

# СМУЗИ и КОКТЕЙЛИ

---

## для похудения

Несложные и быстрые РЕЦЕПТЫ

Подходит для ВЕГЕТАРИАНЦЕВ и ВЕГАНОВ

Доступные и свежие ИНГРЕДИЕНТЫ

СМУЗИ, КОКТЕЙЛИ, ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Полезные СТАТЬИ



хлеб•соль®

Москва 2024

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4	<b>ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ</b> .....	32
<b>ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ</b>		Смузи «Экзотика» с манго и абрикосом .....	35
Смузи со шпинатом, сельдереем и яблоком .....	9	Апельсиново-малиновый смузи с авокадо .....	37
Смузи-гапачо .....	11	Арбузно-клубничный летний смузи .....	39
Огуречный смузи со шпинатом и мятой .....	12	Смузи с киви, грушей и апельсином .....	41
Кремовый смузи с бананом и орехами .....	13	Смузи «Черная смородина и мята» .....	42
<b>ИМБИРЬ</b> .....	14	Смузи со льном, бананом и малиной .....	43
Огуречно-апельсиновый смузи с имбирем .....	17	<b>ЦИТРУСЫ</b> .....	44
Смузи «Острая тыква с помидорами» .....	19	Дынный смузи с апельсином и виноградом .....	46
Морковный смузи со сладким перцем и сельдереем .....	21	Чайный смузи «Груша, яблоко, малина и апельсин» .....	47
Бодрящий смузи от Хилари Суонк .....	23	Ягодно-яблочный смузи .....	48
Любимый напиток голливудских звезд .....	25	<b>СМУЗИ С МОЛОЧНЫМИ И КИСЛОМОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ</b>	
Смузи «Зеленая богиня» со шпинатом и киви .....	27	Сливочный смузи с яблоком, грушей и морковью .....	51
Смузи с авокадо, киви и шпинатом .....	29	Молочно-овсяный смузи с авокадо .....	53
Смузи с авокадо, персиком и бананом .....	31		

<b>БАНАНЫ</b> .....	54
Клубничный смузи с бананом и творогом .....	57
Йогуртовый смузи с черникой и овсянкой .....	59
Йогуртовый смузи со свеклой .....	60
Смузи капрезе .....	61
<b>АВОКАДО</b> .....	62
Апельсиново-ягодный смузи с авокадо .....	65
Йогуртовый смузи с персиком и бананом .....	67
Йогуртовый смузи с абрикосами и морковью .....	69
Смузи «Дзадзики» .....	71
Смузи «Морячок Попай» .....	73
Свекольный смузи с авокадо и смородиной .....	75
Смузи «А-ля Вальдорф» .....	76
Смузи «Холодник» .....	77
Свекольный смузи «Мутабаль» .....	78

**СМУЗИ  
НА РАСТИТЕЛЬНОМ  
МОЛОКЕ  
И С СУПЕРФУДАМИ**

Шоколадный смузи с авокадо и финиками .....	81
<b>РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО</b> .....	82
Милкшейк «Баноффи» .....	85
Миндальный смузи с грушами и финиками .....	87

<b>СУПЕРФУДЫ</b> .....	88
Смузи со шпинатом и ягодами асаи .....	91
Смузи «Чи-а-пудинг» .....	93
Ягодный микс с чи-а .....	95
Смузи с чи-а и манго .....	97
Яблочный смузи «Apple pie» .....	99
Грушево-имбирный смузи с маття .....	100
Гранатово-вишневый смузи с псиллиумом .....	101
Тыквенное молоко с курагой, финиками и черносливом .....	102

**ПОЛЕЗНЫЕ КОКТЕЙЛИ  
И ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ**

Сангрита .....	105
«Девственная Мэри» .....	107
Энергетический коктейль .....	109
Фраппе с ягодами, бананом и манго .....	111
Классический милкшейк .....	113
Бананово-клубничный милкшейк .....	115
Шоколадный крем-коктейль .....	117
<b>КОФЕ</b> .....	118
Банановый капучино .....	120
Маття-латте с бананом и авокадо .....	121
Напиток из шиповника и ябл. ....	123
Облепиховый чай с апельсином и имбирем .....	125
Шоколадно-кофейный коктейль с бананом .....	126
Ягодный пунш .....	127

# ВВЕДЕНИЕ



Еще сравнительно недавно термины «ЗОЖ» и «правильное питание» казались чем-то скучным, связанным с диетической, пресной и невкусной едой. Но в наши дни, к счастью, отношение к здоровому питанию как части полноценной, яркой и насыщенной жизни кардинально поменялось. Мы осознали, что еда должна быть качественной, потому что это главный и важнейший ресурс энергии, строительного материала для нашего организма, питание для мозга и мышц, источник огромного числа витаминов, минералов и микроэлементов, без которых нам просто не обойтись. К тому же, питаясь правильно, мы сохраняем молодость, здоровье и красоту, никакие таблетки и БАДы этого не заменят.

