

НАТАЛЬЯ ЕРМОЛАЕВА

Я Р К И Е



С М Ч З И

**ПРОСТЫЕ СВЕЖИЕ НАПИТКИ**  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ





НАТАЛЬЯ ЕРМОЛАЕВА

Я Р К И Е  
С М Ч Э И

**ПРОСТЫЕ СВЕЖИЕ НАПИТКИ**  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ

хлеб\*соль®  
Москва 2020



# СОДЕРЖАНИЕ

- 8      **ЧТО ТАКОЕ СМУЗИ?**
- 10     **СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»**
- 12     ЯГОДНЫЙ ИММУНИТЕТ
- 15     СУПЕРЗРЕНИЕ
- 16     ЗДОРОВАЯ КОЖА
- 19     ХАЛК
- 20     ДЛЯ ИММУНИТЕТА
- 23     МЯТНЫЙ ЦУКИНИ
- 24     ИМБИРНЫЙ АПЕЛЬСИН
- 27     ГОЛУБАЯ ЛАГУНА
- 28     ПРОТЕИНОВЫЙ ЗАРЯД
- 31     ЗАВТРАК ГЕРАКЛА
- 33     **СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»**
- 35     НЕЖНАЯ МАЛИНА
- 37     ЧЕРНИЧНАЯ КАПУСТА
- 38     ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ
- 41     ШОКОЛАДНАЯ МАКАДАМИЯ
- 42     МОИ ЧЕРНИЧНЫЕ НОЧИ
- 45     АВОКАДО-ЧЕРЕШНЯ

- 47 **СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»**
- 48 ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ
- 51 РОЗОВАЯ ПАНТЕРА
- 52 ОГУРЕЧНЫЙ ДЕТОКС
- 55 КРАСИВЫЙ СИЛУЭТ
- 56 МИСТЕР БАЗИЛИК
- 59 СТРОЙНАЯ ТЫКВА
- 60 МАЛИНОВЫЙ АРБУЗ
- 63 МАНГО-МАРАКУЙЯ
- 64 КЛУБНИЧНАЯ СПИРУЛИНА
- 67 АРБУЗ-КЛУБНИКА
- 68 СУПЕРМАНГО
- 71 ГРУШЕВЫЙ СМУЗИ
- 72 ТОМАТНЫЙ СМУЗИ
- 75 **СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»**
- 76 БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ МИЛКШЕЙК
- 79 БРАУНИ
- 80 ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ
- 83 МОРКОВНЫЙ КЕКС
- 84 КРАСНЫЙ БАРХАТ
- 87 СНИКЕРС
- 88 БАНАНОВЫЙ МАФФИН
- 91 ФИСТАШКОВЫЙ СМУЗИ
- 92 МАЛИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК



95	МЯТНЫЙ ШОКОЛАД
96	ЛЕСНОЙ ОРЕХ
99	ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ
103	УКАЗАТЕЛЬ ИНГРЕДИЕНТОВ



# ЧТО ТАКОЕ СМУЗИ?

Это однородный напиток из свежих овощей, фруктов, орехов и семян с добавлением растительного молока или воды. Смюзи сохраняет все полезные свойства ингредиентов.

## ПОЧЕМУ СМУЗИ?

Я очень люблю смюзи! Я могу питаться только ими во время разгрузочных дней или даже устроить одну-две разгрузочных недели на этих напитках. А еще они — хорошая альтернатива вредным сладостям и молочным коктейлям! Смюзи могут не только обогатить вас полезными витаминами, минералами и зарядить энергией, но и стать полноценным приемом пищи и способствовать вашим спортивным успехам.

Фантазировать на тему смюзи можно бесконечно, как и пробовать новые сочетания, разные виды растительного молока и подсластителей. А как радуют глаз эти яркие цветные напитки! Но чем же смюзи лучше, например, свежевыжатого сока?

Фрукты и ягоды содержат сахара природного происхождения, но при изготовлении сока прямого отжима мы получаем воду, в которой растворены эти сахара — глюкоза и фруктоза. При этом вся полезная клетчатка, которая находится в жмыхе, выкидывается. Если постоянно пить только такой концентрированный напиток, уровень сахара в крови поднимается и провоцирует резкий выброс инсулина, что может привести к негативным последствиям для организма в целом.

А в смюзи мы используем цельные продукты, размалывая их на мельчайшие частицы и, тем самым, оставляя в напитке нужные нам сложные углеводы и клетчатку. Именно они снижают скорость всасывания глюкозы в кровь и позволяют избежать резких скачков инсулина. Такое употребление сахаров оптимально, оно снижает риск гипергликемии и надолго обеспечивает организм энергией.

В этой книге я собрала рецепты смюзи на все случаи жизни: от самых легких перекусов до сытных обедов, от десертных напитков до спортивных и детокс-смюзи.

## КОМУ ПОДХОДЯТ СМУЗИ?

Взрослым и детям, женщинам и мужчинам, спортсменам, веганам и мясоедам, сладкоежкам и любителям легких перекусов. Перечислять можно бесконечно, потому что смюзи — для каждого!

**СМУЗИ** — это настоящее функциональное питание, пейте смюзи и будьте здоровыми и счастливыми!





# СМУЗИ

## «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

Уникальность таких смузи в том, что в напитке объемом 300-500 мл можно собрать пользы и энергии на весь день. Благодаря интересным сочетаниям с имбирем, перцем, матча и т. д. можно вкусно повысить иммунитет и зарядиться энергией.

