100 РЕЦЕПТОВ С УКАЗАНИЕМ КАЛОРИЙНОСТИ

# ВЭЛНЭС РЕЦЕПТЫ СМУЗИ

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ · ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ · ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

WELLNESS + ГАРМОНИЯ

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ+ДРЕВНИЕ ЗНАНИЯ

## К новой жизни за 90 дней!

Ты ищешь легкий способ обрести заряд энергии или идеальную форму, не ломая голову над ежедневным расписанием? **Мы предлагаем готовые решения!** Присоединяйся к тем, кто уже открыл свой потенциал вместе с проверенными практиками **WELLNESS+ГАРМОНИЯ**.

### ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЖИЗНЬ В СТИЛЕ WELLNESS+ГАРМОНИЯ

- ***Энергетическое здоровье***. Невозможно избавиться от всех факторов, которые провоцируют стресс. Но повысить свою сопротивляемость, ведя более здоровый образ жизни, вполне реально. Ежедневные духовные практики и медитации ведущие на укрепление энергетической системы, помогут открыть дорогу к источнику пробуждения вашей энергии, и уже сегодня Вы ощутите результат. ***Человек - это не просто его тело, а нечто большее. У каждого из нас есть энергетика! – доказано научно!***

- ***Здоровое питание***. Это касается сбалансированного питания, здоровых перекусов и того выбора продуктов, который мы делаем каждый день. Мы должны понимать, что мы едим.

- ***Высококачественные пищевые добавки***. Рекомендованные ежедневные дозы не только обеспечивают организм недостающими нутриентами, но и улучшают внешний вид – ведь красота напрямую связана со здоровьем.

- ***Упражнения и физическая активность***. Это один из способов не только поддерживать себя в форме, но и избавляться от гормонов стресса, а также продлить жизнь – доказано научно!

**WELLNESS+ГАРМОНИЯ -** метод наполнения силой, духовной и физической для реализации потенциала личности, решения жизненных задач и восстановительная система, построенная на его основе.

Система расширяет возможности тела и сознания, активируя процесс самовосстановления независимо от состояния здоровья. Идея проста: исцеляющая аптека находится внутри человека и лекарства от всех, без исключения, болезней вырабатываются самим организмом.

Методика сочетает в себе удивительные феномены адаптирующие физическое здоровье и энергетику человека под новый уровень задач.

| ПРОБЛЕМА | РЕШЕНИЕ |
|---|---|
| Образ жизни в современном мегаполисе провоцирует физическое и духовное истощение человека. Восстановление требует глобальных перемен в жизни. | **WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - система основанная на древних практиках и современных методах оздоровления, быстрого восстановления энергетического и физического потенциала человека, наполняющий здоровьем, радостью и энергией. |
| Информационный социум рассредотачивает внимание на множестве ложных целей, энергия уходит в никуда, усложняя возможность реализовать главное. | Практика формирует навык концентрации сознания возвращающий вам возможность управления вниманием и энергией. |
| Технократическое мышление: тело отдельно, душа отдельно, мир отдельно. Перекладывание ответственности за происходящее на внешние причины. | **WELLNESS+ГАРМОНИЯ** - практика ведущая к целостности ДУХА, ДУШИ, ТЕЛА, где внешний успех следствие внутренней ГАРМОНИИ. |
| **СЛЕДСТВИЕ** | **РЕЗУЛЬТАТ** |
| Потеря здоровья, депрессия, упадок сил. Принимать таблетки. | Жить счастливо в гармонии с собой и окружающим миром. Быть хозяином своей жизни. |

## =ОБУЧЕНИЕ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА=

Банановый смузи на основе кефира - на завтрак!
на 100грамм - 59.05 ккал Б/Ж/У - 2.54/0.11/11.62

**Ингредиенты:**
2 стакана кефира обезжиренного
1 банан
1 чайная ложка лимонного сока
1 столовая ложка меда

**Приготовление:**
1. Кефир лучше взять пониженной жирности (для тех, кто следит за фигурой).
2. Банан мелко порезать. Добавить лимонный сок. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании. Можно есть ложкой или пить через соломинку.

Приятного аппетита!

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Молочно-клюквенный смузи
на 100грамм - 72.3 ккал Б/Ж/У - 5.74/2.46/7.01

**Ингредиенты:**
Бананы 1 штука
Свежая клюква 1 стакан
Молоко 1%-ое 1 стакан
Лед 3 штуки

**Приготовление:**
В блендере смешайте очищенный и нарезанный кусочками банан, клюкву, молоко и лед. Взбейте до однородного состояния и сразу подавайте.

Приятного аппетита!

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой - идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать на куски
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу или учебу!

Смузи из хурмы

**Ингредиенты:**

Апельсин — 1 шт.
Хурма — 3 шт.
Корень имбиря — 2 см
Корица — 0,5 ч. л.
Вода — 0,5 ст.

**Приготовление:**

1. Очистите хурму от косточек, нарежьте кусочками.
2. Апельсин очистите от шкурки.
3. Загрузите в блендер фрукты, имбирь и корицу, добавьте воды, всё взбейте, разлейте по стаканам.

Овсяный смузи с сухофруктами (100 гр - 154 ккал)
Ингредиенты

курага — ½ стакана
изюм темный — ½ стакана
хлопья овсяные — 3 столовые ложки
мед — 1 столовая ложка
молоко — 2 стакана

Способ приготовления

Курагу и изюм промыть, залить 1 стаканом горячей воды.
Как курага и изюм станут мягкими, измельчить их с другими ингредиентами в блендере до однородного состояния.
Подавайте охлажденным.

Молоко можно заменить яблочным соком.

Приятного!

Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

Смузи с овсянкой и бананом.

Ингредиенты :
1 ст.л. овсяной крупы
2 ст.л воды
1 стакан молока
бананы
К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут. В блендер положите овсянку, молоко и бананы. Взбейте.
При желании добавьте во время взбивания постепенно мёд или сахар.
Bòn Appètit!

Полезный фруктовый смузи
на 100грамм - 40.46 ккал Б/Ж/У - 2.27/0.14/7.35

**Ингредиенты:**
Кефир обезжиренный 150 мл
Банан 1/3 шт.
Мандарин 1 шт.

**Приготовление:**
Налить в банку/стакан/бокал кефир, чуть больше половины объема. Смолоть в блендере банан, выложить ложкой сверху кефира, и обратной её стороной, вращающими по кругу движениями, слегка вмешать в кефир. Сделать все тоже самое с мандарином. Верхний слой не смешивать, оставить мандариновым пюре. Сверху украсить ломтиками мандарина, поставить трубочку для коктейля

Приятного аппетита!

10 СМУЗИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА
1. Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

2. Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

3. Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

4. Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

5. Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

6. Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

7. Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

8. Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

9. Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

10. Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

Десять зеленых смузи для очищения организма

Овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие. Практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами.

Вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. Именно они улучшают обмен веществ. Их рекомендуют при детоксикации организма.

Делимся с вами идеями смузи из зеленых продуктов. Такие напитки можно употреблять на завтрак, обед и ужин. Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

1) Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

2) Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

3) Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

4) Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

5) Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

6) Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

7) Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

8) Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

9) Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе

биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

10) Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

Смузи "Банановая нежность"

2 стакана кефира 1%
1 банан
1 чайная ложка лимонного сока

1 столовая ложка меда

Кефир лучше взять пониженной жирности (для тех, кто следит за фигурой).
Банан мелко порезать. Добавить лимонный сок. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании. Можно есть ложкой или пить через соломинку.
На 100г. – около 65ккал.
Рассчитано на 2 порции.

Оранжевый смузи

Ингредиенты 2 порции

-Морковь 3 штуки

-Яблоки зеленые 2 штуки
-Имбирь 1 кусок
-Бананы 2 штуки
-Мята свежая 1 пучок
-Апельсины 1 штука

**Приготовление:**

Из моркови, яблок и имбиря сделайте сок, а затем в блендере смешайте его с фруктами и мятой.

Рецепт смузи! Заряд энергии на весь день!!!

Ананас+банан+тыквенные семечки+шпинат+овсяные хлопья+ореховое молоко = смузи.

Все это поможет вам зарядиться энергией и пользой витаминов во время весеннего авитаминоза!!!

10 рецептов диетических смузи.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники 10 рецептов Смузи для НАСТОЯЩИХ спортсменов.
Забирайте на стену, чтобы не потерять.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек

В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Ягоды апельсин йогурт

Кол-во порций: 2
- 3 горсти черники (или черной смородины)
- 1 ст. апельсинового или ананасового сока
- 250 гр. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко клубника ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
- 1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
- 4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 3-5 ягод клубники
- 2 ч.л. пшеничных проростков
- 2 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Груша шпинат

Кол-во порций: 2
- 2 спелые груши (вырезать сердцевинки и порезать)
- 2 ст. листьев свежего шпината

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5. Морковь абрикос

Кол-во порций: 2
- 6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
- 175 г манго, ломтиками
- 300 мл морковного сока
- 2 ст. л. меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

6 Апельсин брокколи шпинат яблоко

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 4 соцветия брокколи
- 240 мл апельсинового сока

- 75 г свежего шпината
- 1 яблоко, ломтиками
- 2 апельсина, ломтиками

Сначала смешайте в блендере морковь, брокколи и апельсиновый сок. Добавьте оставшиеся ингредиенты и смешивайте до консистенции смузи. Подавайте сразу же.

Рецепты смузи-обедов

7. Морковь лайм

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 240 мл морковного сока
- 240 мл нежирной сметаны
- ½ лайма, очистить и порезать кубиками
- соль и перец по вкусу

Смешайте в блендере морковь с морковным соком. Добавьте оставшиеся ингредиенты, смешайте до консистенции смузи и сразу же подавайте.

8. Огурец перец лук

Кол-во порций: 2
- 1 ст. томатного сока
- ½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
- 100 гр. огурца, порезать
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
- 1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

9. Кресс-салат киви виноград

Кол-во порций: 2
- 2 киви (очистить и разрезать на четвертинки)
- 85 гр. кресс-салата
- 150 гр. винограда (зеленый сорт)
- 180 мл натурального йогурта
- 2-4 ч.л. меда (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

10. Банан морковь

Кол-во порций: 2
- 1 банан
- 1 ст. яблочного сока
- 1-2 ст. молодой морковки (ломтиками)
- 1 ст. нежирного натурального йогурта (без добавок)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Зеленый смузи. Вариации

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству

данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2

6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Молочно-фруктовый смузи с мятой
на 100грамм - 66.54 ккал Б/Ж/У - 2.78/1.1/11.9

**Ингредиенты:**
Бананы 3 штуки
Киви 4 штуки
Мята свежая 25 г
Йогурт 500 мл

**Приготовление:**
1. Бананы и киви очистить от кожуры.
2. Мяту промыть и отделить листочки от стебля. Фрукты нарезать крупными кусочками.
3. В блендере взбейте ингредиенты до состояния однородной массы.
4. Добавьте к фруктам йогурт и взбивайте 2–3 минуты.

