт
- ♦ свежая кинза 3 стл
- ♦ сок лайма 1 стл
- ♦ ванильный экстракт 1/4 ч.л
- ♦ кубики льда 1 стакан

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

8 г              51 г

Белки      Калории

5 г            506 ккал



#### Способ приготовления:

1. Отмерьте и подготовьте все ингредиенты.
2. Поместите все ингредиенты в блендер.
3. Взбивайте до однородной массы.
4. Добавьте кубики льда и снова взбейте.



## Кето-смузи

### СЛИВОЧНО-ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты ( на 1 порцию )

- ♦ авокадо 1/2 шт
- ♦ несладкое миндальное молоко 1 стакан
- ♦ жирные сливки 1/4 стакана
- ♦ льняная мука 1 ст.л
- ♦ несладкий какао-порошок 1 ст.л
- ♦ кокосовое масло 1 ч.л
- ♦ миндальное масло 1 ст.л

#### КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
7 г	55 г

Белки	Калории
10 г	593.3 ккал



#### Способ приготовления:

1. Добавьте авокадо, миндальное молоко, жирные сливки, льняную муку, несладкий какао-порошок, кокосовое масло, миндальное масло и жидкую стевию в блендер. Взбейте до однородности.
2. Перелейте смузи в стакан и подайте к столу. Если вы хотите пофантазировать, попробуйте добавить немного взбитых сливок и ядер какао.



## Кето-смузи

### БАНАНОВО-ГРУШЕВЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ◆ Груши 2 штуки
- ◆ Бананы 3 штуки
- ◆ Стебель сельдерея 2 штуки

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

89 г              1 г

Белки          Калории

6 г              363 ккал



#### Способ приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. В блендере смешать бананы, груши и сельдерей с 1 стаканом воды.
3. Взбивать до однородного состояния.

### АНАНАСОВЫЙ СМУЗИ

Ингредиенты ( на 2 порции )

- ◆ Апельсиновый сок  $\frac{1}{2}$  стакана
- ◆ Ананасовый сок  $\frac{1}{2}$  стакана
- ◆ Ананас 1 штука
- ◆ Бананы  $\frac{1}{2}$  штуки

КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

74 г              1 г

Белки      Калории

3 г              332 ккал



Способ приготовления:

1. Порежьте ананас и банан на небольшие кусочки. Заморозьте.
2. В блендере смешайте ананасовый и апельсиновый соки и замороженные фрукты. Измельчите до однородной массы и разлейте по стаканам.



## Кето-смузи

### БАНАНОВО-ОВСЯНЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты ( на 1 порцию )

- ♦ Бананы 1 штука
- ♦ Овсяные хлопья быстрого приготовления 2 столовые ложки
- ♦ Натуральный йогурт 2 ст.л
- ♦ Миндаль 10 штук
- ♦ Мед 1 столовая ложка

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

**61 г**              **27 г**

Белки      Калории

**17 г**              **545 ккал**



#### Способ приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. Засыпать все ингредиенты в блендер.
3. Измельчить до однородного состояния.

### СМУЗИ ИЗ СУХОФРУКТОВ

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ♦ Курага 80 г
- ♦ Темный изюм 95 г
- ♦ Мед 1 столовая ложка
- ♦ Овсяные хлопья 3 стл
- ♦ Миндальное молоко 2 стакана

#### КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
79 г	24 г
Белки	Калории
13 г	556 ккал



#### Способ приготовления:

1. Курагу и изюм промыть, залить 1 стаканом горячей воды.
2. Как курага и изюм станут мягкими, измельчить их с другими ингредиентами в блендере до однородного состояния.
3. Подавайте охлажденным.



## Кето-смузи

### СМУЗИ ИЗ КЛУБНИКИ И ЧЕРЕШНИ

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ◆ Клубника 150 г
- ◆ Черешня 165 г
- ◆ Молоко 1 стакан
- ◆ Ванилин щепотка

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

20 г              4 г

Белки          Калории

5 г              136 ккал



#### Способ приготовления:

1. Молоко хорошо охладить.
2. Ягоды вымыть и дать стечь воде. Освободить черешню от косточек.
3. Сложить ягоды в чашу блендера, залить молоком и взбить в однородную массу. Добавить ванилин и взбить еще раз.
4. Разлить по высоким стаканам и подавать сразу.

## Кето-смузи

### СМУЗИ ИЗ КИВИ, КЛУБНИКИ И БАНАНА

Ингредиенты ( на 1 порцию )

- ◆ Клубника 6 г
- ◆ Бананы 1 штука
- ◆ Киви 1 штука
- ◆ Ананасовый сок  $\frac{1}{4}$  стакана

КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

103 г          1 г

Белки      Калории

4 г          420 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. Поместить ингредиенты в блендер в порядке перечисления и взбить их.
3. Перелить в стакан и наслаждаться вкусом.



## Кето-смузи

### ЖЕЛТЫЙ СМУЗИ С ЯБЛОКАМИ, БАЗИЛИКОМ И ИМБИРЕМ

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ◆ Морковь 1 штука
- ◆ Яблоки «голден» 2 штуки
- ◆ Огурцы ½ штуки
- ◆ Имбирь 50 г
- ◆ Базилик 1 веточка
- ◆ Бананы ½ штуки
- ◆ Груши 1 штука
- ◆ Лед 150 г

#### КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
50 г	1 г
Белки	Калории
3 г	220 ккал



#### Способ приготовления:

1. Нарезать все ингредиенты крупными произвольными кусками
2. Выжать сок из моркови, огурца, имбиря, яблок и груши. Одну четверть груши отложить.
3. В блендер положить четвертинку груши, банан, базилик и лед. Залить соком и пробить в течение минуты.

