



Книга рецептов смузи

ОТ TANZISHOP

КЛАССИФИКАЦИЯ СМУЗИ

ПО ОСНОВНЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ

1



ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ

ОСНОВУ СОСТАВЛЯЮТ ФРУКТЫ
(НАПРИМЕР, БАНАНЫ, ЯГОДЫ,
МАНГО)

2



ОВОЩНЫЕ СМУЗИ

ОСНОВУ СОСТАВЛЯЮТ ОВОЩИ
(НАПРИМЕР, ШПИНАТ, КАПУСТА,
МОРКОВЬ).

3

СМЕШАННЫЕ СМУЗИ:

СОДЕРЖАТ КАК ФРУКТЫ,
ТАКИ ОВОЩИ.

КЛАССИФИКАЦИЯ СМУЗИ

ПО ДОБАВЛЕННЫМ ИНГРЕДИЕНТАМ:



С МОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ:
ДОБАВЛЕНИЕ ЙОГУРТА, МОЛОКА ИЛИ
КЕФИРА.



С РАСТИТЕЛЬНЫМИ АЛЬТЕРНАТИВАМИ:
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА,
КОКОСОВОГО МОЛОКА И Т.Д.



ПРОТЕИНОВЫЕ СМУЗИ: ДОБАВЛЕНИЕ
ПРОТЕИНОВОГО ПОРОШКА ИЛИ СЕМЯН
(НАПРИМЕР, ЧИА, ЛЬНЯНЫХ).



ЗЕЛЕННЫЕ СМУЗИ: СОДЕРЖАТ ЗЕЛЕНЬ
(НАПРИМЕР, ШПИНАТ, ПЕТРУШКУ) В
СОЧЕТАНИИ С ФРУКТАМИ.

1. СМУЗИ С БАНАНОМ И ЙОГУРТОМ



- БАНАН
- ЙОГУРТ
- МОЛОКО (или ВОДА)
- МЕД (ПО ЖЕЛАНИЮ)

2. ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С КЕФИРОМ



- ЛЮБЫЕ ЯГОДЫ
- КЕФИР
- МЕД ИЛИ САХАР (ПО ЖЕЛАНИЮ)

3. СМУЗИ С МАНГО И МОЛОКОМ



- МАНГО
- МОЛОКО
- ЙОГУРТ
- ЛИМОННЫЙ СОК

5. СМУЗИ С ПЕРСИКОМ И КЕФИРОМ



- ПЕРСИК
- КЕФИР
- МЕД ИЛИ САХАР (ПО ЖЕЛАНИЮ)

1. СМУЗИ С БАНАНОМ И МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ

- БАНАН
- МИНДАЛЬНОГО МОЛОКА
- АРАХИСОВАЯ ПАСТА
- КОРИЦА (ПО ЖЕЛАНИЮ)



2. ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ



- ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ (КЛУБНИКА, МАЛИНА)
- КОКОСОВОЕ МОЛОКО
- СЕМЯНА ЧИА (ПО ЖЕЛАНИЮ)

4. СМУЗИ С МАНГО И КОКОСОВЫМ МОЛОКОМ

- СПЕЛЫЙ МАНГО (ОЧИЩЕННЫЙ И НАРЕЗАННЫЙ)
- КОКОСОВОЕ МОЛОКО
- ЛИМОННЫЙ СОК



3. ЗЕЛЕНый СМУЗИ С ШПИНАТОМ И ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ

- ШПИНАТ
- АВОКАДО
- ОВСЯНОЕ МОЛОКО
- БАНАН
- МЕД ИЛИ КЛЕНОВЫЙ СИРОП (ПО ЖЕЛАНИЮ)



5. ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ С МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ

- БАНАН
- МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО
- КАКАО-ПОРОШОК
- МЕД ИЛИ КЛЕНОВЫЙ СИРОП (ПО ЖЕЛАНИЮ)





1. ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ С БАНАНОМ И ШОКОЛАДОМ

- СПЕЛЫЙ БАНАН
- МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО
- ШОКОЛАДНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК
- СЕМЯНА ЧИА



2. ЯГОДНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ

- ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ (КЛУБНИКА, МАЛИНА, ЧЕРНИКА)
- ОВСЯНОЕ МОЛОКО
- ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК
- ЛЬНЯНЫЕ СЕМЯНА



3. ЗЕЛЕНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО

- ШПИНАТ
- АВОКАДО
- КОКОСОВОЕ МОЛОКО
- ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК
- СЕМЯНА ЧИА



5. ШОКОЛАДНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ

- БАНАН
- МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО
- КАКАО-ПОРОШОК
- ШОКОЛАДНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК
- АРАХИСОВАЯ ПАСТА



4. ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ С МАНГО И КОКОСОМ

- СПЕЛЫЙ МАНГО (ОЧИЩЕННЫЙ И НАРЕЗАННЫЙ)
- КОКОСОВОЕ МОЛОКО
- ВАНИЛЬНЫЙ ПРОТЕИНОВЫЙ ПОРОШОК
- ЛЬНЯНЫЕ СЕМЯНА

1. ЗЕЛЕНый СМУЗИ С ШПИНАТОМ И БАНАНОМ



- ШПИНАТ
- БАНАН
- МИНДАЛЬНОГО МОЛОКО
- МЕД (ПО ЖЕЛАНИЮ)