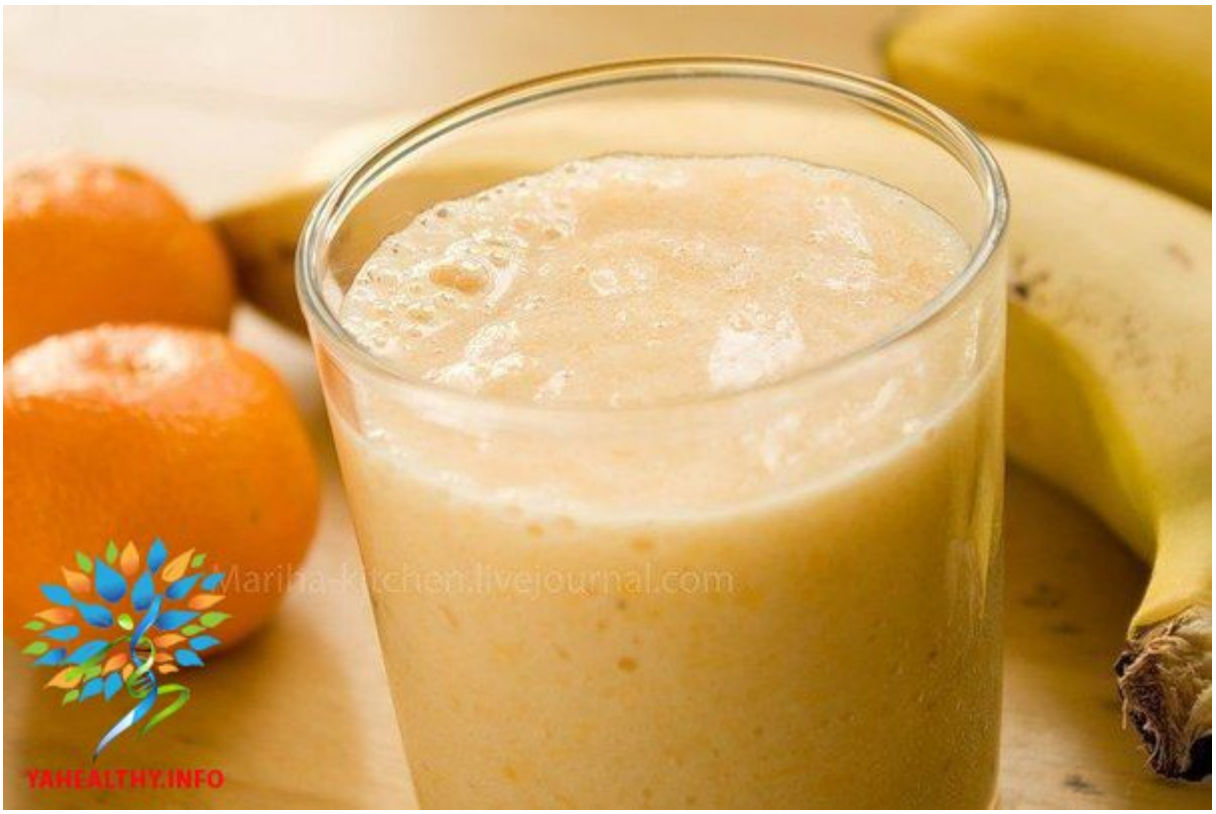
Приятного аппетита!

Полезный фруктовый смузи
на 100грамм - 40.46 ккал Б/Ж/У - 2.27/0.14/7.35

**Ингредиенты:**
Кефир обезжиренный 150 мл
Банан 1/3 шт.
Мандарин 1 шт.

**Приготовление:**
Налить в банку/стакан/бокал кефир, чуть больше половины объема. Смолоть в блендере банан, выложить ложкой сверху кефира, и обратной её стороной, вращающими по кругу движениями, слегка вмешать в кефир. Сделать все тоже самое с мандарином. Верхний слой не смешивать, оставить мандариновым пюре. Сверху украсить ломтиками мандарина, поставить трубочку для коктейля

Приятного аппетита!




Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

СМУЗИ "ПИНА КОЛАДА"

**Ингредиенты:**

• 2 стакана нарезанного ананаса
• 1,5 стакана ананасового сока
• 1/4 стакана кокосового молока
• 1 стакан льда
• 1 стакан обезжиренного натурального йогурта

**Приготовление:**

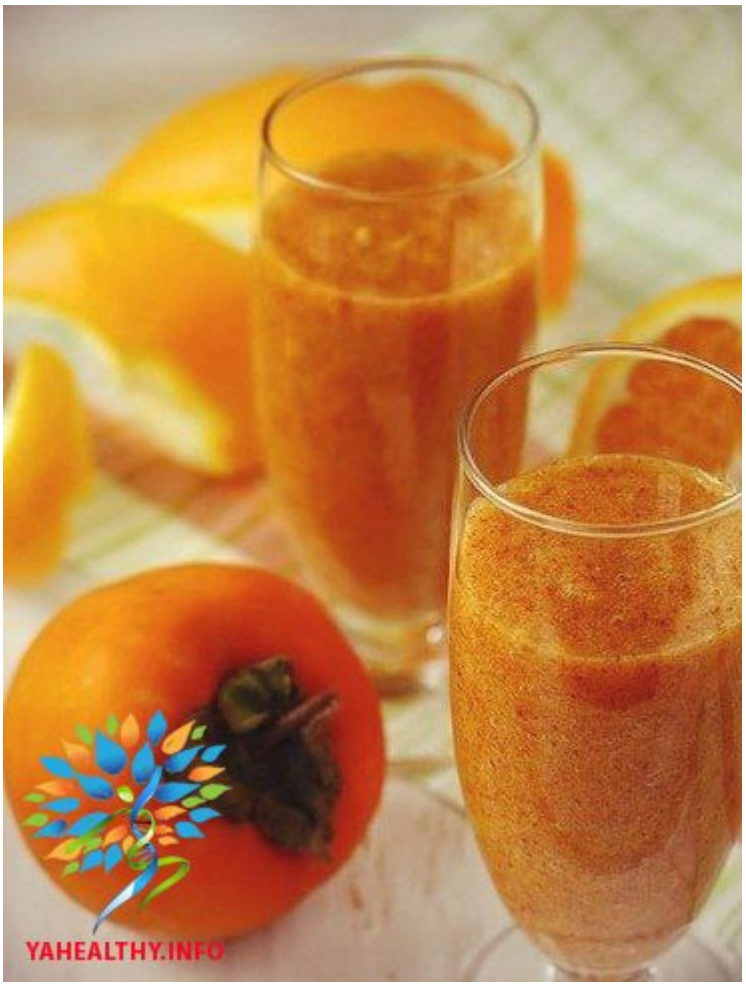
Заморозитькубики ананасаи йогурт. Дать слегка оттаять, выложить все в блендер и взбить

Смузи из киви, клубники и банана
на 100грамм - 72.47 ккал Б/Ж/У - 1.07/0.22/17.44

**Ингредиенты:**
Клубника 6 г
Бананы 1 штука
Киви 1 штука
Сок ананасовый ¼ стакана
Сахарозаменитель по вкусу
Лед 5 штук
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

**Приготовление:**
Поместить ингредиенты в блендер в порядке перечисления и взбейте их. Остается перелить в стакан и наслаждаться вкусом.

Приятного аппетита!




Смузи из хурмы
на 100грамм - 47.89 ккал Б/Ж/У - 0.56/0.05/14.57

**Ингредиенты:**
Апельсины 1 штука
Хурма 3 штуки
Имбирь свежий по вкусу
Корица молотая ½ чайной ложки
Вода 50 мл
За рецепт спасибо группе Диетические рецепты

**Приготовление:**
1. Берем довольно крупный апельсин, чистим, мякоть режем на кусочки.
2. Хурму очищаем от косточек и тоже режем на кусочки. Засыпаем фрукты в блендер.
3. Добавляем корицу, кусочек свежего имбиря, четверть чашки воды.
4. 20–30 секунд шума блендера и смузи готов!

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

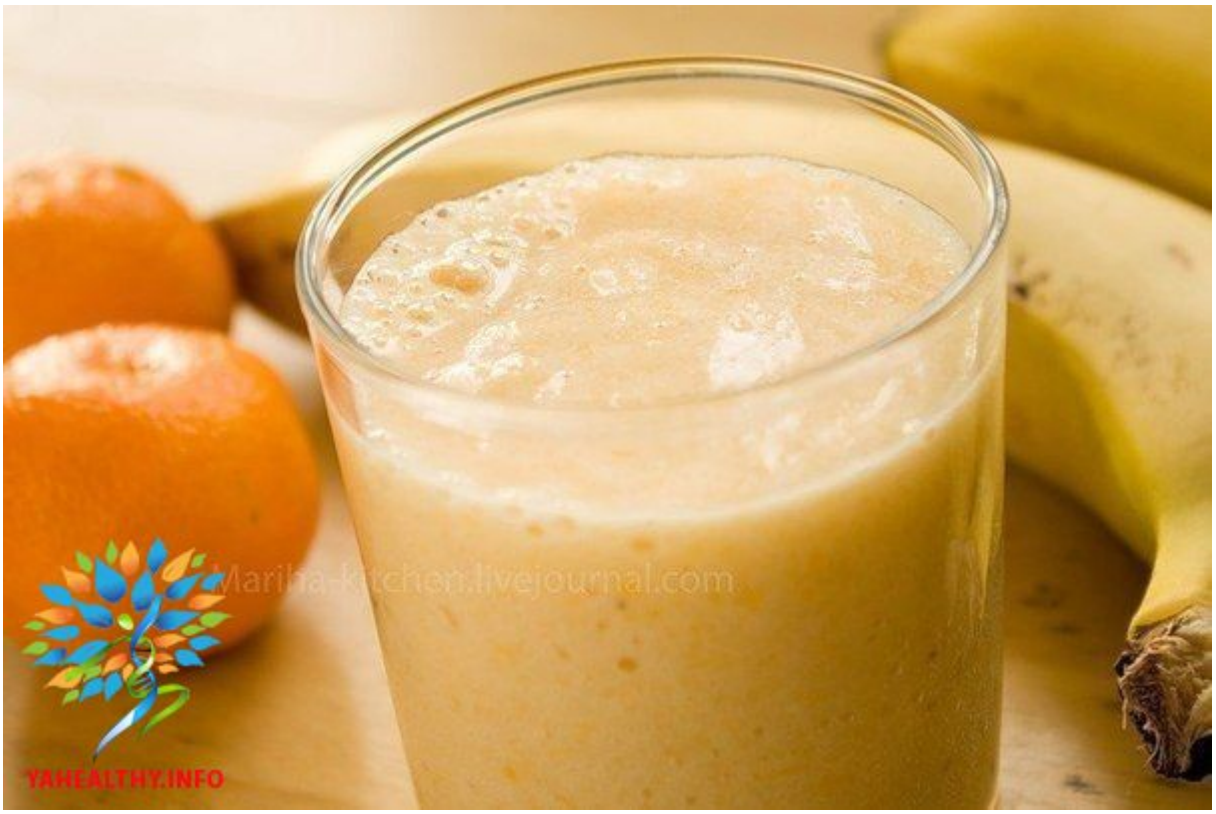
5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Малиново - банановый смузи

**Ингредиенты:**
Свежие или замороженные ягоды малины – 150гр
Банан – 1шт
Молоко – 100гр
Молотая корица – по вкусу

**Приготовление:**
Все ингредиенты, кроме корицы взбить блендером, до получения густой однородной консистенции. Налить в бокал, сверху посыпать корицей.




Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

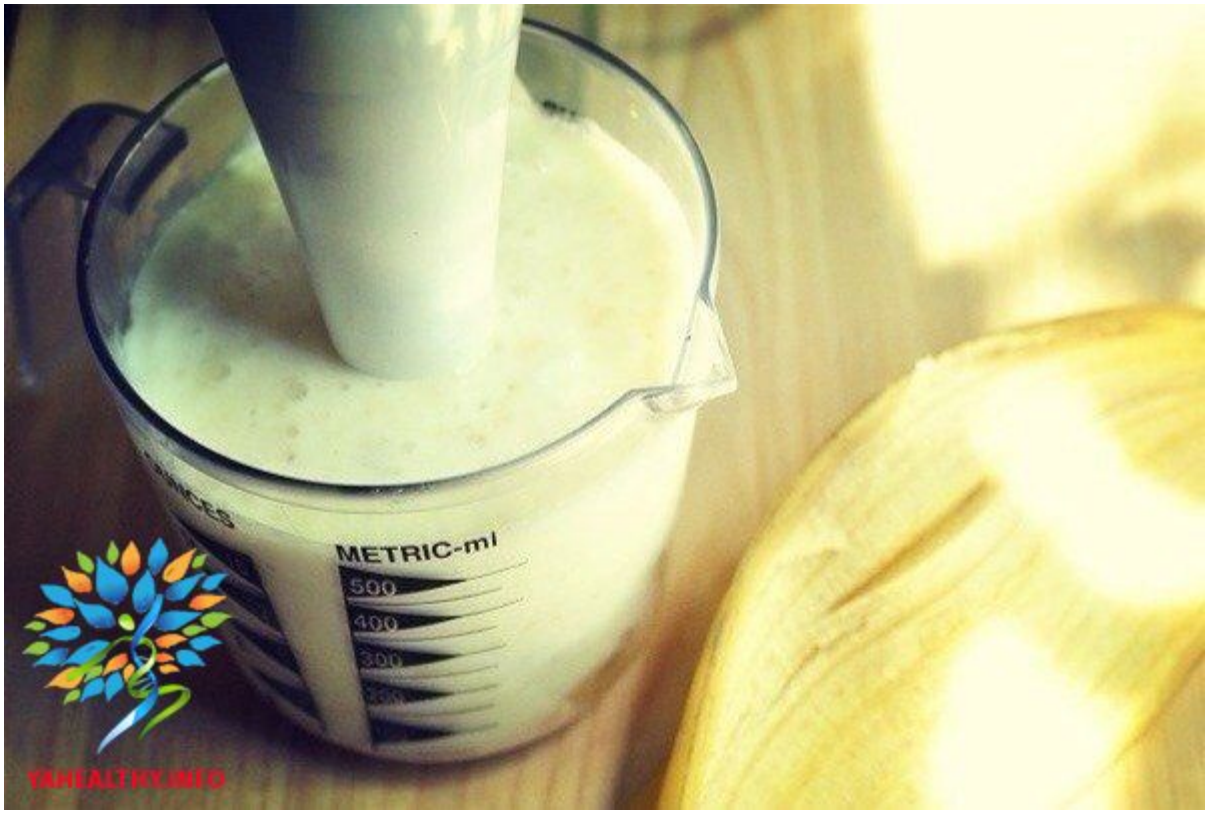
Смузи-каша.
на 100грамм - 184.83 ккал Б/Ж/У - 6.14/7.22/25.46

**Ингредиенты:**
2 банана
2 ложки овсяных хлопьев

30 грамм измельченного арахиса

**Приготовление:**
Все ингредиенты кладем в блендер, доливаем воду и взбиваем до нужной консистенции.

Приятного аппетита!




Забирайте на стену, чтобы не потерять.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Этот фруктовый напиток не только выглядит красиво, но и имеет божественный вкус. Фруктовый смузи очень легко сделать. Вы можете заморозить бананы, если вы хотите, чтобы смузи был густой консистенции. Как приготовить смузи

Состав:

2 банана
2 персика
1 стакан апельсинового сока
**Приготовление:**

В блендере или кухонном комбайне смешайте все ингредиенты вместе. Подавайте и наслаждайтесь. Приятного аппетита!

Смузи с овсянкой
2 порции
1
2 банана
2
1/2 ст. натурального йогурта
1 ст. ложка мёда
YAHEALTHY.INFO
4
1/2 ст. варёной овсянки
5
1/3 ст. миндаля
6
60 сек. в блендере

Отличный вариант для завтрака или на перекус -смузи!
Питательный и полезный, он снабдит Вас энергией на весь день! Банан подарит положительные эмоции, авокадо полезными питательными веществами, а про пользу овсяных хлопьев и говорить не стоит!

Понадобится:
-банан
-спелый авокадо
-2 столовые ложки овсяных хлопьев
-стакан молока/кефира

Измельчите всё в блендере и наслаждайтесь! Хорошего дня!

Банановый смузи с черникой

Б*Ж*У*Ккал на 100гр 2.36*0.96*12.37*62.57
1 зрелый банан
100 г свежей или мороженой черники
100 мл натурального йогурта или кефира

Можно добавить ваши любимые добавки из орехов, семечек, отрубей, протеина и т.п.

Этот смузи получается очень эластичным и тягучим из-за йогурта. Используйте йогурт желаемой жирности, с фруктовыми добавками или без. Этот фруктовый коктейль совсем не сладкий, поэтому при желании в него можно добавить немного меда.
Смешать все ингредиенты в блэндере.

Рецепт на одну порцию

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой — идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу.

Приятного аппетита!

Смузи "Банановая нежность"
На 100г. – около 65ккал.
Рассчитано на 2 порции.

2 стакана кефира 1%
1 банан
1 чайная ложка лимонного сока
1 столовая ложка меда

Кефир лучше взять пониженной жирности (для тех, кто следит за фигурой).
Банан мелко порезать. Добавить лимонный сок. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании. Можно есть ложкой или пить через соломинку.

Смузи "Банановая нежность"
На 100г. – около 65ккал.
Рассчитано на 2 порции.

2 стакана кефира 1%
1 банан
1 чайная ложка лимонного сока
1 столовая ложка меда

Кефир лучше взять пониженной жирности (для тех, кто следит за фигурой).
Банан мелко порезать. Добавить лимонный сок. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании. Можно есть ложкой или пить через соломинку.

Смузи на все случаи жизни
клубника
шпинат
огурец
вода
Базовый
авокадо
банан
клубника
брокколи
шпинат
молоко
Энергетический заряд
манго
персик
шпинат
вода
Перед тренировкой
апельсин
клубника
От простуды
ягоды
яблоко
салат
латук
вода
Антиоксидант
протеин
шпинат
клубника
банан
вода
После тренировки
YAHEALTHY.INFO

Питательный смузи из овсянки

на 100 гр 204.25 калорий

2 большие спелые груши
200 мл чашка сливок, йогурта или орехового молока
4 ст.л. овсяной каши
3 ст.л. меда
щепотка сухого молотого имбиря
щепотка молотой корицы

Смешать все ингредиенты в блендере до состоянии пюре.

Совет:

попробуйте замочить на ночью орехи и добавить их вместо сливок или йогурта;

при необходимости добавьте немного воды

Смузи "На завтрак" Хороший способ для отличного начала дня!
на 100грамм - 108.95 ккал, Б/Ж/У - 3.08/2.64/18.61

**Ингредиенты:**
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан
1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.
Этого смузи хватает на 2 чашки.

Приятного аппетита!

Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.

В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

Мы с вами сегодня по смузи :)
забирайте себе, чтобы не потерять: )

Десять зеленых смузи для очищения организма

Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

• Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

• Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

• Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

• Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

• Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

• Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

• Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

• Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

• Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

• Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

10 рецептов диетических смузи.

Забирайте на стену, чтобы не потерять.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)

- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек

В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Ягоды апельсин йогурт

Кол-во порций: 2
- 3 горсти черники (или черной смородины)
- 1 ст. апельсинового или ананасового сока
- 250 гр. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко клубника ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
- 1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
- 4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 3-5 ягод клубники
- 2 ч.л. пшеничных проростков
- 2 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Груша шпинат

Кол-во порций: 2
- 2 спелые груши (вырезать сердцевинки и порезать)
- 2 ст. листьев свежего шпината

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5. Морковь абрикос

Кол-во порций: 2
- 6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
- 175 г манго, ломтиками
- 300 мл морковного сока
- 2 ст. л. меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

6 Апельсин брокколи шпинат яблоко

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 4 соцветия брокколи
- 240 мл апельсинового сока
- 75 г свежего шпината
- 1 яблоко, ломтиками
- 2 апельсина, ломтиками

Сначала смешайте в блендере морковь, брокколи и апельсиновый сок. Добавьте оставшиеся ингредиенты и смешивайте до консистенции смузи. Подавайте сразу же.

Рецепты смузи-обедов

7. Морковь лайм

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 240 мл морковного сока
- 240 мл нежирной сметаны
- ½ лайма, очистить и порезать кубиками
- соль и перец по вкусу

Смешайте в блендере морковь с морковным соком. Добавьте оставшиеся ингредиенты, смешайте до консистенции смузи и сразу же подавайте.