- ЯГОДНЫЙ ИММУНИТЕТ
- СУПЕРЗРЕНИЕ
- ЗДОРОВАЯ КОЖА
- ХАЛК
- ДЛЯ ИММУНИТЕТА
- МЯТНЫЙ ЦУКИНИ
- ИМБИРНЫЙ АПЕЛЬСИН
- ГОЛУБАЯ ЛАГУНА
- ПРОТЕИНОВЫЙ ЗАРЯД
- ЗАВТРАК ГЕРАКЛА

СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# ЯГОДНЫЙ ИММУНИТЕТ

12

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ВОДА — **150 МЛ**  
КРАСНЫЙ СРЕДНИЙ  
БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ — **1 ШТ.**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ МАЛИНА — **ГОРСТЬ**  
КЛУБНИКА — **5-6 ЯГОД**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ ЧЕРНИКА — **2 СТ. Л.**  
ЛИМОННЫЙ СОК — **2 СТ. Л.**  
СИРОП ТОПИНАМБУРА — **1 СТ. Л.**  
МОЛОТЫЙ  
КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ — **2-3 ЩЕПОТКИ**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Болгарский перец очистить от семян и порезать на кубики, загрузить в блендер, добавить все остальные ингредиенты и смешать.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Этот вкусный яркий смузи богат витамином С, а благодаря капсаицину (то самое жгучее вещество) в кайенском перце обладает антибактериальным и болеутоляющим свойствами. Отличная помощь вашему здоровью!





СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# СУПЕРЗРЕНИЕ

15

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН — 1 ШТ.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ЧЕРНИКА —  $\frac{1}{3}$  СТАКАНА

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА —  $\frac{1}{4}$  СТАКАНА

ВОДА — 50 МЛ

СИРОП ТОПИНАМБУРА — 1 СТ. Л.

ЛИМОННЫЙ СОК — 1 СТ. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере до однородной консистенции.

Если вы используете свежую, а не замороженную чернику, то предварительно лучше заморозить очищенный банан, чтобы смузи сразу приобрел правильную консистенцию и температуру.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Черника и краснокочанная капуста богаты витамином А, который требуется для поддержания работы глаз.

СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# ЗДОРОВАЯ КОЖА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

КОКОСОВАЯ ВОДА — 150 МЛ  
СЕЛЬДЕРЕЙ — 1/2 СТЕБЛЯ  
СРЕДНИЙ ОГУРЕЦ — 1/2 ШТ.  
САЛАТ КЕЙЛ — 1-2 ЛИСТА  
СРЕДНЕЕ ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО — 1/3 ШТ.  
ЛИМОННЫЙ СОК — 1 СТ. Л.  
СПИРУЛИНА — 1/3 Ч. Л.  
МЯТА — 5-6 ЛИСТОЧКОВ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яблоко очистить от семян, после смешать с остальными ингредиентами в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Сельдерей и яблоки богаты клетчаткой, суперфуды спирулина и кейл — огромным количеством витаминов и минералов, включая витамины группы В, а кокосовая вода считается отличным антиоксидантом. Если пить такой смузи регулярно, то у вас исчезнут сонливость и апатия, ускорится выведение токсинов, что положительно отразится на цвете вашего лица и качестве кожи.





## СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# ХАЛК

19

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 150 МЛ  
БАНАН — 1 ШТ.  
ШПИНАТ — **БОЛЬШАЯ ГОРСТЬ**  
ПРОРОЩЕННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА — 2 СТ. Л.  
НЕКТАР АГАВЫ — 1 СТ. Л.  
ЛИМОННЫЙ СОК — 3 Ч. Л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Зеленую гречку заранее прорастить, после все ингредиенты смешать в блендере до однородной массы.

### ДЛЯ ПРОРАЩИВАНИЯ ГРЕЧКИ:

Зеленую гречку промыть не менее 3 раз, замочить ее в соотношении 1:3 (1 часть гречки на 3 части воды), оставить на 3 часа и еще раз промыть от появившейся слизи. Разложить тонким слоем и накрыть марлей, поместив в темное сухое место при комнатной температуре. Оставить примерно на сутки, каждые 10 часов аккуратно промывая крупу. После этого будут заметны ростки не более 2–3 миллиметров. Хранить пророщенную гречку нужно в холодильнике.

### ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Шпинат и зеленая гречка содержат много растительного белка, клетчатку, железо. Такой вариант смузи отлично подходит для перекуса и зарядит энергией перед тренировкой или тяжелой работой!

СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# ДЛЯ ИММУНИТЕТА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

СРЕДНЯЯ СВЕКЛА — 1/2 ШТ.

ФИНИК — 2 ШТ.

СВЕЖИЙ ИМБИРЬ — 4-5 СЛАЙСОВ

ЛИМОННЫЙ СОК — 3 Ч. Л.

СЕМЕНА ЧИА — 2 Ч. Л.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 2 СТ. Л.

ВОДА — 2 СТ. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Имбирь очистить от кожуры. После все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Отличный вариант для осенне-зимнего сезона, чтобы не болеть и всегда оставаться энергичным. Свекла и имбирь слаются высоким содержанием витаминов А, С, группы В, а также железа, йода и цинка, что, несомненно, помогает нам поддерживать иммунитет.





СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# МЯТНЫЙ ЦУКИНИ

23

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

КОКОСОВАЯ ВОДА — 100 МЛ  
ЦУКИНИ — 1/3 ШТ.  
СРЕДНЕЕ ЯБЛОКО — 1/2 ШТ.  
ШПИНАТ — 5-6 БОЛЬШИХ ЛИСТОЧКОВ  
ЛАЙМ — 1/2 ШТ.  
МЯТА — НЕБОЛЬШАЯ ГОРСТЬ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Яблоко очистить от кожуры и семян, у цукини отрезать твердые части, половинку лайма очистить от кожуры. После все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Неперевариваемые пищевые волокна, содержащиеся в цукини, благотворно повлияют на работу пищеварительной системы, а сочетание мяты и шпината помогут им в этом!

СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

24

# ИМБИРНЫЙ АПЕЛЬСИН

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АПЕЛЬСИН — 2 ШТ.

БАНАН — 1 ШТ.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 40 МЛ

СВЕЖИЙ ИМБИРЬ — 4-5 СЛАЙСОВ

ЛИМОННЫЙ СОК — 1 СТ. Л.

СИРОП ТОПИНАМБУРА — 1 СТ. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Один апельсин очистить от кожуры и семян, из второго отжать сок, после все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Апельсины прекрасно подходят для профилактики авитаминоза, а жгучий имбирь согревает изнутри и ускоряет кровообращение. Такой смузи полезен и зимой, и летом!





СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# ГОЛУБАЯ ЛАГУНА

27

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН — 2 ШТ.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 70 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

ПЕРУАНСКАЯ МАКА — 1 Ч. Л.

ГОЛУБАЯ СПИРУЛИНА — 1 Ч. Л.

МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — 1/2 Ч. Л.

НЕКТАР АГАВЫ — 1 СТ. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Голубая спирулина — это не только сказочно красиво, но и очень полезно! Она содержит вещество фикоцианин, которое считается самым мощным антиоксидантом. А порошок перуанской маки — суперфуд, который повысит устойчивость организма и омолодит его.

СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

28

# ПРОТЕИНОВЫЙ ЗАРЯД

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН —  $\frac{1}{2}$  ШТ.  
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 150 МЛ  
ШПИНАТ — 8-10 ЛИСТОЧКОВ  
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ — 1 СТ. Л.  
НЕКТАР АГАВЫ — 1 СТ. Л.  
КОНОПЛЯНЫЙ ПРОТЕИН — 2 Ч. Л.  
СЕМЕНА ЧИА — 1 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Сытный смузи, богатый растительным белком и омега-3. Отличный вариант для завтрака и перекуса!





СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»

# ЗАВТРАК ГЕРАКЛА

31

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН — 1 ШТ.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 150 МЛ

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — 5 СТ. Л.

МОЛОТАЯ КОРИЦА — 2 ЩЕПОТКИ

СИРОП ТОПИНАМБУРА — 1 СТ. Л.

МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — 1 ЩЕПОТКА

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

Я использовала овсянку без глютена, чтобы смузи стал еще более полезным.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Самый быстрый способ съесть овсянку — выпить ее! С таким смузи вы будете чувствовать себя сытыми и полными сил до обеда. Овсянка мягко выводит токсины и очищает желудочно-кишечный тракт, а бананы обогащают ваш организм калием.



# СМУЗИ

## « ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ »

Смузи из этого раздела не содержат сахара и благодаря полезным жирам очень питательные. Они надолго насытят, подарят силу, а еще отлично подойдут тем, кто следует кето-диете.

- НЕЖНАЯ МАЛИНА
- ЧЕРНИЧНАЯ КАПУСТА
- ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ
- ШОКОЛАДНАЯ МАКАДАМИЯ
- МОИ ЧЕРНИЧНЫЕ НОЧИ
- АВОКАДО-ЧЕРЕШНЯ

СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»

# НЕЖНАЯ МАЛИНА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АВОКАДО — 1 ШТ.  
КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 100 МЛ  
СВЕЖАЯ МАЛИНА — 1 СТАКАН  
КОКОСОВАЯ ВОДА — 100 МЛ  
СТЕВИЯ — 1 Ч. Л.  
СЕМЕНА ЧИА — 1 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Такой смузи идеально подходит для тех, кто ограничивает себя в большом количестве углеводов и сахара. По вкусу он напоминает нежный малиновый йогурт. Благодаря авокадо и семенам чиа этот смузи становится очень сытным и насыщенным полезными жирами.





СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»

# ЧЕРНИЧНАЯ КАПУСТА

37

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА — **1 СОЦВЕТИЕ**  
АВОКАДО — **1/2 ШТ.**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ ЧЕРНИКА — **1/2 СТАКАНА**  
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — **100 МЛ**  
ВОДА — **50 МЛ**  
ЛИМОННЫЙ СОК — **1 Ч. Л.**  
ЭРИТРОЛ — **1/2 Ч. Л.**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Необычное вкусовое сочетание станет приятным сюрпризом и обогатит ваш организм железом, натрием, фосфором и витаминами группы А, В, С и К.

СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»

# ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

СОК 1 ЛАЙМА  
АВОКАДО — 1 ШТ.  
ВОДА — 150 МЛ  
КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 100 МЛ  
САЛАТ КЕЙЛ — 1 ЛИСТ  
МАТЧА — 1 Ч. Л.  
СТЕВИЯ — 1 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Зеленый чай матча — отличная альтернатива кофе! В матча содержится не только кофеин, но и L-тианин, которые в сочетании друг с другом благотворно влияют на нервную систему и не раздражают ее. А вместе с кейлом и авокадо такой смузи может заменить полноценный прием завтрака!





СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»

# ШОКОЛАДНАЯ МАКАДАМИЯ

41

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АВОКАДО — 1 ШТ.

ОРЕХ МАКАДАМИЯ — 8 ШТ.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 200 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

КАКАО-ПОРОШОК — 4 Ч. Л.

ЭРИТРОЛ ИЛИ СТЕВИЯ — 2 Ч. Л.

МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — 1-2 ЩЕПОТКИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Макадамия — царь в ореховом царстве! Это целый кладезь ценных питательных веществ, а кроме того он снимает усталость, питает и увлажняет кожу.

СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»

# МОИ ЧЕРНИЧНЫЕ НОЧИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ЧЕРНИКА — 1 СТАКАН  
КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 120 МЛ  
ВОДА — 70 МЛ  
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА — 2 Ч. Л.  
СЕМЕНА ЧИА — 1/2 Ч. Л.  
ЭРИТРОЛ — 1/2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Черника помогает снизить содержание сахара в крови и стабилизировать работу органов. А эритрол — натуральный сахарозаменитель — имеет нулевой гликемический и самый низкий инсулиновый индексы, а также не оказывает негативного влияния на микрофлору кишечника.





СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»

# АВОКАДО-ЧЕРЕШНЯ

45

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АВОКАДО — 1 ШТ.

ЧЕРЕШНЯ — 15 ЯГОД

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

ЛИМОННЫЙ СОК — 2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Черешню очистить от косточек. После все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Авокадо и кокосовое молоко оставят долгое чувство сытости благодаря высокому содержанию полезных жиров, а черешня придаст смузи летний вкус.



