

# 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

## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

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

## ДЛЯ СВЕЖЕСТИ

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

\*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 миклшейка 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:

сыворотка, 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