

**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# Смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Яблочно-банановый»

### Ингредиенты:

Яблоко (сладкое) – 0,5 яблока (100 гр)

Банан – 0,5 банана (100 гр)

Молоко (нежирное) – 100 мл

Вода - 80 мл

Сахарозаменитель – по вкусу. Можно заменить медом, а можно ничего не добавлять

Время приготовления: 15 мин.

### Инструкция приготовления:

1. Половинку яблока нарезать небольшими кубиками, отправить в сотейник;
2. Добавить воду (80 мл) и варить 5 минут после закипания;
3. Снять сотейник с плиты и добавить очищенный банан;
4. Все переложить в блендер и пробить до однородности;
5. Настоять 10 мин.
6. Добавить молоко (100 мл) и сахарозаменитель;
7. Пробить еще раз блендером.



**Готово!**

Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность Белки Жиры Углеводы

41,1 ккал

1,2 г

0,1 г

8,9 г

**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Черничный»

### Ингредиенты:

Черника - 60 гр

Молоко – 300 мл

Сахар или мёд – 2 чайные ложки или по вкусу.

Время приготовления: 5 мин.

### Инструкция приготовления:

1. Перебить в течение 3 минут чернику с молоком в блендере;
2. Добавить сахар или мёд и снова пробить блендером.

**Готово!**

### Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность Белки Жиры Углеводы

205 ккал 8 г 9 г 22 г

**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**



**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# Смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Анти-грипп»

**Ингредиенты:**

Лимон – 1 долька

Банан (крупный, спелый) – 1 шт.

Киви (спелые) – 1 шт.

Время приготовления: 5 мин.

**Инструкция приготовления:**

1. Делаем киви стрижку «под ноль»;
2. Отправляем в блендер лимон без кожуры и киви, взбиваем;
3. Раздеваем банан и режем, затем кладем к измельченным лимону и киви.

**Готово!**

**Пищевая и энергетическая ценность:**

100 гр блюда

Калорийность Белки Жиры Углеводы  
73,1 ккал 1,3 г 0,3 г 17 г



**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# Смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Охлаждающий»

### Ингредиенты:

Кефир жирный (3,2%) – 200 мл

Огурец – 1 шт.

Укроп и петрушка по 20 гр

Время приготовления: 10 мин.

### Инструкция приготовления:

1. Огурец очистить от кожицы и нарезать кусочками;
2. Укроп и петрушку крупно порубить ножом;
3. В блендер выложить огурец и зелень;
4. Залить охлажденным кефиром + щепотка соли (можно не добавлять);
5. Взбить массу до однородности.



## Готово!

### Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность Белки Жиры Углеводы

162 ккал 9,8 г 4,2 г 20,6 г

**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!**  
**Полезно!**  
**Несложно!**

# смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Бодрящий»

### Ингредиенты:

Молоко - 200 мл

Кофе растворимый - 2 чайных ложки без горки

Банан - 1 шт.

Щепотка корицы

Время приготовления: 1 мин.

### Инструкция приготовления:

1. Все продукты загрузить в блендер;
2. Перемешать в течение одной минуты.

## Готово!

### Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
163 ккал	4,7 г	4,2 г	25,9 г



**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!**  
**Полезно!**  
**Несложно!**

# Смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Антивирус»

### Ингредиенты:

Банан - 2 шт.  
Апельсин - 1 шт.  
Мандарин - 2 шт.  
Вода - 200 мл  
Имбирь корень - 10 г  
Куркума - 1/2 ч.л.  
перец черный молотый - по вкусу  
мёд - по вкусу

Время приготовления: 10 мин.

### Инструкция приготовления:

- Очищенные от кожуры и косточек бананы, апельсин и мандарины загрузить в блендер и взбить;
- Добавить мёд, имбирь, специи и воду - снова все хорошо взбить.

Готово!



Пищевая и энергетическая ценность  
100 гр блюда  
Калорийность Белки Жиры Углеводы  
263 ккал 5 г 1 г 60 г

Расчет КБЖУ является  
справочной информацией

**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Клюквено-гранатовый»

### Ингредиенты:

Зерна граната - 100 г

Клюква - 40 гр

Натуральный йогурт - 120 г

Молоко - 1/4 стакана

Время приготовления: 5мин.

### Инструкция приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты в блендере

**Готово!**

### Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
195 ккал	7,9 г	5,8 г	25,8 г



**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Горячий»

### Ингредиенты:

Горячая вода - 200 мл

Банан - 1 шт.

Финики без косточек - 3 шт.

Корица - 1/2 ч.л.

Время приготовления: 3 мин.

### Инструкция приготовления:

1. Финики обдать кипятком;
2. С банана снять кожуру;
3. Все продукты соедините в блендере.
4. Взбить до пюреобразного состояния.

## Готово!

### Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность Белки Жиры Углеводы

189,6 ккал 2,3 г 0,67 г 41,2 г



**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!  
Полезно!  
Несложно!**

# Смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Авокадо-шоколадный»

### Ингредиенты:

1/2 зелёного авокадо  
Какао-порошок - 1 ст. л.  
Молоко (2,5%) - 1/2 стакана  
Мёд или другого подсластителя - 1 ч. л.

Время приготовления: 1 мин.

### Инструкция приготовления:

1. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и выложить мякоть в блендер;
2. Добавить какао-порошок и молоко;
3. Взбить до получения гладкой и кремовой консистенции;
4. По желанию, добавить подсластитель и взбить еще раз для достижения однородности.



### Готово!

#### Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда	Белки	Жиры	Углеводы
435,7 ккал	8,4 г	34,7 г	21,9 г

**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**

**Вкусно!**  
**Полезно!**  
**Несложно!**

# Смузи

густой напиток из взбитых фруктов, ягод, овощей  
с молочными продуктами и не только...

Приготовить смузи можно  
в нашем мобильном блендере!

## «Дивный»

слоёный банановый смузи  
с пюре из киви и лайма

**Ингредиенты:**

Банан средний (150 гр) - 1 шт.  
Мёд - 1 ч. л.  
Овсяные хлопья - 4 ст. л.  
Йогурт натуральный - 250 г  
Молоко - 60 мл  
Киви - 2 шт.  
Сок лайма - 1 шт.

Время приготовления: 7-10 мин.

**Инструкция приготовления:**

1. Поломанный на кусочки банан, мёд и овсяные хлопья загрузить в блендер;
2. Взбить до однородной консистенции;
3. Добавить йогурт и снова хорошо взбить;
4. Влить молоко до нужной густоты (количество молока можно регулировать. В зависимости от того, насколько густым Вы хотите видеть напиток, добавьте его меньше или больше);
5. Очищенные от шкурки киви и сок лайма пробиваем погружным блендером в пюре;
6. В подготовленные стаканы сначала налить часть бананового смузи, затем ложечкой аккуратно выложить пюре из киви, затем снова аккуратно налить смузи и снова пюре, сверху вылить оставшийся банановый смузи.



**Готово!**

Пищевая и энергетическая ценность:

100 гр блюда

Калорийность

509 ккал

Белки Жиры Углеводы

13,2 г 7,2 г 88,7 г

**Расчет КБЖУ является  
справочной информацией**