8. Огурец перец лук

Кол-во порций: 2
- 1 ст. томатного сока
- ½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
- 100 гр. огурца, порезать
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
- 1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

9. Кресс-салат киви виноград

Кол-во порций: 2
- 2 киви (очистить и разрезать на четвертинки)
- 85 гр. кресс-салата
- 150 гр. винограда (зеленый сорт)
- 180 мл натурального йогурта
- 2-4 ч.л. меда (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

10. Банан морковь

Кол-во порций: 2
- 1 банан
- 1 ст. яблочного сока
- 1-2 ст. молодой морковки (ломтиками)
- 1 ст. нежирного натурального йогурта (без добавок)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Смузи "На завтрак"

Продукты:
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан
1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.

Этого смузи хватает на 2 чашки.

(в одной порции около 160 ккал)

Смузи "На завтрак"

Продукты:
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан
1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.

Этого смузи хватает на 2 чашки.

(в одной порции около 160 ккал)

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова

перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Смузи из манго и банана

**Ингредиенты:**

Банан
Манго
Йогурт
Апельсиновый сок

**Приготовление:**
Смешайте бананы, манго, йогурт и сок в блендере; измельчите до однородного состояния.

Смузи на все случаи жизни
клубника
шпинат
огурец
вода
Базовый
авокадо
банан
клубника
брокколи
шпинат
молоко
Энергетический заряд
манго
персик
шпинат
вода
Перед тренировкой
апельсин
клубника
От простуды
ягоды
яблоко
салат
латук
вода
Антиоксидант
протеин
шпинат
клубника
банан
вода
После тренировки
YAHEALTHY.INFO

YAHEALTHY.INFO

10 рецептов диетических смузи.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники 10 рецептов Смузи для НАСТОЯЩИХ спортсменов.
Забирайте на стену, чтобы не потерять.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Ягоды апельсин йогурт

Кол-во порций: 2
- 3 горсти черники (или черной смородины)
- 1 ст. апельсинового или ананасового сока
- 250 гр. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко клубника ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
- 1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
- 4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 3-5 ягод клубники
- 2 ч.л. пшеничных проростков
- 2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Груша шпинат

Кол-во порций: 2
- 2 спелые груши (вырезать сердцевинки и порезать)
- 2 ст. листьев свежего шпината
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5. Морковь абрикос

Кол-во порций: 2
- 6 абрикосин (без косточек, ломтиками)

- 175 г манго, ломтиками
- 300 мл морковного сока
- 2 ст. л. меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

6 Апельсин брокколи шпинат яблоко

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 4 соцветия брокколи
- 240 мл апельсинового сока
- 75 г свежего шпината
- 1 яблоко, ломтиками
- 2 апельсина, ломтиками

Сначала смешайте в блендере морковь, брокколи и апельсиновый сок. Добавьте оставшиеся ингредиенты и смешивайте до консистенции смузи. Подавайте сразу же.
Рецепты смузи-обедов

7. Морковь лайм

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 240 мл морковного сока
- 240 мл нежирной сметаны
- ½ лайма, очистить и порезать кубиками
- соль и перец по вкусу

Смешайте в блендере морковь с морковным соком. Добавьте оставшиеся ингредиенты, смешайте до консистенции смузи и сразу же подавайте.

8. Огурец перец лук

Кол-во порций: 2
- 1 ст. томатного сока
- ½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
- 100 гр. огурца, порезать
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
- 1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

9. Кресс-салат киви виноград

Кол-во порций: 2
- 2 киви (очистить и разрезать на четвертинки)
- 85 гр. кресс-салата
- 150 гр. винограда (зеленый сорт)
- 180 мл натурального йогурта
- 2-4 ч.л. меда (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

10. Банан морковь

Кол-во порций: 2
- 1 банан
- 1 ст. яблочного сока
- 1-2 ст. молодой морковки (ломтиками)
- 1 ст. нежирного натурального йогурта (без добавок)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Полезные смусси для завтрака, ланча и перекуса перед спортивной тренировкой.

Сегодняшний пост посвящен рецептам овсяных смусси в банках. Это очень полезная и «удобная» еда, и вот почему:

— можно сделать несколько банок смусси заранее и хранить в холодильнике. Их даже можно заморозить, так они простоят ещё дольше;

— это лёгкий и полезный завтрак, ланч или перекус перед спортивной тренировкой (или после неё);

— чтобы съесть смусси вам не понадобится ложка. Это значит, что вы можете делать это на ходу или в машине. Ведь на завтрак вечно не хватает времени, а с таким смусси вы позавтракаете очень быстро, и чувство сытости сохранится надолго;

— это прекрасный перекус для детей, который вы можете дать им с собой в школу. Эти смусси больше напоминают десерт. Так что детям должно понравиться;

— такие смусси — это вкусная и полноценная еда в одном стакане! Примерное содержание питательных веществ на одну порцию: 320 калорий, 4 г жира, 6 г углеводов, 14 г белка, 7 г клетчатки. Также в этом блюде содержится большое количество антиоксидантов, фолиевой кислоты, магния, марганца, фосфора, рибофлавина, витаминов A, B12, B6, C, D.

В каждый из коктейлей, представленных здесь, входят семена чиа. Это удивительно полезный продукт. В них содержится много белка, кальция, витамина B, антиоксидантов, ненасыщенных жирных кислот Омега-3. Семена чиа замедляют преобразование крахмала в сахар, тем самым помогая регулировать баланс сахара в крови.

К тому же, они поглощают воды в 10 раз больше своего веса, превращаясь в желеобразную субстанцию. Поэтому они идеальны в качестве загустителя для смусси. Обычно для этого используется лёд или замороженные фрукты, но тогда готовое блюдо нужно есть сразу, а мы хотим некоторое время хранить его в холодильнике. И не пугайтесь, у семян абсолютно нейтральный вкус, так что вкус смусси от их добавления не изменится.

А теперь перейдём непосредственно к приготовлению. В конце поста представлено 6 рецептов смусси, но вы можете придумывать бесконечное множество своих вкусов.

Шаг первый: подготовим все ингредиенты и посуду.

Овёс. Мы всегда рекомендуем старые добрые овсяные хлопья типа «Геркулес». Они отлично подойдут для приготовления смусси, и они полезны. Впрочем, можно использовать и хлопья быстрого приготовления, если под рукой у вас нашлись они. Не рекомендуется цельный овёс, потому что его нельзя будет перемолоть блендером, он грубоват для смусси.

Семена чиа. Наверное, пока проблематично купить этот продукт в супермаркетах. Можно заказать из в Интернет-магазинах или поискать в магазинчиках для вегетарианцев.

Йогурт. Вы можете использовать тот, который пожелаете (можно соевый). Хорош греческий с низким содержанием жира. В нём много белка, он несладкий, и у него подходящая для смусси кремообразная структура.

Молоко. В рецептах используется коровье молоко, кокосовое и миндальное. Вы можете использовать то, которое хочется вам.

Фруктовый сок. Это опционально. В принципе, для придания достаточной жидкости смусси достаточно молока. При помощи сока можно разнообразить его вкус и сладость.

Фрукты. Они могут быть свежими, замороженными или сушёными. Если используете сушёные, то кладите их в два раза меньше, чем свежих, но добавьте побольше жидкости. Так как они впитают её.

Джемы, варенье, спреды. Так же, как и сок, это необязательный продукт. Нравится — добавьте.

Единственное, можно порекомендовать следить за содержанием сахара в продукте, мы ведь всё-таки планируем получить полезное питание.

Фруктовые соусы и пюре. Могут быть использованы в качестве дополнения к фруктам или заменить их.

Сладкие специи, экстракты, ароматизаторы. Какао порошок, корица, ваниль, экстракт миндаля — используйте это всё, если вам нравится.

Подсластители. В принципе, смусси и сами по себе получаются достаточно сладкими, но если вам они кажутся пресноватыми, то можно добавить мёд, кленовый сироп или сироп агавы, да даже обычный сахар, только не увлекайтесь. Сначала смешайте все ингредиенты, попробуйте, что получилось, а уж потом решайте, нужно ли подсластить.

Посуда и оборудование. Вам понадобится блендер и баночки для хранения. Банки могут быть любыми, но, на наш взгляд, лучше всего подойдут стеклянные с широким горлышком и, желательно, с крышкой.

Далее мы расскажем общий алгоритм приготовления смусси, а в конца поста будут рецепты, где указаны конкретные ингредиенты и их количество.

Шаг второй.

В блендер кладём овсяные хлопья и семена чиа. Смешиваем до консистенции муки. Размолоть нужно достаточно хорошо, чтобы не было крупных кусочков. Чем тоньше и однородней будет консистенция, тем приятнее будет пить готовый коктейль.

Кстати, вы можете сделать побольше этой смеси, засыпать в банку и хранить в сухом месте, используя для приготовления смусси.

Шаг третий.

Добавляем жидкость (молоко или сок+молоко) и тщательно перемешиваем.

Шаг четвёртый.

Добавляем йогурт, фрукты, специи и другие наполнители.

Шаг пятый.

Смешиваем всё до получения нужной консистенции. Некоторым нравится, когда попадаются кусочки фруктов, другие предпочитают более гладкую структуру. Здесь командуйте сами.
Если вы используете сушёные фрукты, то для того, чтобы добиться гладкости, следует их замочить на ночь в молоке, соке или воде.

Шаг шестой.

Разливаем смесь по баночкам, закрываем крышкой, ставим в холодильник.

Шаг седьмой.

Смусси должны постоять в холодильнике ночь или хотя бы часа 4, чтобы все ингредиенты приобрели должную структуру, сухофрукты размягчились и вкус был насыщенным.
Чтобы заморозить коктейли, подержите их сначала в холодильнике 4 часа, а потом переставьте в

морозилку. Для того чтобы разморозить, поставьте обратно в холодильник за сутки до того, как предполагаете их выпить.

Приготовление смусси не такая уж сложная наука. Если с первого раза у вас что-то не получится, то уж на следующий вы точно не повторите ошибок, однако несколько советов всё же стоит взять на заметку.

Слишком густой или слишком жидкий коктейль. После того как смусси 4 часа постоит в холодильнике, вы сможете оценить получившуюся структуру. Возможно, смусси будет слишком густым, тогда нужно добавить немного жидкости, или слишком жидким — тогда немного фруктов или овсянки. В зависимости от этого в следующий раз измените количество ингредиентов.

