



# СМУЗИ

Вкусные смузи на каждый день

от нутрициолога  
Екатерины Черепановой

@nutrikatka



# СОДЕРЖАНИЕ

- Почему смузи
- Примечание
- Конструктор смузи
- Продукты
- Шпинатный
- Ягодный фреш
- Пина колада
- Манго танго
- Осенний пирог
- Аво грин
- Апероль грейп
- Ананас сауэр
- Белковый милкшейк
- Яблочный спас
- Чай ти латте
- Важно



Ссылки кликабельные.  
Нажимайте на понравившееся  
название и творите!

**Приятного смузи!**



# ПОЧЕМУ СМУЗИ

## СМУЗИ - ЭТО БЫСТРО

Имея дома ручной блендер можно приготовить сбалансированный перекус за 2 минуты. Ничего не нужно резать, разогревать или готовить. Из грязной посуды - только сам блендер.

## СМУЗИ - ЭТО ПИТАТЕЛЬНО И СЫТНО

Его можно сделать таким, используя рецепты и советы из этого сборника. Не забывайте про белок в составе смузи и экономьте время на приготовлении перекуса или завтрака.

## СМУЗИ - ЭТО КРАСИВО

Яркие цвета нашей еды поднимают настроение не хуже шоколада. Внешний вид, цвет, запах и текстура смузи из этого сборника будут радовать вас весь год, а не только летом.

## СМУЗИ - ЭТО РАЗНООБРАЗНО

Рецепты из этого сборника включают в себя вариации с продуктами, которые бывает сложно включить в рацион (шпинат, альтернативные виды молока или йогурта). Используйте сборник, как возможность попробовать что-то новое для себя.





# ПРИМЕЧАНИЕ

## СМУЗИ - ЭТО БЫСТРО

Используйте **конструктор смузи** (следующая страница), как вдохновение для экспериментов, я советую добавлять в ваш смузи хотя бы по одному ингредиенту из каждой группы.

Чтобы смузи насыщал надолго, **не забывайте про белок "для сытости"**. Если используете в основе напитки с малым содержанием белка (воду, соки, овсяное, рисовое, кокосовое молоко), я советую добавлять сухой протеин (см. далее).

Фрукты и ягоды можно использовать как в свежем, так и в замороженном виде. Консервированный вариант тоже допускается, но следует брать во внимание **количество сахара** в сиропах, где чаще всего консервируют фрукты.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Способ приготовления всех рецептов - размиксовать все ингредиенты миксером. Всё.

## МЕРЫ В РЕЦЕПТАХ:

1 ст.л. - столовая ложка

1 ч.л. - чайная ложка.





# КОНСТРУКТОР СМУЗИ

## ДЛЯ СЫТОСТИ

- молоко (обычное, соевое) \*
- йогурт (обычный, соевый) \*
- кефир, сыворотка, творог
- сухой протеин
- арахисовое масло

## ДЛЯ ГУСТОТЫ

- банан
- авокадо
- яблочное пюре

## ДЛЯ СЛАДОСТИ

- банан, манго, арбуз, дыня, клубника
- мед
- сироп топинамбура
- джем или варенье

## ДЛЯ СВЕЖЕСТИ

- мята
- апельсиновый сок
- лимонный сок
- ягоды
- фрукты



## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

- зелень
- проростки
- ягоды годжи
- семена чиа, льна

\*вы можете использовать как основу любое альтернативное молоко: соевое, миндальное, овсяное, рисовое, конопляное, но в контексте сытости **важно обращать внимание на количество белка.**





# ПРОДУКТЫ



**Замороженные фрукты и ягоды** продаются как отдельно, так и в виде смесей (есть даже миксы специально для смузи).

**Шпинат** советую использовать свежий, замороженный может сломать ваш миксер, а размораживать его долго.



Если хотите добавить **дополнительный белок**, сухой сывороточный протеин хороший вариант (whey protein).

