



РЕЦЕПТЫ ЛЮБИМЫХ СМУЗИ.



Каждый рецепт выстроен по принципу умного смузи:

1. ОСНОВА (60%)
2. ВКУС (30%)
3. БАЛАНС (10%)
4. ПОЛЬЗА - витамины, микроэлементы и т.д.

Составы взбиваем в блендере!

ЗЕЛЁНЫЙ ЗАРЯД -

классический, освежающий.

1. Шпинат (2 большие горсти) +
огурец (1/2 среднего, очищенный).

2. Зелёное яблоко (1/2, без сердцевины) +
сок половины лайма (или 1/3 лимона)

3. Авокадо (1/4 спелого).

Дополнительно: Вода или кокосовая вода
для нужной консистенции, пучок свежей
мяты.

4. Польза:

- Витамины: А, С, К (обилие из шпината и зелени), полный спектр витаминов группы В.
- Железо, магний, калий (из шпината и авокадо), кремний (из огурца).
- Хлорофилл (детокс), лютеин (для зрения), полезные жиры и клетчатка из авокадо для сытости.

ИМБИРНО-МОРКОВНЫЙ ЛУЧИК - тёплый и пряный.

1. Морковь (1 средняя, порезанная) + тыква (небольшой кусочек сырой или 2 ст.л. приготовленной) + шпинат (горсть).

2. Апельсин (1/2, очищенный от плёнок) + мандарин (1/2).

3. Семена чиа (1 ст.л.).

Дополнительно: Свежий имбирь (1-2 см корня), щепотка куркумы, вода или миндальное молоко. По желанию - 1/2 ч.л морской соли.

4. Польза:

- Витамины: Бета-каротин (провитамин А) в огромном количестве, витамины С (цитрусы), Е, К.
- Калий, марганец, медь.
- Куркумин (сильный антиоксидант), имбирь (противовоспалительное, улучшает пищеварение), омега-3 из чиа.

СВЕКОЛЬНЫЙ РУБИН - землистый и бодрящий.

1. Свёкла (1/2 небольшой, сырая, порезанная) + сельдерей (1 стебель) + огурец (1/3).

2. Горсть замороженной клубники или малины + зелёное яблоко (1/4) или киви (1шт.)

3. Грецкие орехи (3-4 шт.) или кедровые орешки (15-20 шт)

Дополнительно: Сок половины лимона, щепотка корицы, вода.

По желанию - 1/2 ч.л морской соли.

4. Польза:

- Витамины: В9 (фолиевая кислота) В6, В1, В2, Е и К из свёклы, витамин С (ягоды, лимон).
- Железо, кремний (свёкла), йод (сельдерей), калий, цинк (орехи).
- Беталаины - пигменты свёклы с антиоксидантными свойствами (повышают выносливость), клетчатка для ЖКТ.

МЕКСИКАНСКИЙ ТОНИК - пикантный и жиросжигающий.

1. Капуста белокочанная (2-3 листа) + огурец (1/2) + петрушка (пучок).

2. Грейпфрут (1/2, очищенный от плёнок) или ананас (небольшой ломтик, можно использовать консервированный)

3. Семена льна (1 ст.л.).

Дополнительно: Свежий имбирь (1 см) + маленький кусочек острого перца чили (или щепотка кайенского перца), вода.
По желанию - 1/2 ч.л морской соли.

4. Польза:

- Огромная доза витамина С (капуста, грейпфрут, петрушка), витамин U (противоязвенный, из капусты), К, А.
- Кальций, сера, калий, магний.
- Капсаицин (из перца – ускоряет метаболизм), ферменты бромелайн (если используется ананас), лигнаны и клетчатка из льна.

КРЕМОВЫЙ ЦИТРУС -ЗЕЛЕНЬ - нежный и питательный.

1. Шпинат (горсть) + листовой салат (несколько листьев) + цветная капуста (2-3 соцветия сырой или замороженной).

2. Апельсин (1/2) + манго (несколько кусочков, можно консервированный)

3. Кешью (5-6 шт., можно предварительно замочить) или 1/4 авокадо.

Дополнительно: растительное молоко (овсяное, кокосовое). По желанию - щепотка ванильного сахара.

4. Польза:

- Витамин С (цитрусы, шпинат), витамины группы В (особенно из орехов/семян), витамин К, фолаты.
- Кальций, фосфор, магний, медь (из орехов кешью), селен.
- Сульфорафан (из цветной капусты – мощный антиоксидант), полезные жиры для усвоения жирорастворимых витаминов.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ ДЕЛИКАТЕС - пряный, овощной.

1. Помидор (1 средний, очищенный от кожицы) + красный болгарский перец (1/2, без семян) + огурец (1/3).
2. Зелёное яблоко (1/4, для лёгкой кислинки) или горсть красной смородины/ крыжовника/ 1 киви для пикантности.
3. Столовая ложка оливкового масла первого холодного отжима или 1/4 авокадо.

Дополнительно: свежая зелень (петрушка + базилик, небольшой пучок), зубчик чеснока (по желанию, для остроты), щепотка морской соли, чёрный перец, 50-100 мл воды или томатного сока для консистенции.

Совет! Чтобы легко снять кожицу с помидора, сделайте крестообразный надрез на верхушке и обдайте его кипятком на 30 секунд.

4. Польза:

- Витамин С в огромном количестве (болгарский перец - чемпион, помидор, зелень), витамин А (бета-каротин) из красного перца и помидора, витамины К, группа В, включая В6 и фолаты.
- Калий, ликопин - мощный антиоксидант из термически обработанных помидоров (оливковое масло усиливает его усвоение даже из сырого) Кверцетин и лютеин - флавоноиды для здоровья сосудов и зрения. Железо — из зелени (усвоение улучшает витамин С из перца).
- Здоровые жиры из оливкового масла или авокадо необходимы для усвоения всех жирорастворимых витаминов (А, Е, К, ликопина). Фитонциды из чеснока и зелени (природные антимикробные вещества).

Этот смузи - настоящий витаминный коктейль для иммунитета, здоровья кожи и сердца, обладающий выраженными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Важно! Все смузи лучше употреблять свежеприготовленными. Для сладости можно добавить половинку банана или финик, но это увеличит калорийность. Можете добавлять на своё усмотрение - нужное вам количество соли и любые специи, которые любите.

*Приятного аппетита!
Будьте всегда здоровы!*

Ваша Княгинюшка.



Княгинюшка