Гладкий или с кусочками. Это не магазинный йогурт, и вряд ли вы получите совсем уже однородную и гладкую структуру. Впрочем, в кусочках фруктов нет ничего плохого, однако если вам это никак не нравится, то можно попытаться добиться максимальной однородности. Для этого:

— используйте хороший блендер с разными режимами мощности;
— тщательно перемолите овёс с семенами чиа. Чем тоньше будет структура этой «муки», тем более гладкой получится структура готового напитка;
— не используйте сухофрукты. В рецептах они есть, но с ними вы никогда не получите достаточно гладкой структуры. Используйте свежие, замороженные или консервированные фрукты;
— перемешайте смусси ещё раз, после того как он постоит в холодильнике 4 часа. Можно до этого времени даже не разливать его по баночкам, а прямо в чаше блендера убрать в холодильник. Во время этого перемешивания вы также сможете добавить жидкости или, наоборот, загустить коктейль.

Рецепты.

Овсяный смусси с абрикосами и апельсиновым соком.

1/4 чашки овсяных хлопьев
1,5 чайных ложки семян чиа
1 чашка несладкого миндального молока
1/4 чашки апельсинового сока
1/4 чашки обезжиренного йогурта
1/2 чашки сушёных абрикосов или 1 чашка свежих (консервированных)
1/2 чайной ложки миндального экстракта
1-2 чайных ложки мёда или другого подсластителя (по вкусу)

Овсяный смусси с яблоком, корицей и арахисовой пастой.

1/4 чашки овсяных хлопьев
1,5 чайных ложки семян чиа
1 чашка обезжиренного молока
1/4 чашки обезжиренного йогурта
3/4 яблочного соуса (пюре)
2 чайных ложки порошковой арахисовой пасты. Это новый вид пасты, из которой удалено 85% жира. Таким образом вы получаете такой же вкус и аромат, как при использовании обычной арахисовой пасты, но при этом гораздо меньше жира
1/2 чайных ложки корицы
1-2 чайных ложки мёда или другого подсластителя (по вкусу)

Овсяный смусси с ванилью и вишней.

1/4 чашки овсяных хлопьев
1,5 чайных ложки семян чиа
3/4 чашки обезжиренного молока
1/4 чашки обезжиренного йогурта
1/2 вишнёвого сока
1/2 сушёных вишен или 1 чашка свежих (консервированнных)
1/4 чайной ложки ванильного экстракта
1-2 чайных ложки мёда или другого подсластителя (по вкусу)

Овсяный смусси с ананасом и кокосовым молоком.

1/4 чашки овсяных хлопьев
1,5 чайных ложки семян чиа
1 чашка несладкого кокосового молока
1/4 чашки обезжиренного йогурта
1 чашка замороженных, свежих или консервированных ананасов
1/2 чайной ложки ванильного экстракта
1-2 чайных ложки мёда или другого подсластителя (по вкусу)

Овсяный смусси с бананом и клубникой.

1/4 чашки овсяных хлопьев
1,5 чайных ложки семян чиа
3/4 чашки обезжиренного молока
1/4 чашки обезжиренного йогурта
1/4 чашки апельсинового сока
1/2 чашки свежей клубники (нарезать четвертинками)
1/2 чашки свежего банана (нарезать кружочками)
1/2 чайной ложки ванильного экстракта
1-2 чайных ложки мёда или другого подсластителя (по вкусу)

Овсяный смусси с гранатом и черникой.

1/4 чашки овсяных хлопьев
1,5 чайных ложки семян чиа
1/2 чашки обезжиренного молока
1/4 чашки обезжиренного йогурта
1/2 чашки гранатового сока
1 чашка замороженной или свежей черники
1/2 чайной ложки ванильного экстракта
2-3 чайных ложки мёда или другого подсластителя (по вкусу)

Приятного аппетита!

Если вы хотите дольше оставаться молодыми и красивыми, то нам с Вами по пути! В нашей группе Вы найдете много полезных и вкусных рецептов на каждый день.

Зеленый смузи. Вариации

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству

данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)

175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

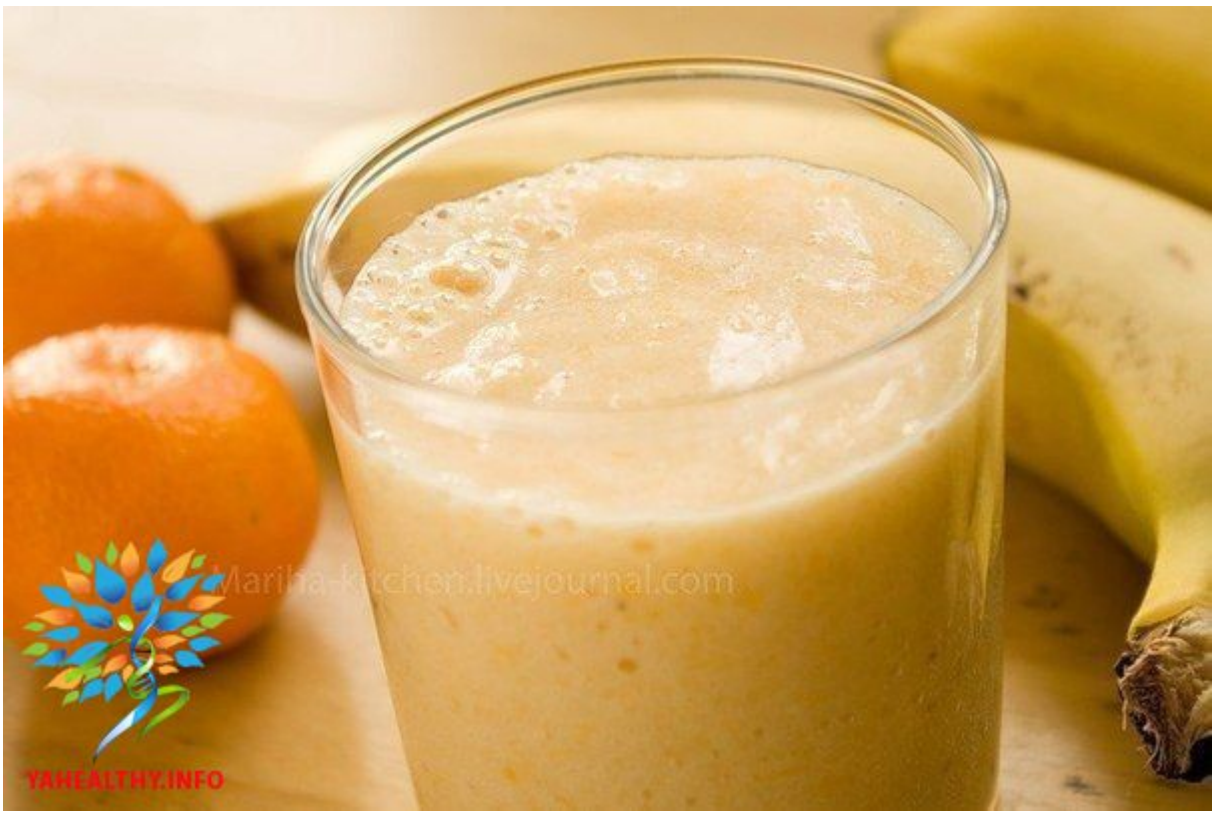
Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Шоколадный смузи

**Освежающий яблочный смузи**

На 2 порции порций:
**1 шт.** яблоко (крупное)
**3 шт.** киви (очень спелые)
**1 шт.** банан
**1 гроздь** кишмиш (зеленый)
**1 см.** имбирь (корень свежий)
**1 стакан** зеленый чай
**1 ст.ложка** мед

Банан нарезать и заморозить. Яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками. Киви очистить от кожуры. Имбирь очистить и натереть на терке. Положить замороженный банан и остальные ингредиенты в блендер, взбить до однородного состояния.




Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

Смузи на все случаи жизни
клубника
шпинат
огурец
вода
Базовый
авокадо
банан
клубника
брокколи
шпинат
молоко
Энергетический заряд
манго
персик
шпинат
вода
Перед тренировкой
апельсин
клубника
От простуды
ягоды
яблоко
салат
латук
вода
Антиоксидант
протеин
шпинат
клубника
банан
вода
После тренировки
YAHEALTHY.INFO

Зеленый смузи. Вариации

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству

данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

Овсяный смузи с сухофруктами (100 гр - 154 ккал)
Ингредиенты

курага — ½ стакана
изюм темный — ½ стакана
хлопья овсяные — 3 столовые ложки
мед — 1 столовая ложка
молоко — 2 стакана

Способ приготовления

Курагу и изюм промыть, залить 1 стаканом горячей воды.
Как курага и изюм станут мягкими, измельчить их с другими ингредиентами в блендере до однородного состояния.
Подавайте охлажденным.

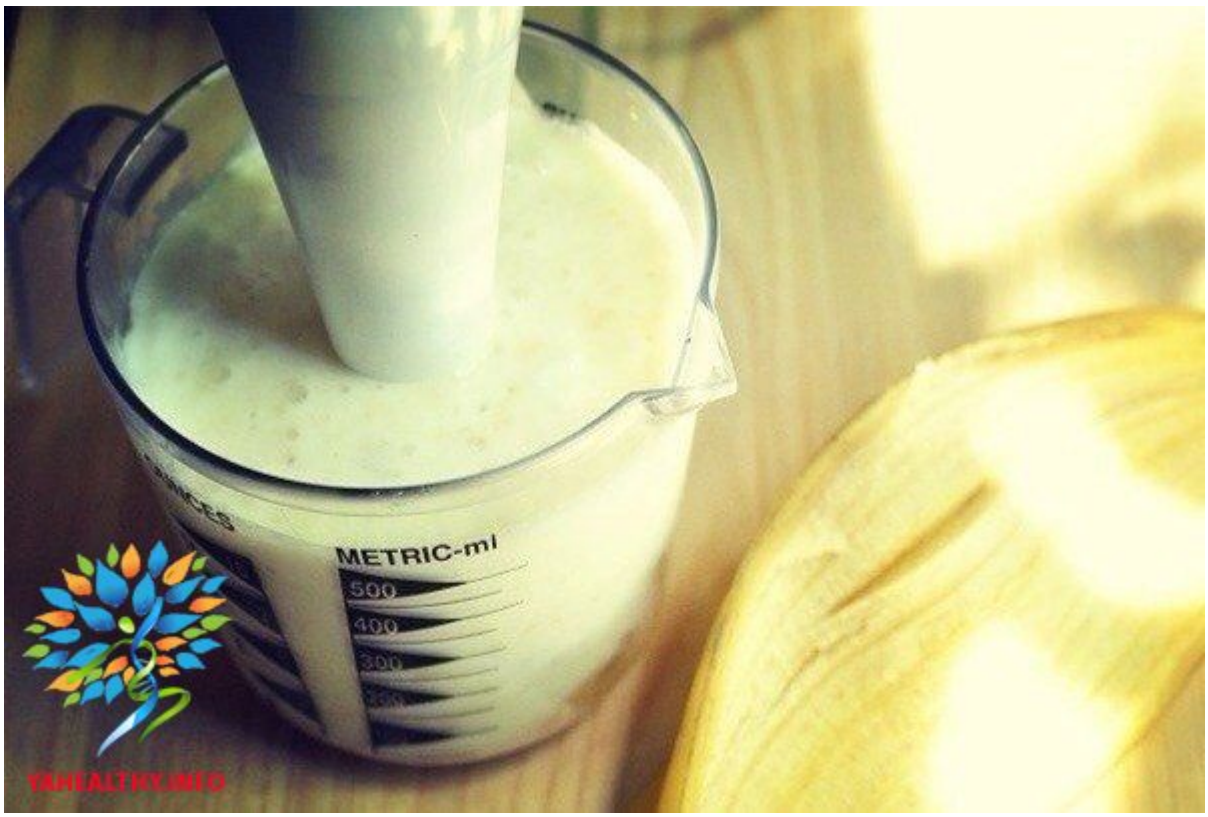
Молоко можно заменить яблочным соком.