# СМУЗИ

## « БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ »

Такие смузи идеально подходят для любого времени года, а также перед отпуском для разгрузочных дней. Включая в свой рацион больше фруктов и овощей, вы обеспечите свой организм клетчаткой и полезными веществами — это нормализует микрофлору кишечника и поддержит организм в тонусе.

- ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ
- РОЗОВАЯ ПАНТЕРА
- ОГУРЕЧНЫЙ ДЕТОКС
- КРАСИВЫЙ СИЛУЭТ
- МИСТЕР БАЗИЛИК
- СТРОЙНАЯ ТЫКВА
- МАЛИНОВЫЙ АРБУЗ
- МАНГО-МАРАКУЙЯ
- КЛУБНИЧНАЯ СПИРУЛИНА
- АРБУЗ-КЛУБНИКА
- СУПЕРМАНГО
- ГРУШЕВЫЙ СМУЗИ
- ТОМАТНЫЙ СМУЗИ

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН — 1 ШТ.

МАНГО — (1/3 ШТ.

ВОДА — 70 МЛ

АНАНАС — 60 Г

(6-7 2-САНТИМЕТРОВЫХ КУБИКОВ)

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 60 МЛ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Когда очень хочется хоть на мгновение окунуться в жаркие тропики и почувствовать себя на отдыхе — тропический смузи всегда кстати!

Манго и ананас — природные антиоксиданты, богатые витамином С и бета-каротином, которые при регулярном употреблении работают как настоящий эликсир молодости.





СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# РОЗОВАЯ ПАНТЕРА

51

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АПЕЛЬСИН — 1 ШТ.

ЗАМОРОЖЕННАЯ ВИШНЯ — 20 ЯГОД

ЗАМОРОЖЕННАЯ КЛУБНИКА — 5-6 ЯГОД

СВЕКЛА — 1/5 ШТ.

ВОДА — 100 МЛ

ЛИМОННЫЙ СОК — 1 Ч. Л.

КУРКУМА — (1/2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Апельсин очистить от кожуры, свеклу очистить, после с остальными ингредиентами смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Яркий легкий смузи, отлично подойдет для начала дня. Он богат витаминами А, С и К, выводит из организма токсины и вредные вещества.

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# ОГУРЕЧНЫЙ ДЕТОКС

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ОГУРЕЦ — 1 ШТ.  
СОК  $\frac{1}{2}$  ЛАЙМА  
АНАНАС — 100 Г  
(10-11 2-САНТИМЕТРОВЫХ КУБИКОВ)  
СЕЛЬДЕРЕЙ —  $\frac{1}{2}$  СТЕБЛЯ  
ВОДА — 50 МЛ  
КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ — 2 ЩЕПОТКИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Хочется устроить себе разгрузочный день? Огурцы обладают желчегонным и мочегонным эффектом, а сельдерей богат клетчаткой. В сочетании с ананасом этот смузи становится настоящим эликсиром молодости благодаря высокому содержанию антиоксидантов, витамина С и бета-каротина.





СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# КРАСИВЫЙ СИЛУЭТ

55

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АНАНАС — 200 Г  
(18-20 2-САНТИМЕТРОВЫХ КУБИКОВ)

КОКОСОВАЯ ВОДА — 100 МЛ

СЕЛЬДЕРЕЙ — 1 СТЕБЕЛЬ

СОК 1/2 ЛАЙМА

БАЗИЛИК — 10 ЛИСТОЧКОВ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Благодаря высокому содержанию антиоксидантов такой смузи всегда будет держать вашу фигуру в тонусе, восстанавливая упругость кожи. А еще он выводит лишнюю жидкость из организма и ускоряет метаболизм.

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# МИСТЕР БАЗИЛИК

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

КИВИ — 2 ШТ.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 80 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

БАЗИЛИК — БОЛЬШАЯ ГОРСТЬ

СИРОП ТОПИНАМБУРА — 1-2 СТ. Л.

САЛАТ КЕЙЛ — 1/2 ЛИСТА

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Такой смузи отлично подходит для любителей необычных вкусов. Базилик и киви — интересное сочетание, а кейл — прекрасное дополнение к ним. Укрепляет иммунитет, помогает противостоять стрессу и процессам старения.





СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# СТРОЙНАЯ ТЫКВА

59

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

АПЕЛЬСИН — 1 ШТ.  
ТЫКВА — 100 Г  
(10 2-САНТИМЕТРОВЫХ КУБИКОВ)  
ВОДА — 50 МЛ  
КУРАГА — 3-4 ШТ.  
ЛИМОННЫЙ СОК — 1 СТ. Л.  
МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ — 1/2 Ч. Л.  
КУРКУМА — 2-3 ЩЕПОТКИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Смузи мягко очищает желудочно-кишечный тракт, выводит токсины и помогает вашей фигуре оставаться стройной.

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# МАЛИНОВЫЙ АРБУЗ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МЯКОТЬ АРБУЗА — **1 (СТАКАН)**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ МАЛИНА — **6-7 ЯГОД**  
СОК  $\frac{1}{2}$  ЛАЙМА  
ВОДА — **50 МЛ**  
НЕКТАР АГАВЫ — **1 СТ. Л.**  
МЯТА — **10 ЛИСТОЧКОВ**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Арбуз очистить от кожуры и семечек, после все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Сочетание арбуза с мятой и малиной перенесет вас к морю на солнечный пляж. Отлично утоляет жажду и освежает, а также обогащает ваш организм антиоксидантами, витаминами и минералами.





СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# МАНГО-МАРАКУЙЯ

63

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МАРАКУЙЯ — 2 ШТ.

МАНГО — 1/2 ШТ.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

ВОДА — 50 МЛ

НЕКТАР АГАВЫ — 1 СТ. Л.

КУРКУМА — 1 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Разрезать маракуйю и извлечь ложкой мякоть вместе с семенами. После смешать с остальными ингредиентами в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Этот напиток обладает нежным йогуртовым вкусом. Такой смузи хорошо тонизирует и стабилизирует обмен веществ благодаря маракуйе и манго. Смузи богат бета-каротином, который отвечает за здоровье глаз и кожи.