## Кето-смузи

### ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ

Ингредиенты ( на 4 порции )

- ◆ Апельсины 4 штуки
- ◆ Красные грейпфруты 2 штуки
- ◆ Бананы 2 штуки
- ◆ Лед по вкусу
- ◆ Листья мяты по вкусу

КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

48 г              1 г

Белки      Калории

4 г            205 ккал



Способ приготовления:

1. Выжать сок из цитрусовых.
2. Бананы нарезать кусочками.
3. В блендере взбить сок, бананы, добавить лед.
4. Подавать, украсив мятой или «розочкой» из слайса апельсина.



### СМУЗИ ФРУКТОВЫЙ СО ЗЛАКАМИ

#### Ингредиенты ( на 3 порции )

- ◆ Груши 2 штуки
- ◆ Бананы 1 штука
- ◆ Ананасовый сок 1,5 стаканов
- ◆ Клетчатка 1 столовая ложка
- ◆ Мюсли 3 столовые ложки

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

50 г              2 г

Белки          Калории

4 г              228 ккал



#### Способ приготовления:

1. Банан и груши очистить и нарезать.
2. Смешать все ингредиенты в блендере.

## Кето-смузи

### КЛУБНИЧНО-МИНДАЛЬНЫЙ СМУЗИ

Ингредиенты ( на 4 порции )

- ◆ Клубника 10 штук
- ◆ Миндальное молоко 1 стакан
- ◆ Мягкий тофу 120 г

КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

14 г 7 г

Белки Калории

5 г 137 ккал



Способ приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. В блендере смешать клубнику, миндальное молоко, тофу.
3. Взбивать до однородной массы.
4. Разлить по бокалам и подавать.



## Кето-смузи

### СМУЗИ С АРБУЗОМ

#### Ингредиенты ( на 2 порции )

- ♦ Малина 7 штук
- ♦ Клубника 7 штук
- ♦ Бананы 1 штука
- ♦ Арбуз 6 кусков
- ♦ Фруктовый сок 250 мл
- ♦ Овсяная крупа 2 столовые ложки

#### КБЖУ одной порции

Углеводы Жиры

72 г 2 г

Белки Калории

6 г 314 ккал



#### Способ приготовления:

1. Очистить банан.
2. Нарезать все кусочками и выложить в блендер.
3. Залить соком и взбить.

## Кето-смузи

### СМУЗИ С МАНГО И МАРАКУЙЕЙ

#### Ингредиенты ( на 4 порции )

- ◆ Манго 1 штука
- ◆ Ванильный йогурт 0,6 стаканов
- ◆ Концентрированный сок маракуйи  $\frac{1}{2}$  стакана
- ◆ Вода  $\frac{1}{4}$  стакана
- ◆ Лед 2 штуки

#### КБЖУ одной порции

Углеводы      Жиры

13 г              1 г

Белки      Калории

2 г              83 ккал

#### Способ приготовления:

1. Подготовить все ингредиенты.
2. В блендере смешать нарезанное кубиком манго (1 стакан), йогурт, 0,3 стакана концентрированного сока маракуйи, воду и лед.
3. Взбить до однородного состояния и по желанию добавить еще сока маракуйи.
4. Сразу подавать.





## Кето-смузи

### ШОКОЛАДНО-ВИШНЕВЫЙ СМУЗИ

#### Ингредиенты ( на 4 порции )

- ◆ Замороженная вишня 1,5 стаканов
- ◆ Ванильное молоко 1 стакан
- ◆ Клюквенный сок  $\frac{1}{4}$  стакана
- ◆ Ванильный йогурт 1 столовая ложка
- ◆ Nutella 1 столовая ложка

#### КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
19 г	3 г
Белки	Калории
3 г	112 ккал



#### Способ приготовления:

1. В блендер положите замороженную вишню, влейте молоко и клюквенный сок. Затем добавьте шоколадную пасту и ванильный йогурт.
2. Взбейте до однородной массы и разлейте по бокалам.

### СМУЗИ С КАШТАНАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ

#### Ингредиенты ( на 4 порции )

- ♦ Яичный желток 40 г
- ♦ Молоко 250 мл
- ♦ Грейпфрутовый сок 100 мл
- ♦ Желатин в пластинах 1,5 штук
- ♦ Грейпфруты 2 штуки
- ♦ Каштановое пюре 200 г
- ♦ Сахар 20 г

#### КБЖУ одной порции

Углеводы	Жиры
40 г	7 г
Белки	Калории
7 г	250 ккал



#### Способ приготовления:

1. Накануне смешать в миске яичные желтки с сахаром. Влить 100 мл горячего молока, перемешать и перелить смесь в кастрюлю. Варить на слабом огне, пока смесь не станет прилипать к ложке. По окончании варки разлить в силиконовые формочки в виде льдинок и на ночь поставить в морозильник.
2. На следующий день процедить грейпфрутовый сок через сито. ¼ сока подогреть. Пластинки желатина на 5 минут замочить в холодной воде, отжать и смешать с горячим соком. Тщательно перемешать, добавить холодный сок. Разлить по стаканам. На 2 часа поставить в холодильник, чтобы желе застыло.
3. Снять с грейпфрутов цедру и выжать из них сок. Бланшировать цедру: прокипятить ее в течение 10 секунд и вынуть из воды. Повторить эту операцию дважды, каждый раз меняя воду. Затем положить цедру в миску с холодной водой. Дать стечь воде. Перемешать цедру с мелким сахаром и отжатым соком и 30 минут варить на слабом огне. Взбить миксером. Дать остыть и разлить сверху по стаканам с желе. Поставить в холодильник, пока вы готовите смузи.
4. В чашу миксера влить каштановый крем, молоко и льдинки из английского крема. Взбить и разлить по стаканам.