2. ЗЕЛЕНый СМУЗИ С КИВИ И ПЕТРУШКОЙ

- СВЕЖАЯ ПЕТРУШКА
- КИВИ (ОЧИЩЕННЫЙ И НАРЕЗАННЫЙ)
- АВОКАДО
- КОКОСОВАЯ ВОДА



- ### 4. ЗЕЛЕНый СМУЗИ С МАНГО И ШПИНАТОМ
- ШПИНАТ
 - СПЕЛОЕ МАНГО (ОЧИЩЕННОЕ И НАРЕЗАННОЕ)
 - БАНАН
 - КОКОСОВОЕ МОЛОКО

3. ЗЕЛЕНый СМУЗИ С ОГУРЦОМ И ЛАЙМОМ

- ОГУРЕЦ
- СВЕЖИЙ ШПИНАТ
- СОК ЛАЙМА
- ЯБЛОЧНЫЙ СОК



5. ЗЕЛЕНый СМУЗИ С АНАНАСОМ И МЯТОЙ

- СВЕЖЕИЙ ШПИНАТ
- АНАНАС
- НЕСКОЛЬКО ЛИСТИКОВ СВЕЖЕЙ МЯТЫ
- ВОДА ИЛИ КОКОСОВАЯ ВОДА

КЛАССИФИКАЦИЯ СМУЗИ

ПО ЦЕЛИ УПОТРЕБЛЕНИЯ:

1

ПИТАТЕЛЬНЫЕ СМУЗИ С ВЫСОКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ УГЛЕВОДОВ И БЕЛКОВ для
ЗАРЯДКИ ЭНЕРГИЕЙ.

2

ПРОТЕИНОВЫЕ СМУЗИ для
ВОССТАНОВЛЕНИЯ МЫШЦ.

3

ДЕТОКС-СМУЗИ: НАПИТКИ С ВЫСОКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ КЛЕТЧАТКИ И
ВИТАМИНОВ для ОЧИЩЕНИЯ
ОРГАНИЗМА

4

СМУЗИ для ПОХУДЕНИЯ:
НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ ВАРИАНТЫ С
БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ОВОЩЕЙ И
НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ФРУКТОВ.

ДЕТОКС-СМУЗИ



• **ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО**
(ОЧИЩЕННОЕ И НАРЕЗАННОЕ)

• **СЕЛЬДЕРЕЯ**

• **ОГУРЦА**

• **1 ШПИНАТА**

• **СОК ЛИМОНА**

• **ВОДА ИЛИ КОКОСОВАЯ ВОДА**



• **АНАНАС**

• **БАНАН**

• **СВЕЖИЙ ИМБИРЬ (ПО ЖЕЛАНИЮ)**

• **ШПИНАТ**

• **МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО ИЛИ ВОДА**



• **ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ (МАЛИНА, ЧЕРНИКА, КЛУБНИКА)**

• **БАНАН**

• **СЕМЯНА ЧИА**

• **МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО ИЛИ ВОДА**



• **ВАРЕНАЯ СВЕКЛА**

• **ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО**
(ОЧИЩЕННОЕ И НАРЕЗАННОЕ)

• **СОК ЛИМОНА**

• **ШПИНАТ**

• **ВОДА ИЛИ КОКОСОВАЯ ВОДА**



• **МОРКОВЬ (ОЧИЩЕННАЯ И НАРЕЗАННАЯ)**

• **АПЕЛЬСИН (ОЧИЩЕННЫЙ)**

• **БАНАН**

• **ШПИНАТ**

• **ВОДА ИЛИ КОКОСОВАЯ ВОДА**

СМУЗИ С МОРКОВЬЮ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

МОРКОВЬ (ОЧИЩЕННАЯ И НАРЕЗАННАЯ)

- СЕЛЬДЕРЕЙ
- АВОКАДО (ДЛЯ КРЕМОВОЙ ТЕКСТУРЫ)
- СОК ЛИМОНА
- ВОДА ИЛИ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА



СМУЗИ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ИМБИРЕМ

- ЦВЕТНАЯ КАПУСТА
- БАНАН (ДЛЯ ЛЕГКОЙ СЛАДОСТИ)
- СВЕЖИЙ ИМБИРЬ (ПО ЖЕЛАНИЮ)
- СОК ЛИМОНА
- ВОДА ИЛИ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА



СМУЗИ С БРОККОЛИ И ШПИНАТОМ

- БРОККОЛИ
- ШПИНАТ
- ЗЕЛЕНое ЯБЛОКО)
- СОК ЛИМОНА
- ВОДА



СМУЗИ С ШПИНАТОМ И ПЕРЦЕМ

- ШПИНАТ
- БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ (ОЧИЩЕННЫЙ И НАРЕЗАННЫЙ)
- ЗЕЛЕНое ЯБЛОКО (ПО ЖЕЛАНИЮ)
- СОК ЛИМОНА
- ВОДА ИЛИ КОКОСОВАЯ ВОДА



КОГДА ПРИНИМАТЬ СМУЗИ?



- **НА ЗАВТРАК: СМУЗИ МОГУТ СТАТЬ ОТЛИЧНЫМ НАЧАЛОМ ДНЯ, ОБЕСПЕЧИВАЯ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ.**
- **В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА: ЛЕГКИЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ ВАРИАНТ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ.**
- **ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ: ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЭНЕРГИИ.**
- **КАК ДЕСЕРТ: СЛАДКИЕ СМУЗИ МОГУТ СЛУЖИТЬ АЛЬТЕРНАТИВОЙ ДЕСЕРТАМ.**