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# КЛУБНИЧНАЯ СПИРУЛИНА

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

СОЕВОЕ МОЛОКО — **150 МЛ**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ КЛУБНИКА — **6-7 ЯГОД**  
СОК  $\frac{1}{2}$  ЛАЙМА  
БАНАН —  $\frac{1}{2}$  ШТ.  
ШПИНАТ — **1 СТАКАН**  
СИРОП ТОПИНАМБУРА — **1 СТ. Л.**  
СЕМЕНА ЧИА — **2 Ч. Л.**  
СПИРУЛИНА — **1 Ч. Л.**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Зеленый смузи, богатый растительным белком и омега-3, с изумительным клубничным послевкусием.





СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# АРБУЗ-КЛУБНИКА

67

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МЯКОТЬ АРБУЗА — **1 СТАКАН**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ КЛУБНИКА — **6-7 ЯГОД**  
КОКОСОВАЯ ВОДА — **50 МЛ**  
СОК ЛИМОНА — **1 Ч. Л.**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Арбуз очистить от семян и кожуры, все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Арбуз с клубникой — идеальное сочетание для лета. Обогащает ваш организм антиоксидантами, витаминами и минералами.

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# СУПЕРМАНГО

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МАНГО — 1 ШТ.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 150 МЛ

МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — 2-3 ЩЕПОТКИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Сливочное манго с ванильным послевкусием. Манго богато витаминами группы В, а также витаминами А, С и D, что благоприятно скажется на вашем организме.





СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# ГРУШЕВЫЙ СМУЗИ

71

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ГРУША — 2 ШТ.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

ШПИНАТ — **БОЛЬШАЯ ГОРСТЬ**

СЕМЕНА БЕЛОГО КУНЖУТА — 2 Ч. Л.

МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ — 1/2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Кунжут и имбирь придадут этому сладкому зеленому смузи пикантность. Груша полезна при нарушении работы поджелудочной железы, поэтому такой напиток благотворно влияет на организм при сахарном диабете.

СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»

# ТОМАТНЫЙ СМУЗИ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ПОМИДОР — 1 ШТ.  
СЕЛЬДЕРЕЙ — 1 СТЕБЕЛЬ  
ВОДА — 100 МЛ  
МОРКОВЬ — 1/3 ШТ.  
ЗЕЛЕНОЕ ЯБЛОКО — 1/3 ШТ.  
ЛАЙМ — 1/4 ШТ.  
ЛИМОННЫЙ СОК — 1 СТ. Л.  
КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ — 2-3 ЩЕПОТКИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Отличный вариант несладкого смузи с приятной кислинкой. Богат сильным антиоксидантом — ликопином, который снижает риск сердечных заболеваний.





# СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

Нежные, яркие, сладкие — это все про десертные смузи. Благодаря таким напиткам можно не только обогатить свой организм полезными минералами и витаминами, но и «пить» любимые пирожные без вреда для фигуры.

- БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ МИЛКШЕЙК
- БРАУНИ
- ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ
- МОРКОВНЫЙ КЕКС
- КРАСНЫЙ БАРХАТ
- СНИКЕРС
- БАНАНОВЫЙ МАФФИН
- ФИСТАШКОВЫЙ СМУЗИ
- МАЛИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК
- МЯТНЫЙ ШОКОЛАД
- ЛЕСНОЙ ОРЕХ
- ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ МИЛКШЕЙК

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН — 1 ШТ.

КЛУБНИКА — 1/2 СТАКАНА

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 40 МЛ

СИРОП ТОПИНАМБУРА — 1 СТ. Л.

СОЕВЫЙ ПРОТЕИН — 2 Ч. Л.

ЛИМОННЫЙ СОК — 1 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Полезный натуральный милкшейк с любимым вкусом. Выпил — и на тренировку! Клубника и банан содержат большое количество калия, кальция, железа, магния и цинка, что важно для тех, кто принимает интенсивные физические нагрузки.





СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# БРАУНИ

79

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

БАНАН — 1-2 ШТ.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 50 МЛ

КАКАО-ПОРОШОК — 1 Ч. Л.

СИРОП ТОПИНАМБУРА — 10 МЛ

ВАНИЛЬ — 1/2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере, ваниль лучше использовать прямоком из стручка.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Какао-порошок отлично поднимает настроение и обеспечивает вас дофамином, а кокосовое молоко обогащает организм большим количеством полезных жиров. Благодаря такому сочетанию вы насладитесь вкусом любимого шоколадного десерта с пользой для здоровья!  
Что может быть лучше?

СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ПЕРСИК — 2 ШТ.

БАНАН — 1/2 ШТ.

СОЕВОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — 2 СТ. Л.

МОЛОТАЯ КОРИЦА — 1/2 Ч. Л.

МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — 2 ЩЕПОТКИ

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.  
Пить охлажденным.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Мало того, что персики имеют превосходный вкус, они еще и очень полезны! Такой смузи богат калием, железом, магнием и селеном, и, кроме того, порадует вас вкусом любимого пирога!





СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# МОРКОВНЫЙ КЕКС

83

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 150 МЛ

БАНАН — 1/2 ШТ.

СРЕДНЯЯ МОРКОВЬ — 1 ШТ.

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — 2 СТ. Л.

КЛЕНОВЫЙ СИРОП — 1 СТ. Л.

МОЛОТЫЙ ИМБИРЬ — 1/2 Ч. Л.

МОЛОТАЯ КОРИЦА — 2 ЩЕПОТКИ

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ — 1 ЩЕПОТКА

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Морковь — это кладезь витаминов и минералов, благодаря высокому содержанию бета-каротина она помогает снизить риск развития многих видов рака. А специи придают этому смузи тот самый вкус морковного кекса!

СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# КРАСНЫЙ БАРХАТ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 100 МЛ

БАНАН — 1 ШТ.

КЛУБНИКА — 6-7 ЯГОД

СВЕКЛА — 1/3 ШТ.

КАКАО-ПОРОШОК — 2 Ч. Л.