Приятного!

Смузи "Банановая нежность"
На 100г. – около 65ккал.
Рассчитано на 2 порции.

2 стакана кефира 1%
1 банан
1 чайная ложка лимонного сока
1 столовая ложка меда

Кефир лучше взять пониженной жирности (для тех, кто следит за фигурой).
Банан мелко порезать. Добавить лимонный сок. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании. Можно есть ложкой или пить через соломинку.




Забирайте на стену, чтобы не потерять.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

СМУЗИ ИЗ ХУРМЫ

Хурма увеличивает покой, счастье, нежность и любовь в человеке.

Ингредиенты на 3 стакана:

Большой апельсин — 1 шт.
Хурма — 3 шт.
Свежий корень имбиря — 2 см
Корица — 0,5 ч. л.
Вода — 0,5 ст.

**Приготовление:**

Очистите хурму от косточек, нарежьте кусочками. Апельсин очистите от шкурки. Загрузите в блендер фрукты, имбирь и корицу, добавьте воды, всё взбейте, разлейте по стаканам.

Приятного аппетита!

Рецепт смузи для НАСТОЯЩИХ спортсменов

Клубника + банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек

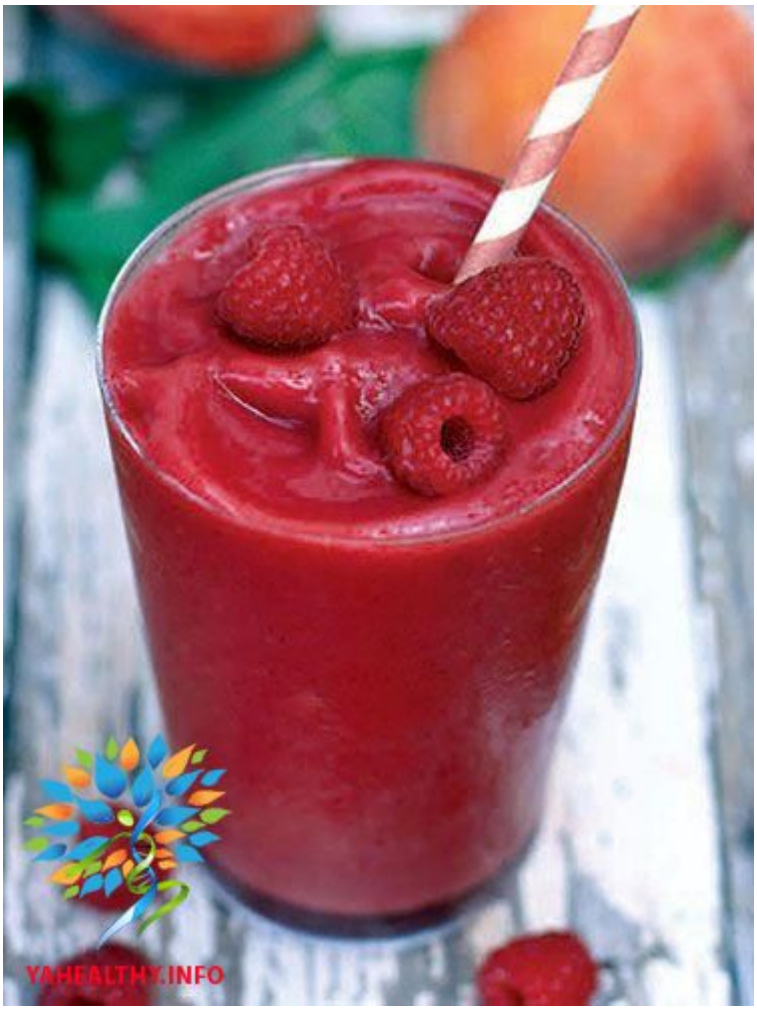
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

Этот фруктовый напиток не только выглядит красиво, но и имеет божественный вкус. Фруктовый смузи очень легко сделать. Вы можете заморозить бананы, если вы хотите, чтобы смузи был густой консистенции. Как приготовить смузи

Состав:

2 банана
2 персика
1 стакан апельсинового сока
**Приготовление:**

В блендере или кухонном комбайне смешайте все ингредиенты вместе. Подавайте и наслаждайтесь. Приятного аппетита!




5 рецептов Смузи

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
1/2 банана
4-6 замороженных ягод клубники
1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
1/2 или 1 ст. апельсинового сока
1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
175 г манго, ломтиками
300 мл морковного сока
2 ст. л. меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
3-5 ягод клубники
2 ч.л. пшеничных проростков
2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

5. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
1 ст. томатного сока
½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
100 гр. огурца, порезать
1 ч.л. лимонного сока
1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Рецепт смузи! Заряд энергии на весь день!!!

Ананас+банан+тыквенные семечки+шпинат+овсяные хлопья+ореховое молоко = смузи.

Все это поможет вам зарядиться энергией и пользой витаминов во время весеннего авитаминоза!!!

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой — идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу.

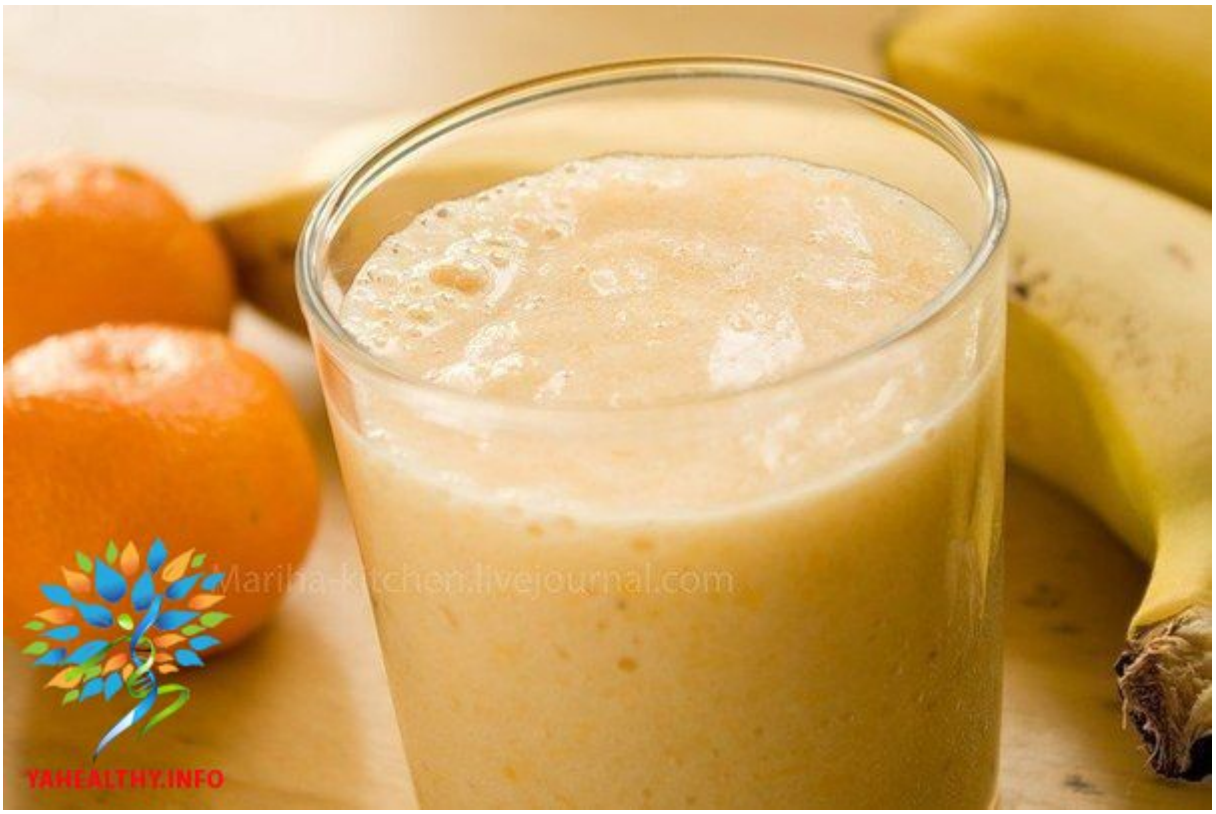
Мандариновый смузи

**Ингредиенты:**

Мандарин - 2 шт.
Замороженный банан - 1 шт.
Молоко - 1 стакан
Йогурт - 1/3 стакана
Мёд - 1 ч. л .
Ванилин- по вкусу

**Приготовление:**

1. Очищаем банан, режем его на небольшие кусочки и отправляем в морозилку минут на 20.
2. Очищаем мандарины.
3. Загружаем в блендер мандарины. Добавляем кусочки замороженного банана.
4. Добавляем молоко, йогурт, мед и ванилин.
5. Взбиваем на максимальной скорости 30 секунд.
6. Любите смузи со сливочными нотками? Добавьте в список ингредиентов пару столовых ложек мороженого.




Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

Малиново - банановый смузи

**Ингредиенты:**
Свежие или замороженные ягоды малины – 150гр
Банан – 1шт
Молоко – 100гр

Молотая корица – по вкусу

**Приготовление:**
Все ингредиенты, кроме корицы взбить блендером, до получения густой однородной консистенции. Налить в бокал, сверху посыпать корицей.

Быстрый и очень полезный смузи!
100гр./51ккал.

Морковь 3шт.
Яблоки 2шт.
Имбирь-1кусок
Банан 2шт.
Апельсин 1шт.
Мята свежая 1 пучек

Из моркови, яблок и имбиря сделайте сок, а затем в блендере смешайте его с фруктами и мятой.