Для смузи я использую **готовые соки и альтернативное молоко**, но если есть желание, можно делать их и дома.



Вот такой **экстракт ванили** я использую в рецептах. Он придает смузи вкус десерта или микшейка из детства.



# ШПИНАТНЫЙ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- горсть свежего шпината
- 1/2 среднего банана
- 100 мл апельсинового сока
- 150 мл соевого молока

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

семена чиа, проростки, авокадо, ягоды



# ЯГОДНЫЙ ФРЕШ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/2 банана
- 100 г свежих или замороженных (подтаявших) лесных ягод
- 3 ст.л. йогурта (обычный, соевый или кокосовый)
- 1 ч.л. меда

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

семена чиа, ягоды годжи, ягодный морс



# ПИНА КОЛАДА



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/2 банана
- 3 ст.л. кокосового йогурта
- 50 мл апельсинового сока
- 80 г ананаса свежего, замороженного или консервированного
- 1 ч.л. кокосовой стружки

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

сыворожка, протеин в порошке



# МАНГО ТАНГО



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/4 спелого манго
- 50 мл кокосового йогурта или сливок, молока
- 100 мл кефира (обычный или кокосовый)
- 2 листика мяты
- 1 ч.л. меда

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

протеин в порошке, банан для сладости



# ОСЕННИЙ ПИРОГ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/2 банана
- 2 ст.л. грушевого детского пюре
- 150 мл молока (соевого, миндального или обычного)
- щепотка молотой корицы
- капля экстракта ванили

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

арахисовое масло, семена льна, овсянка



# АВО ГРИН



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/4 авокадо
- горсть свежего шпината
- 100 мл апельсинового сока
- 2 ст.л. яблочного пюре
- 100 мл соевого молока

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

банан для сладости семена чиа, мед



# АПЕРОЛЬ ГРЕЙП



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/2 грейпфрута без кожуры
- 150 мл соевого молока
- 1/2 банана
- 1 ч.л. варенья или джема из апельсиновых корок

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

банан для сладости семена чиа, мед



# АНАНАС САУЭР



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 100 г ананаса (свежего или замороженного)
- 100 мл кефира или йогурта
- 50 мл апельсинового сока
- 1 ч.л. меда или сиропа по вкусу
- 2 ч.л. сока лайма

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

КОКОСОВОЕ МОЛОКО, МАНГО, ШПИНАТ, ЧИА



# БЕЛКОВЫЙ МИЛКШЕЙК



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 50 г творога
- 100 мл белого йогурта или молока
- 1 ст.л. ягод (свежих или замороженных)
- капля экстракта ванили
- 1-2 ч.л. меда по вкусу

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

банан для сладости



# ЯБЛОЧНЫЙ СПАС



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 1/2 банана
- 3 ст.л. яблочного пюре щепотка корицы
- 100 мл соевого молока
- капля экстракта ванили

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

семена льна, чиа, яблочное варенье



# ЧАЙ ТИ ЛАТТЕ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 1 порцию:

- 50 мл крепкого чая (масала, chai)
- 2 ст.л. яблочного пюре
- 100 мл соевого молока
- 1/3 банана
- щепотка корицы
- капля экстракта ванили

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

авокадо, семена чиа,  
арахисовая паста, мед



# ВАЖНО

**Не заменяйте приемы пищи на смузи постоянно.** Для здоровья ЖКТ и нормального пищеварения нам необходимо жевать большую часть поступающей пищи.

Замена одного приема пищи в день допускается, с учетом того, что всего их минимум 3-4.

С помощью смузи удобно заменять перекусы, иногда завтраки или ужины, порой десерты.

Помните, **это не детокс сборник**. Не надо переходить на жидкую пищу в рамках краткосрочной диеты. Питайтесь разнообразно, сытно, сбалансировано и экономьте время на готовку с помощью быстрых решений, как смузи.

**Обнимаю.  
Всем здоровья!**

Нутрициолог Nutrikatka  
Екатерина Черепанова