КЛЕНОВЫЙ СИРОП — 1 СТ. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Может ли быть вкусно и сладко, но в то же время суперполезно? О да, вот он — витаминный смузи со вкусом знаменитого торта! Попробовав один раз, захочется еще и еще.





СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# СНИКЕРС

87

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — **150 МЛ**  
БАНАН — **1 ШТ.**  
ФИНИКИ БЕЗ КОСТОЧКИ — **3 ШТ.**  
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — **2 СТ. Л.**  
АРАХИСОВАЯ ПАСТА — **1 СТ. Л.**  
КАКАО-ПОРОШОК — **1/2 Ч. Л.**  
ЖАРЕННЫЙ АРАХИС — **2 СТ. Л.**  
ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД БЕЗ САХАРА — **2 СТ. Л.**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты, кроме шоколада, смешать в блендере. Шоколад измельчить на терке и в конце вмешать в смузи.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Отличная альтернатива сахарному молочному коктейлю и шоколадному батончику! И дети, и взрослые будут в восторге!

СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

88

# БАНАНОВЫЙ МАФФИН

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ФИНИКИ БЕЗ КОСТОЧКИ — 3-4 ШТ.

БАНАН — 2 ШТ.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 150 МЛ

СЕМЕНА ЧИА — 2 Ч. Л.

ПОРОШОК ЛУКУМЫ — 2 Ч. Л.

МОЛОТАЯ КОРИЦА — 1/2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Лукума — это не только суперфуд и источник витаминов и минералов, но и отличный заменитель сахара.

Она придаст смузи вкус нежнейшего крем-брюле.





СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# ФИСТАШКОВЫЙ СМУЗИ

91

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — **200 МЛ**  
ОЧИЩЕННЫЕ ФИСТАШКИ — **ГОРСТЬ**  
ШПИНАТ — **НЕБОЛЬШАЯ ГОРСТЬ**  
АВОКАДО — **1/2 ШТ.**  
СИРОП ТОПИНАМБУРА — **2 СТ. Л.**  
ЛИМОННЫЙ СОК — **1 Ч. Л.**  
МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — **1-2 ЩЕПОТКИ**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Фисташки очистить от скорлупы, после замочить на 1 час в воде и очистить от кожуры. После все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

На вкус этот смузи — как фисташковое ванильное мороженое, поэтому рекомендую пить его охлажденным. Кроме того, фисташки богаты витаминами группы В, а в 30 граммах этих орехов столько же клетчатки, сколько в целой порции овсянки!

СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# МАЛИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — **120 МЛ**  
ЗАМОРОЖЕННАЯ МАЛИНА — **1 СТАКАН**  
БАНАН — **1/2 ШТ.**  
КОКОСОВОЕ МОЛОКО — **50 МЛ**  
СИРОП ТОПИНАМБУРА — **1 СТ. Л.**  
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ — **2 СТ. Л.**  
ЛИМОННЫЙ СОК — **1 Ч. Л.**  
МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — **2 ЩЕПОТКИ**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Малина и банан содержат большое количество калия, кальция, железа, магния и цинка, что важно для людей, которые регулярно сталкиваются с интенсивными физическими нагрузками.





СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# МЯТНЫЙ ШОКОЛАД

95

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

КОКОСОВОЕ МОЛОКО — **150 МЛ**  
БАНАН — **1 ШТ.**  
ШПИНАТ — **НЕБОЛЬШАЯ ГОРСТЬ**  
МЯТА — **8-10 ЛИСТОЧКОВ**  
СИРОП ТОПИНАМБУРА — **1 СТ. Л.**  
ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД БЕЗ САХАРА — **1-2 СТ. Л.**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты, кроме шоколада, смешать в блендере. Шоколад измельчить на терке или порубить ножом и вмешать в конце.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Сочетание горького шоколада и мяты считается классическим и нравится многим. Как круто наслаждаться им без вреда для здоровья и фигуры!

СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# ЛЕСНОЙ ОРЕХ

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ФУНДУЧНОЕ МОЛОКО — **100 МЛ**  
 ОЧИЩЕННЫЙ ЖАРЕНый  
 ФУНДУК — **20-25 ШТ.**  
 БАНАН — **1 ШТ.**  
 ПРОРОЩЕННАЯ ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА — **4 СТ. Л.**  
 НЕКТАР АГАВЫ — **1 СТ. Л.**  
 МОЛОТАЯ ВАНИЛЬ — **2 ЩЕПОТКИ**  
 МОЛОТАЯ КОРИЦА — **2 ЩЕПОТКИ**

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Зеленую гречку заранее прорастить, после все ингредиенты смешать в блендере до однородной массы.

## ДЛЯ ПРОРАЩИВАНИЯ ГРЕЧКИ:

Зеленую гречку промыть не менее 3 раз, замочить ее в воде в соотношении 1:3 (1 часть гречки на 3 части воды), оставить на 3 часа и еще раз промыть от появившейся слизи. Разложить тонким слоем и накрыть марлей, поместив в темное сухое место при комнатной температуре. Оставить примерно на сутки, каждые 10 часов аккуратно промывая крупу. После этого будут заметны ростки не более 2–3 миллиметров. Хранить пророщенную гречку нужно в холодильнике.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Фундук, богатый витаминами и минеральными веществами, не только оздоровит ваш организм, но и придаст напитку неповторимый нежный ореховый вкус!





СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»

# ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ

99

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

ТЫКВА — 150 Г  
(12-15 2-САНТИМЕТРОВЫХ КУБИКОВ)  
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО — 100 МЛ  
КОКОСОВОЕ МОЛОКО — 70 МЛ  
БАНАН — 1 ШТ.  
СЕМЕНА ЛЬНА — 1 СТ. Л.  
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ — 1 СТ. Л.  
СИРОП ТОПИНАМБУРА — 1 СТ. Л.  
МОЛОТАЯ КОРИЦА — 1/2 Ч. Л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Все ингредиенты смешать в блендере.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА:

Этот напиток с пряными нотками, богатый омега-3 и цинком, перенесет вас к праздничному новогоднему столу!