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой — идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу.

Рецепт смузи для НАСТОЯЩИХ спортсменов

Клубника + банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек

В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

на 100грамм - 77,81 ккал, Б/Ж/У - 2,31/1,75/13,6

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Приятного аппетита!

Мандариновый смузи

**Ингредиенты:**

Мандарин - 2 шт.
Замороженный банан - 1 шт.
Молоко - 1 стакан
Йогурт - 1/3 стакана
Мёд - 1 ч. л .
Ванилин- по вкусу

**Приготовление:**

1. Очищаем банан, режем его на небольшие кусочки и отправляем в морозилку минут на 20.
2. Очищаем мандарины.
3. Загружаем в блендер мандарины. Добавляем кусочки замороженного банана.
4. Добавляем молоко, йогурт, мед и ванилин.
5. Взбиваем на максимальной скорости 30 секунд.
6. Любите смузи со сливочными нотками? Добавьте в список ингредиентов пару столовых ложек мороженого.

Смузи "На завтрак"

Продукты:
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан
1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.

Этого смузи хватает на 2 чашки.

(в одной порции около 160 ккал)

Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!

Банановый смузи с финиками
Белки*Жиры*Углеводы*Килокалории на 100гр 2*0.66*17.99*81.92

**Ингредиенты:**
обезжиренный йогурт 1 стакан
бананы 2 шт.
сушеные финики 1/2 чашки
кубики льда 8 шт.

1. Финики разрежьте пополам и удалите косточки, бананы нарежьте на небольшие кусочки.
2. Все ингредиенты, включая кубики льда, поместите в чашу блендера и взбейте на высокой скорости.
3. Перелейте смузи в высокие охлажденные стаканы и подавайте к столу.

Банановый смузи с овсянкой
117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Банановый смузи с овсянкой - ИДЕАЛЬНЫЙ завтрак!

117 ккал/100 гр

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
½ чашки простого или ванильного йогурта
½ чашки молока
½ ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление

Поместить все ингредиенты в блендер.

Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

Малиново - банановый смузи

**Ингредиенты:**
Свежие или замороженные ягоды малины – 150гр
Банан – 1шт
Молоко – 100гр
Молотая корица – по вкусу

**Приготовление:**
Все ингредиенты, кроме корицы взбить блендером, до получения густой однородной консистенции. Налить в бокал, сверху посыпать корицей.

Освежающий цитрусовый смузи.
131 ккал. на порцию :)

Насладись этим вкусным, полезным и супер освежающим напитком!

**Ингредиенты:**
2 апельсина
2 мандарина
4 банана
1 лимон
1 лайм
¼ стакана молока
Лед

Очистить фрукты и измельчи их в блендере с молоком и льдом до однородности.

Торопимся? Банановый смузи с овсянкой — идеальный быстрый завтрак

- банан, нарезать
- овсяные хлопья (не варить)
- натуральный йогурт
- молоко
- мед

Смешать в блендере до приятной консистенции, выпить и бегом на работу.

Приятного аппетита!

Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью

**Ингредиенты:**

• 1 розовый грейпфрут, среднего или крупного размера
• 1 среднего размера банан
• 1 ½ чашки растительного молока
• ¼ - ½ чайной ложки свежего имбиря, мелко порубленного или натертого
• 1 столовая ложка порошка мака (необязательно)
• 1 среднего размера морковь, очищенная
• 2 кубика льда

Инструкции:

1. Очистить грейпфрут и удалить все белые стеночки и прожилки вручную, сохранив лишь мякоть.
2. Добавить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородности.

Общее время приготовления: 5 минут
Количество порций: 1

МОЛОЧНО-КЛЮКВЕННЫЙ СМУЗИ
~50ккал. на стакан
Ингредиенты
Бананы 1 штука
Клюква свежая 1 стакан
Молоко 1%-ое 1 стакан
Лед 6-8 кубиков

Инструкция:
1. В блендере смешайте очищенный и нарезанный кусочками банан, клюкву, молоко и лед. Взбейте до однородного состояния и сразу подавайте.
Пометка от меня: я бы вместо банана добавила грушу: меньше калорий, а суть такая же)

Десять зеленых смузи для очищения организма

Овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие. Практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами.

Вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. Именно они улучшают обмен веществ. Их рекомендуют при детоксикации организма.

Делимся с вами идеями смузи из зеленых продуктов. Такие напитки можно употреблять на завтрак, обед и ужин. Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы

точно забудете о голоде.

Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

10 рецептов Смузи

Забирайте на стену, чтоб не потерять.

1. Клубника + банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек

В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Ягоды + апельсин + йогурт

Кол-во порций: 2
- 3 горсти черники (или черной смородины)
- 1 ст. апельсинового или ананасового сока
- 250 гр. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко + клубника + ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
- 1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
- 4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 3-5 ягод клубники
- 2 ч.л. пшеничных проростков
- 2 ч.л. дикого меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Груша + шпинат

Кол-во порций: 2
- 2 спелые груши (вырезать сердцевинки и порезать)
- 2 ст. листьев свежего шпината

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5. Морковь + абрикос

Кол-во порций: 2
- 6 абрикосин (без косточек, ломтиками)
- 175 г манго, ломтиками
- 300 мл морковного сока
- 2 ст. л. меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

6 Апельсин + брокколи + шпинат + яблоко

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 4 соцветия брокколи
- 240 мл апельсинового сока
- 75 г свежего шпината
- 1 яблоко, ломтиками
- 2 апельсина, ломтиками

Сначала смешайте в блендере морковь, брокколи и апельсиновый сок. Добавьте оставшиеся ингредиенты и смешивайте до консистенции смузи. Подавайте сразу же.
Рецепты смузи-обедов

7. Морковь + лайм

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 240 мл морковного сока

- 240 мл нежирной сметаны
- ½ лайма, очистить и порезать кубиками
- соль и перец по вкусу

Смешайте в блендере морковь с морковным соком. Добавьте оставшиеся ингредиенты, смешайте до консистенции смузи и сразу же подавайте.

8. Огурец + перец + лук

Кол-во порций: 2
- 1 ст. томатного сока
- ½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
- 100 гр. огурца, порезать
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
- 1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

9. Кресс-салат + киви + виноград

Кол-во порций: 2
- 2 киви (очистить и разрезать на четвертинки)
- 85 гр. кресс-салата
- 150 гр. винограда (зеленый сорт)
- 180 мл натурального йогурта
- 2-4 ч.л. меда (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

10. Банан + морковь

Кол-во порций: 2
- 1 банан
- 1 ст. яблочного сока
- 1-2 ст. молодой морковки (ломтиками)
- 1 ст. нежирного натурального йогурта (без добавок)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

6 фруктово-ягодных смузи, которые позаботятся о вашей талии

Сохрани себе пригодится!

1. Яблоко + банан + персик + огурец + йогурт
2. Банан + клубника + красная смородина + черная смородина + жимолость
3. Абрикос + овсяные хлопья
4. Персик + льняное семя + шпинат + семена чиа + кунжут
5. Творог + клубника + молоко + банан
6. Малина + черная смородина + лед

Питайтесь правильно!

10 рецептов полезных и вкусных смузи

Смузи — это потрясающий напиток, который в последние годы становится все более и более популярным. А все благодаря тому, что он очень прост в приготовлении и помогает как можно лучше подчеркнуть вкус входящих в него ингредиентов. Кроме того, вариантов приготовления смузи просто бесконечное множество. Вы можете сделать его на соке, льде, воде, чае, йогурте-кефире или ореховом молоке. Добавить любые фрукты, овощи или зелень, а еще сухофрукты, мед, кленовый сироп или орешки. В общем, настоящее кулинарное чудо, вкус которого зависит только от того, чего же хочется именно вам.

1. Фруктовый Morning Glory!

Состав: 1 банан, 2 киви, горсть малины, немного фундука или миндаля, 1 ст.л. меда, основа — ягодный морс, кефир или зеленый чай.
Порежьте бананы и киви кубиками, пюрируйте в блендере с малиной, выбранной основной жидкостью и ложкой меда. Превратите орехи в мелкую крошку. Вылейте смузи в стакан, посыпьте орешками и сразу же пейте.

2. Оранжевый Healthy Summer

Состав: морковь, зеленое яблоко, кусочек имбиря, банан, свежая мята, апельсин.
Из моркови, яблок и имбиря сделайте сок, а затем в блендере смешайте его с фруктами и мятой. Если у вас нет специальной соковыжималки, то соедините все в блендере — мелко порезав, — после чего залейте выбранной основой, например, апельсиновым соком.

3. Грейпфрутово-черничный Tiger

Состав: грейфрутовый сок, немного моркови, семена льна, 1 ч.л. ванильного сахара, большая горсть черники, основа — натуральный йогурт.
Взбейте в блендере все ингредиенты с небольшим количеством льда. Перелейте в стаканы, посыпьте семенами льна и приятного аппетита.

4. Клубнично-мятный Tender Smoothie

Состав: большая горсть клубники, банан, листья свежей мяты, пол-яблока или киви, немного лайма, основа — зеленый чай или вода.
Нарежьте яблоко, банан и хорошо измельчите в блендере вместе с листьями мяты, соком лайма, клубникой и водой или чаем. У вас должен выйти густой и однородный летний напиток, а еще очень ароматный. Любители базилика могут заменить им мяту.

5. Ягодный Tea-berry

Состав: ягоды — клюква, черника, клубника, ежевика, а еще банан, столовая ложка меда и по половине стакана зеленого чая и соевого молока для основы.
В блендере смешайте все ягоды с нарезанным бананом, свежезаваренным и охлажденным зеленым чаем, молоком и медом. Взбейте до однородной массы и разлейте по стаканам. Сразу пейте эту вкуснятину.

6. Банан-груша со злаками Healthy Banana

Состав: груша, банан, стакан ананасового сока, ложка меда и по ложке клетчатки и мюслей.
Смешайте все в блендере, хорошенько взбейте и сразу же пейте.

7. Шпинатный Fresh & Green

Состав: 1 стакан свежих листьев шпината, банан, 1 яблоко, сок половины лимона, немного кунжута, основа — вода или зеленый чай.
Если выберете основой чай — заварите и остудите его перед началом приготовления. Это можно сделать даже с ночи, а утром все быстренько приготовить. В остальном — все как всегда — смешайте все ингредиенты в блендере и пейте с удовольствием.