Если перейти на правильное питание и начать прислушиваться к себе, происходят по-настоящему волшебные вещи, потому что мы учимся понимать свое тело и его важнейшие нужды. А научившись, решаем массу

проблем. Наш организм нам не враг, он всегда старается сигнализировать о возможных неприятностях. У вас потускнели волосы? Стали мягкими или ломкими ногти? Цвет лица далек от идеального или на коже появились высыпания? Поверьте, все это не просто косметические недостатки. Подобные симптомы красноречиво говорят о том, что внутри что-то идет не так. Например, ломкость и хрупкость ногтей напрямую свидетельствует о том, что вашему организму недостает кальция или витамина D. Тусклые и сухие волосы сигнализируют: мало витамина С! Медленное заживление мелких царапинок, скорее всего, связано с дефицитом цинка. Недостаток витамина А приводит к сухости кожи, а йода — к выпадению волос. И это лишь малая часть «айсберга», ведь нашему организму для идеального функционирования требуются десятки, если не сотни разных веществ, большинство из которых мы получаем именно с едой!

Как же быть? Пить пачками поливитамины и минеральные комплексы, тратя на это целое состояние? Покупать дорогие курсы косметических процедур?.. Нет, все гораздо проще. И секрет здесь один — правильно подобранный рацион.

Наша книга не ставит цели предложить вам «волшебный» рацион. Его должен составлять грамотный и профессиональный нутрициолог, исходя из особенностей вашего здоровья и организма, и единой формулы здесь нет и быть не может. Мы же хотим всего лишь наполнить вашу жизнь бесспорно полезными и вкусными напитками — смузи, коктейлями и некоторыми другими, — которые способны не только насытить вас витаминами и прочими мегаважными веществами, но и подарить истинное удовольствие, ведь прежде всего они невероятно ВКУСНЫЕ! Почему мы выбрали именно смузи и другие напитки? Да просто у современного человека такой бешеный ритм жизни, что на готовку часто времени практически не остается. И если утром у вас всего десять минут, а потом нужно убегать на работу, смузи станет прекрасным решением: закинули все в блендер, вжик — и готово!

### ВАЖНО:

**ДЛЯ СМУЗИ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ И ЯГОД ПОДОЙДЕТ ОБЫЧНЫЙ БЛЕНДЕР. НАПИТКИ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ИНГРЕДИЕНТОВ, А ОСОБЕННО С ДОБАВЛЕНИЕМ ЛЬДА, ДОЛЖНЫ ГОТОВИТЬСЯ В МОЩНОМ ВЫСОКОСКОРОСТНОМ БЛЕНДЕРЕ С КАЧЕСТВЕННЫМИ НОЖАМИ, ПРОСТОЙ БЛЕНДЕР С НИМИ НЕ СПРАВИТСЯ. ЕСЛИ ВАШ БЛЕНДЕР НЕДОСТАТОЧНО МОЩНЫЙ, НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ ЛЕД И РАЗМОРОЗЬТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ПЕРЕД ИЗМЕЛЬЧЕНИЕМ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ МАКСИМАЛЬНО ОХЛАЖДЕННЫМИ.**



Вечером же, когда тянет на «нездоровую» еду, смузи станет настоящей палочкой-выручалочкой: и насытит, и не навредит фигуре.

Все рецепты в книге несложные в приготовлении и включают максимально доступные и свежие ингредиенты. Здесь вы найдете напитки, подходящие для вегетарианцев и веганов, для тех, кто придерживается низкоуглеводной диеты

## СМУЗИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

или просто сократил потребление сахара, варианты на основе молочных и кисломолочных продуктов, а также на растительном молоке (на 82 стр. вы найдете информацию, как сделать его самостоятельно). Фанаты суперфудов встретят здесь свои любимые ягоды асаи, семена

чиа, псиллиум и порошок зеленого чая матча. Не забыли мы и о тех, кто не любит ограничивать себя, — вы наверняка оцените чудесные рецепты коктейлей (разумеется, все равно очень полезных!), фраппе, милкшейков и оригинальных горячих напитков.

### НА ЗАМЕТКУ:

ЛЮБЫЕ СМУЗИ ЛУЧШЕ ПОДАВАТЬ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННЫМИ.  
ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ ТЕХ НАПИТКОВ,  
В КОТОРЫХ СОДЕРЖАТСЯ БЫСТРО ОКИСЛЯЮЩИЕСЯ ИНГРЕДИЕНТЫ,  
ТАКИЕ КАК АВОКАДО, ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ.



# ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ





НЕ В СЕЗОН МОРКОВНУЮ БОТВУ МОЖНО ИСКЛЮЧИТЬ, НО ЛЕТОМ, КОГДА ОНА МОЛОДАЯ И НЕЖНАЯ, ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМ ВКЛЮЧАТЬ ЕЕ НЕ ТОЛЬКО В СМУЗИ, НО И ДЕЛАТЬ ИЗ НЕЕ ПЕСТО, ДОБАВЛЯТЬ КАК ДРУГУЮ ЗЕЛЕНЬ В САЛАТЫ И ПРОЧИЕ БЛЮДА, ПОТОМУ ЧТО ТЕХ ЖЕ ВИТАМИНОВ В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ В 5–6 РАЗ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В САМОЙ МОРКОВКЕ!

**2** яблока  
**1** стебель сельдерея  
**150 г** шпината  
**1** небольшой пучок морковной ботвы

# СМУЗИ СО ШПИНАТОМ, СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКОМ

на 2 порции

1. Яблоко очистить от сердцевины, при желании снять кожуру. Вместе с сельдереем произвольно нарезать. Удалить жесткие стебли у шпината.
2. Сложить ингредиенты в чашу блендера или кухонного комбайна, измельчить до однородного состояния.
3. Разлить по стаканам и сразу подавать.



ГАСПАЧО – ЗНАМЕНИТЫЙ ИСПАНСКИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП, КОТОРЫЙ ГОТОВЯТ С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЛЫХ СЕЗОННЫХ ПОМИДОРОВ. ОСОБЕННО ЭТОТ СМУЗИ ПОДОЙДЕТ ДЛЯ ЖАРКОГО ЛЕТНЕГО ДНЯ. ВЫБИРАЙТЕ ДЛЯ НЕГО САМЫЕ СПЕЛЫЕ ТОМАТЫ, СОЧНЫЙ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ (ЛУЧШЕ КРАСНОГО ЦВЕТА) И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА. ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ ДОБАВЛЯЙТЕ ПО ЖЕЛАНИЮ, НО ПОМНИТЕ, ЧТО ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК КЛЕТЧАТКИ!

**2** помидора  
**1** средний огурец  
**1** красный сладкий перец  
**1** или **1/2** перчика чили  
**1 ст. л.** пшеничных отрубей  
(по желанию)  
**1–2 ст. л.** оливкового масла  
**1 ч. л.** лимонного сока  
Зелень петрушки или  
укропа для подачи  
(по желанию)  
Соль, свежемолотый  
черный перец

## СМУЗИ- ГАСПАЧО

на 2 порции

1. У помидоров вырезать жесткую сердцевинку, обрезать кончики у огурца, очистить сладкий и острый перец от семян.
2. Все овощи нарезать произвольными кусочками.
3. Выложить овощи в чашу блендера, при желании добавить пшеничные отруби, измельчить до однородного состояния.
4. Разлить по стаканам, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком.
5. При желании украсить мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

ПО ЖЕЛАНИЮ В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ ВМЕСТО ШПИНАТА ВЫ МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГУЮ ЛИСТОВУЮ ЗЕЛЕНЬ. МЯТА И МЕД ИЛИ БАНАН ПРИДАЮТ НАПИТКУ «ДЕСЕРТНЫЙ» ВКУС, НО ЕСЛИ ВАМ БОЛЬШЕ НРАВЯТСЯ НЕСЛАДКИЕ ВАРИАНТЫ, МОЖЕТЕ ИСКЛЮЧИТЬ ПОДСЛАСТИТЕЛЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВМЕСТО МЯТЫ ДРУГУЮ АРОМАТНУЮ ЗЕЛЕНЬ: УКРОП, ПЕТРУШКУ, БАЗИЛИК. ПОЛУЧИТСЯ ВКУСНЫЙ И НЕОБЫЧНЫЙ «ЖИДКИЙ САЛАТ»!

- 2–3 огурца (300–350 г)
- 1 большой пучок шпината (100 г)
- 1 небольшой пучок мяты
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1–2 ст. л. меда или 1/2 банана

# ОГУРЕЧНЫЙ СМУЗИ СО ШПИНАТОМ И МЯТОЙ

на 2 порции

1. У огурцов отрезать кончики, нарезать произвольно.
2. У шпината и мяты оборвать жесткие стебли.
3. Сложить зелень в чашу блендера, добавить огурцы, сок лимона, мед или половинку банана, взбить до однородного состояния.
4. Разлить по стаканам и сразу подавать.

ГУСТОЙ И ШЕЛКОВИСТЫЙ  
НАПИТОК, ПОЛНЫЙ  
ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ, БