

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