8. Окрошка Style Smoothie

Состав: листья шпината или другого свежего салата, 1 морковка, 1 огурец, кунжут, банан, основа — кефир или греческий йогурт.
Порежьте полосками или кубиками огурец, морковь и банан, измельчите все в блендере с кунжутом, салатом и кефиром. Выходит очень сытно и освежающе!

9. Смузи с авокадо и огурцом Go Green!

Состав: спелый авокадо, имбирь, 1 зеленое яблоко, огурец, ложка меда.
Этот смузи выходит очень сытным благодаря авокадо, богатому витаминами и другими полезностями. Как и в прошлые разы, готовьте все в блендере.

В этот смузи можно также добавить киви или листья салата.

10. Невероятный клубника-кокос

Состав: ягоды клубники, банан, кокосове молоко, вода.
Все вместе смешайте и перебейте в блендере. Выйдет очень нежно и вкусно. По желанию можно отправить туда еще ложечку какао-порошка).

Смузи "На завтрак" отличный способ для начала дня!
на 100грамм - 108.95 ккал Б/Ж/У - 3.08/2.64/18.61

**Ингредиенты:**
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан
1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.
Этого смузи хватает на 2 чашки.

Приятного аппетита!

Банановый смузи с финиками

На 100 грамм: белка 5,9 гр., жира 0,1 гр., углеводов 21,2 гр., 104,6 ккал

**Ингредиенты:**
1) Йогурт 0% 200 мл.,белка 20,6 гр., углеводов 8 гр., 114 ккал
2) Банан 150 гр.,белка 2,3 гр.,жира 0,2 гр., углеводов 32,7 гр., 133,5 ккал
3) Финики 70 гр.,белка 1,8 гр.,жира 0,4 гр., углеводов 48,4 гр., 191,8 ккал
4) Лёд

**Приготовление:**

Финики разрезать пополам и удалить косточки, бананы нарезать на небольшие кусочки. Все ингредиенты, включая кубики льда, поместить в чашу блендера и взбить на высокой скорости. Перелить смузи в высокие охлажденные стаканы и подавать ко столу.

Приятного аппетита!

Банановый смузи с финиками

На 100 грамм: белка 5,9 гр., жира 0,1 гр., углеводов 21,2 гр., 104,6 ккал

**Ингредиенты:**
1) Йогурт 0% 200 мл.,белка 20,6 гр., углеводов 8 гр., 114 ккал
2) Банан 150 гр.,белка 2,3 гр.,жира 0,2 гр., углеводов 32,7 гр., 133,5 ккал
3) Финики 70 гр.,белка 1,8 гр.,жира 0,4 гр., углеводов 48,4 гр., 191,8 ккал
4) Лёд

**Приготовление:**
Финики разрезать пополам и удалить косточки, бананы нарезать на небольшие кусочки. Все ингредиенты, включая кубики льда, поместить в чашу блендера и взбить на высокой скорости. Перелить смузи в высокие

охлажденные стаканы и подавать ко столу.

Приятного аппетита!

Десять зеленых смузи для очищения организма

Овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие. Практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами.

Вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. Именно они улучшают обмен веществ. Их рекомендуют при детоксикации организма.

Делимся с вами идеями смузи из зеленых продуктов. Такие напитки можно употреблять на завтрак, обед и ужин. Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

Фруктовый смузи с имбирём
на 100грамм - 63.29 ккал Б/Ж/У - 1.18/0.21/14.4

**Ингредиенты:**
Бананы 2 шт.
Апельсины 2 шт.
Свежий имбирь тертый 1 ч.л.

**Приготовление:**
Апельсины очистить от кожуры и белых плёнок. С бананов снять кожуру и порезать на кусочки. Имбирь

очистить от кожуры и натереть на мелкой тёрке. Все ингредиенты измельчить блендером до однородности.

Приятного аппетита!

Десять зеленых смузи для очищения организма

Овощи и фрукты зеленого цвета оказывают на наш организм лечебное воздействие. Практически все они содержат мало калорий, при этом очень богаты витаминами и минералами.

Вдобавок ко всему зеленые овощи и фрукты прекрасно очищают наш организм. Именно они улучшают обмен веществ. Их рекомендуют при детоксикации организма.

Делимся с вами идеями смузи из зеленых продуктов. Такие напитки можно употреблять на завтрак, обед и ужин. Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.
Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения.
Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.
Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.
Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.
Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.

10 рецептов диетических смузи.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники 10 рецептов Смузи для НАСТОЯЩИХ спортсменов.
Забирайте на стену, чтобы не потерять.

1. Клубника банан

Кол-во порций: 2
- 1/2 банана
- 4-6 замороженных ягод клубники
- 1/2 ст. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1/2 или 1 ст. апельсинового сока
- 1 ст. л. льняных семечек
В блендере сначала смешайте банан, ягоды, йогурт и апельсиновый сок. Добавьте льняные семечки и снова перемешайте. Разлейте по стаканам и подавайте.

2. Ягоды апельсин йогурт

Кол-во порций: 2
- 3 горсти черники (или черной смородины)
- 1 ст. апельсинового или ананасового сока
- 250 гр. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 1 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

3. Молоко клубника ростки пшеницы

Кол-во порций: 2
- 1 ст. нежирного молока (можно миндального) или кефира
- 4 ст.л. нежирного йогурта без добавок (творога)
- 3-5 ягод клубники
- 2 ч.л. пшеничных проростков
- 2 ч.л. дикого меда
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.
Рецепты смузи-ланчей

4. Груша шпинат

Кол-во порций: 2
- 2 спелые груши (вырезать сердцевинки и порезать)
- 2 ст. листьев свежего шпината
Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

5. Морковь абрикос

Кол-во порций: 2
- 6 абрикосин (без косточек, ломтиками)

- 175 г манго, ломтиками
- 300 мл морковного сока
- 2 ст. л. меда

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

6 Апельсин брокколи шпинат яблоко

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 4 соцветия брокколи
- 240 мл апельсинового сока
- 75 г свежего шпината
- 1 яблоко, ломтиками
- 2 апельсина, ломтиками

Сначала смешайте в блендере морковь, брокколи и апельсиновый сок. Добавьте оставшиеся ингредиенты и смешивайте до консистенции смузи. Подавайте сразу же.
Рецепты смузи-обедов

7. Морковь лайм

Кол-во порций: 2
- 1 большая морковка, ломтиками
- 240 мл морковного сока
- 240 мл нежирной сметаны
- ½ лайма, очистить и порезать кубиками
- соль и перец по вкусу

Смешайте в блендере морковь с морковным соком. Добавьте оставшиеся ингредиенты, смешайте до консистенции смузи и сразу же подавайте.

8. Огурец перец лук

Кол-во порций: 2
- 1 ст. томатного сока
- ½ перца (острого кайенского или сладкого), ломтиками
- 100 гр. огурца, порезать
- 1 ч.л. лимонного сока
- 1 ч.л. зеленого лука (нашинковать)
- 1 ч.л. соевого соуса, соль и перец (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

9. Кресс-салат киви виноград

Кол-во порций: 2
- 2 киви (очистить и разрезать на четвертинки)
- 85 гр. кресс-салата
- 150 гр. винограда (зеленый сорт)
- 180 мл натурального йогурта
- 2-4 ч.л. меда (по вкусу)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

10. Банан морковь

Кол-во порций: 2
- 1 банан
- 1 ст. яблочного сока
- 1-2 ст. молодой морковки (ломтиками)
- 1 ст. нежирного натурального йогурта (без добавок)

Смешайте все ингредиенты в блендере до консистенции смузи и сразу же подавайте.

Тыквенный смузи с яблоком и бананом
на 100грамм - 43.3 ккал Б/Ж/У - 1.23/0.3/9.64

**Ингредиенты:**
Тыква свежая 500 г
Банан 1 шт.
Яблоки 3 шт.
Нежирный кефир или натуральный йогурт – 1 стакан
Мед, молотая корица по вкусу

**Приготовление:**
Тыкву очистить от корки, выбрать семена. Тыквенные семечки можно подсушить в духовке, освободить от шелухи и добавлять в салаты, выпечку, десерты.
Очищенную тыкву нарезать кубиками, выложить на застеленную пергаментом форму. Поставить в духовку с температурой 180 градусов на 15 минут.
Запекать тыкву пока она не станет мягкой и не испарится лишняя жидкость. Остудить, переложить в миску.
Банан нарезать ломтиками. Если нужен охлажденный смузи, то пока запекается и остывает тыква,

подержите банан в морозилке.
Яблоки очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками – так блендеру будет легче превратить их в однородное пюре.
Сначала измельчите в блендере бананы до однородности. Добавьте к ним кусочки яблок.
Выложите в бананово-яблочное пюре печеную тыкву. Взбейте до однородности.
Добавьте в смузи подсластитель – мед или стевию.
Влейте стакан нежирного кефира или натурального йогурта. Взбейте блендером все ингредиенты в однородную, пышную массу.
Разлейте готовый смузи по стаканам и сразу же подавайте, можно добавить по щепотке корицы или молотого миндального ореха.

Приятного аппетита!

Смузи "На завтрак" Хороший способ для отличного начала дня!
на 100грамм - 108.95 ккал Б/Ж/У - 3.08/2.64/18.61

**Ингредиенты:**
1 стакан молока
2 ст.ложки овсяных хлопьев( быстро завариваемых или можно заварить заранее)
1 банан

1 ст.ложка мёда

**Приготовление:**
В блендер наливаем 1 стакан молока, режем на кружочки банан и кладем его в блендер, после добавляем 2 ст.ложки овсяных хлопьев и кладём 1 ст.ложку мёда. Включаем блендер и всё перемешивает.
Этого смузи хватает на 2 чашки.

Приятного аппетита!

Три смузи. Три способа хорошо начать день.

1. Смузи с овсянкой и бананом

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки
2 ст. л. воды
1 стакан молока
1 банан

**Приготовление:**

К овсянке добавьте воду и дайте немного постоять, буквально пару минут.
В блендер или кухонный комбайн положите банан, не забудьте про овсянку, влейте молоко. Можно добавить немного сахара или меда. Перемешайте.

2. Смузи с клюквой и овсянкой

Нам нужно:
1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
1 банан
Горсть клюквы
1 ч.л. меда

0,5 стакана воды

**Приготовление:**

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.
В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку
Прибавьте клюкву
Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.
Готово!

3. Смузи с бананом и мандарином

Нам нужно:
1 банан
1 сочный мандарин без косточек
0,5 стакана воды

**Приготовление:**

В блендер или кухонный комбайн поместите банан, добавьте дольки мандарина. Перемешайте.
Долейте воды и еще раз перемешайте. Мед/сахар/немного корицы - по желанию.

Готово!