# УКАЗАТЕЛЬ ИНГРЕДИЕНТОВ

АВОКАДО **34, 37, 38, 41, 45, 91**

АНАНАС **48, 52, 55**

АПЕЛЬСИН **24, 51, 59**

АРАХИСОВАЯ ПАСТА **87**

АРБУЗ **60, 67**

БАЗИЛИК **55, 56**

БАНАН **15, 19, 24, 27, 28, 31, 48, 64, 76, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 92, 95, 96, 99**

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ **12**

ВАНИЛЬ (МОЛОТАЯ) **27, 31, 41, 68, 80, 91, 92, 93** (СТРУЧОК) **79**

ВИШНЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ **51**

ГРУША **71**

ЖАРЕННЫЙ АРАХИС **87**

ЗЕЛЕНАЯ ГРЕЧКА **19, 96**

ИМБИРЬ (МОЛОТЫЙ) **59, 71, 83** (СВЕЖИЙ) **20, 24**

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ **12, 52, 72**

КАКАО-ПОРОШОК **41, 79, 84, 87**

КЕЙЛ **16, 38, 56**

КИВИ **56**

КЛЕНОВЫЙ СИРОП **83, 84**

КЛУБНИКА (СВЕЖАЯ) **12, 76, 84** (ЗАМОРОЖЕННАЯ) **51, 64, 67**

КОКОСОВАЯ ВОДА **16, 23, 34, 55, 67**

КОКОСОВОЕ МОЛОКО **20, 24, 27, 34, 38, 42, 45, 48, 63, 71, 76, 79, 88, 92, 95, 99**

КОКОСОВАЯ СТРУЖКА **42**

КОНОПЛЯНЫЙ ПРОТЕИН **28**

КОРИЦА МОЛОТАЯ **31, 80, 83, 88, 96, 99**

КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА **15**

КУНЖУТ БЕЛЫЙ **71**

КУРАГА **59**

КУРКУМА **51, 59, 63**

ЛАЙМ (ЦЕЛЬНЫЙ) **23** (СОК) **38, 52, 55, 60, 64, 72**

ЛИМОННЫЙ СОК **15, 16, 19, 20, 24, 37, 45, 51, 59, 72, 76, 91, 92**

ЛУКУМА (ПОРОШОК) **88**

МАЛИНА (СВЕЖАЯ) **34** (ЗАМОРОЖЕННАЯ) **12, 60, 92**

МАНГО **48, 63, 68**

МАРАКУЙЯ **63**

МАТЧА **38**

МОРКОВЬ **72, 83**

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ **83**

МЯТА **23, 60, 95**

НЕКТАР АГАВЫ **27, 28, 60, 63, 96**

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ **31, 80, 83, 87, 92**

ОГУРЕЦ **16, 52**

ОРЕХ МАКАДАМИЯ **41**

ПЕРСИК **80**

ПЕРУАНСКАЯ МАКА **27**

ПОМИДОР **72**

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО

- МИНДАЛЬНОЕ **19, 20, 28, 31, 37, 41, 56, 68, 83, 84, 87, 91, 92, 99**
- СОЕВОЕ **64, 80**
- ФУНДУЧНОЕ **96**

СВЕКЛА **20, 51, 84**

СЕЛЬДЕРЕЙ **16, 52, 55, 72**

СЕМЕНА ЛЬНА **99**

СЕМЕНА ЧИА **28, 34, 42, 64, 88**

СИРОП ТОПИНАМБУРА **12, 15, 24, 31, 56, 64, 76, 79, 91, 92, 95, 99**

СОЕВЫЙ ПРОТЕИН **76**

СПИРУЛИНА **16, 27, 64**

СТЕВИЯ **34, 38, 41**

ТЫКВА **59, 99**

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ **28, 99**

ФИНИК **20, 87, 88**

ФИСТАШКИ **91**

ФУНДУК ЖАРЕННЫЙ **96**

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА **37**

ЦУКИНИ **23**

ЧЕРЕШНЯ **45**

ЧЕРНИКА ЗАМОРОЖЕННАЯ **12, 15, 37, 42**

ШОКОЛАД ГОРЬКИЙ **87, 95**

ШПИНАТ **19, 23, 28, 64, 71, 91, 95**

ЭРИТРОЛ **37, 41, 42**

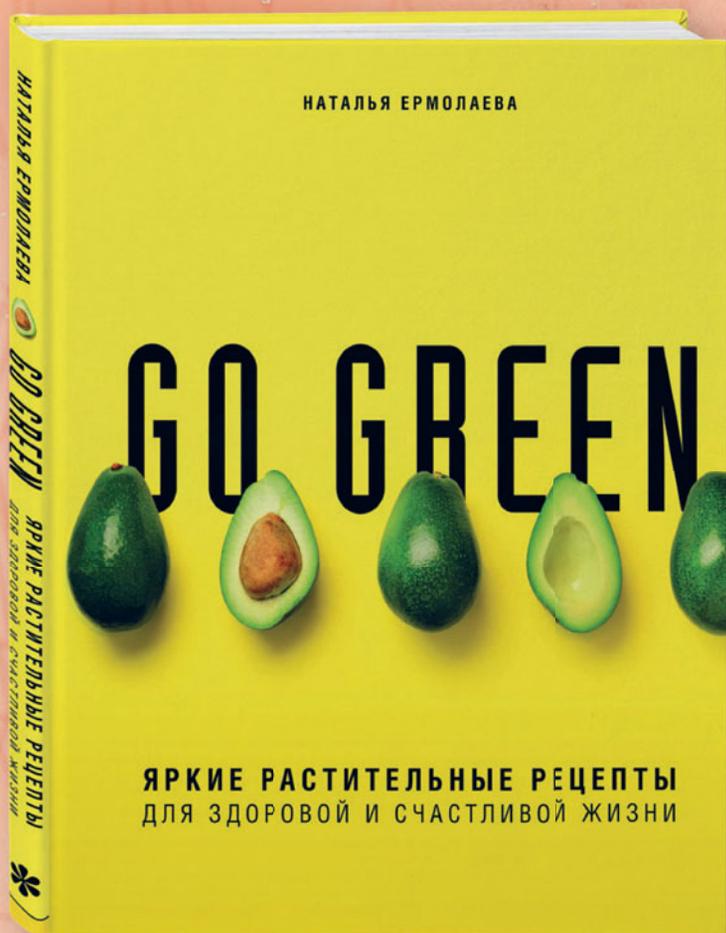
ЯБЛОКО **16, 23, 72**

**СМУЗИ — ПРОСТОЙ И ЯРКИЙ  
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И БОДРОСТИ.  
ПЕЙТЕ СМУЗИ И БУДЬТЕ  
СЧАСТЛИВЫ!**





GO GREEN



НЕ ЛЮБИТЕ  
ЕСТЬ ОВОЩИ,  
ПОТОМУ ЧТО  
НЕКРАСИВО,  
НЕВКУСНО  
И ПРЕСНО?

**ЭТА КНИГА  
ПЕРЕВЕРНЕТ  
ВАШ МИР С НОГ  
НА ГОЛОВУ!**





**КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ С ПОМОЩЬЮ ПИЩИ?**

**ЧЕМ ПИТАТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ И ОЩУЩАТЬ ЛЕГКОСТЬ И ЭНЕРГИЮ?**

**КАК СДЕЛАТЬ АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ОБЕД ИЗ ПРОСТЫХ И ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ?**

**ОТВЕТЫ НА ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ, А ТАКЖЕ МНОЖЕСТВО ЧУДЕСНЫХ БЛЮД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ГАРМОНИИ, ЖДУТ ВАС В КНИГЕ «АЮРВЕДА. ВКУСНЫЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

# 50 ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ САМЫХ ЛЮБИМЫХ



## НАТАЛЬЯ ТУМАНОВА —

автор блога о растительном питании @eco.sladko. Страстно влюблена в кулинарию. Прошла онлайн-курс в школе Plantlab Culinary у всемирно известного шефа Мэттью Кенни. Уже больше двух лет в блоге она делится рецептами, которые помогают читателям делать удивительные по вкусу и составу сладости, вдохновляет на эксперименты аппетитными фото и показывает, что готовить может каждый!

ЗДОРОВЫЕ СЛАДОСТИ

СДЕЛАЕМ ПОЛЕЗНОЕ ВКУСНЫМ!

УДК 641.55  
ББК 36.997  
Е74

**Ермолаева, Наталья Алексеевна.**  
Е74 Яркие смузи. Простые свежие напитки для здоровья, бодрости и удовольствия / Наталья Ермолаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 112 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-105761-9

Смузи — это просто, полезно и модно! А самое главное — отличное начало пути для всех, кто хочет встать на путь здорового образа жизни. В новой книге Натальи Ермолаевой, веган-повара и автора книги «Go green. Яркие растительные рецепты для здоровой и счастливой жизни», для каждого найдется свой яркий напиток. Хотите набраться сил для спортивных достижений, позавтракать без траты времени, настроиться на долгий рабочий день или просто полакомиться вкусненьким — открывайте книгу, доставайте блендер и создайте настроение сегодняшнего дня!

**УДК 641.55  
ББК 36.997**

**ISBN 978-5-04-105761-9**

© Ермолаева Н. А., текст, 2019  
© Самохина А., фото, 2019  
© Шаева Е., фото, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНый ПУТЬ

**Ермолаева Наталья Алексеевна**

**ЯРКИЕ СМУЗИ**

**ПРОСТЫЕ СВЕЖИЕ НАПИТКИ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ**

Фотографии *Али Самохиной* и *Евгении Шяевой*

Ответственный редактор *Марина Панфилова*

Дизайн и верстка *Валерии Колышевой*

Младший редактор *Вероника Горбунова*

Корректор *Ксения Сеничкина*

В оформлении обложки использована фотография:

StudioPhotoDFlorez / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дукен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорртаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.12.2019. Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,37.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-105761-9



9 785041 057619 >



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книги



# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП  
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ  
К КЛИЕНТАМ  
НА ОБЛОЖКЕ

Кто вы: убежденный зожник в вечном поиске новых интересных рецептов? Или только поставили одну ногу на путь здоровой жизни и не совсем понимаете, с чего начать? А может, вы просто любите вкусную еду (но, согласитесь, круто, когда она еще и полезная)?

## КЕМ БЫ ВЫ НИ БЫЛИ, МЫ ПРИПАСЛИ ДЛЯ ВАС КОЕ-ЧТО АППЕТИТНОЕ.

И это — смузи! Яркие, сочные, сытные и бодрящие напитки из овощей и фруктов, которые готовятся пять минут, а пользы подарят на миллион долларов. А самое главное, будут кстати в любой ситуации:

Собираетесь сегодня сворачивать горы? Зарядитесь энергией с овсяным **«Завтраком Геракла»!**

Совсем не успеваете поехать? Не беда! Замешайте любой питательный смузи из списка со **стр. 33** — и бегите по делам.

Никак не приучите себя есть побольше овощей? Попробуйте начать со **«Стройной тыквы»** или **«Огуречного детокса»**.

Душа просит сладостей? Не спешите покупать шоколадку, лучше загляните в раздел «Десерт в стакане»: там вас ждут **малиновый чизкейк, брауни и даже знаменитый «Красный бархат»**, только без выпекания при 180 градусах. Ну не чудо?

А теперь скорее доставайте блендер и красивые стаканы — будем готовить красоту.

*Наташа написала книгу, которая отражает ее саму — она получилась такой же яркой и интересной. Необычные сочетания ингредиентов, доступные продукты и действительно вкусные рецепты. Мой любимчик — «Имбирный апельсин»: согревает, освежает и поднимает настроение. В книге собраны рецепты на любой вкус, как сладкие, так и нет — каждый сможет подобрать для себя что-то подходящее!*

**Мария Невельсон,**  
автор книги «Аюрведа. Вкусный путь к здоровью»



**ХЛЕБ\*СОЛЬ**

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Instagram icon: @ breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-105761-9



9 785041 057619 >