



Серия
«КУЛИНАРИЯ. СБОРНИК ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ»



ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ СБОРНИКИ С ПОДРОБНЕЙШИМИ ОПИСАНИЯМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



ТРИ ГРУППЫ СЛОЖНОСТИ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ УДОБСТВА ЧИТАТЕЛЯ.



УДОБНЫЙ ФОРМАТ И КРАСОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ.

**ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО САМЫМ ВАЖНЫМ
И ПОПУЛЯРНЫМ ТЕМАМ!**



ГОТОВИМ НАПИТКИ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Сборник лучших рецептов



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
---------------	---

РЕЦЕПТЫ.....	8
--------------	---

• СОЛНЕЧНЫЙ ШОТ.....	8
• ВИТАМИННЫЙ ШОТ С ГРЕЙПФРУТОМ И МЯТОЙ.....	10
• ШОТ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА.....	11
• СВЕКОЛЬНЫЙ ШОТ.....	12
• ЗЕЛЕНый ШОТ ДЛЯ БОДРОСТИ.....	14
• АНТИПРОСТУДНЫЙ ШОТ.....	16
• ОСЕННИЙ ШОТ.....	18
• ОЖИВЛЯЮЩИЙ ШОТ.....	20
• ШОТ ДЛЯ ЭНЕРГИИ.....	22
• ЗОЛОТОЕ МОЛОКО.....	24
• ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ ШОТ.....	26
• ОСВЕЖАЮЩИЙ ШОТ.....	28
• ИМБИРНО-ЯБЛОЧНЫЙ ШОТ.....	30
• ГРЕЙПФРУТОВЫЙ ШОТ.....	32
• ЯРКИЙ МИКС.....	34
• ЯГОДНЫЙ ШОТ.....	36
• СМОРОДИНОВЫЙ ШОТ.....	38
• ПРЯНАЯ ВИШНЯ.....	40
• ПЕРСИКОВЫЙ ШОТ.....	42
• ЛИМОННО-МЯТНЫЙ ШОТ.....	44
• ТОМАТНЫЙ ШОТ.....	46

• ОГНЕННЫЙ ШОТ.....	48
• ШОТ ДЛЯ ХОРОШЕГО ДНЯ.....	50
• ШОТ ДЛЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ	52
• ОГУРЕЧНО-ИМБИРНЫЙ ШОТ	54
• ИЗУМРУДНЫЙ ШОТ	56
• ШПИНАТНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ ШОТ.....	58
• МОРКОВНО-ПЕРЕЧНЫЙ ШОТ	60
• ШОТ ИЗ РЕДЬКИ	62

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



ВВЕДЕНИЕ

Витаминные шоты — это маленькая порция яркого вкуса и полезных ингредиентов, которую легко вписать в повседневный рацион. Фрукты, ягоды, овощи, зелень, специи и другие натуральные продукты превращаются в концентрированные напитки, которые удобно приготовить дома и взять с собой.

В этой книге собраны рецепты шотов на любой случай и настроение: от простых вариантов из нескольких ингредиентов до более необычных сочетаний для тех, кто любит экспериментировать со вкусами. У каждого рецепта указаны время приготовления и количество порций, поэтому вы сможете быстро выбрать подходящий вариант.

Шоты могут стать удобным способом разнообразить рацион и добавить в него больше фруктов, овощей, ягод и пряностей. В зависимости от состава напитки могут быть источниками витаминов, минералов, антиоксидантных соединений и пищевых волокон. При этом важно помнить: шоты не заменяют полноценное питание и не являются «волшебным» средством для детокса или укрепления здоровья — их основная задача состоит в том, чтобы вкусно и удобно дополнять разнообразный рацион.

Выбирайте рецепты под свое настроение: бодрящие — для начала дня, освежающие — для дневного перерыва, согревающие и пряные — для холодного осеннего вечера.