



## 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!*



*Клячинюшка*

# 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.



Княгинюшка

# 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 ( $1$ шт.)
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: В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Е и К из свёклы, витамин С (ягоды, лимон).
  - Железо, кремний (свёкла), йод (сельдерей), калий, цинк (орехи).
  - Беталанины - пигменты свёклы с антиоксидантными свойствами (повышают выносливость), клетчатка для ЖКТ.



Клячинюшка

# МЕКСИКАНСКИЙ ТОНИК - пикантный и жироожижающий.

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), K, A.
- Кальций, сера, калий, магний.
- Капсаицин (из перца – ускоряет метаболизм), ферменты бромелайн (если используется ананас), лигнаны и клетчатка из льна.



*Княгинюшка*

# 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.



Княгинюшка

# 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 K, 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 (A, E, K, 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*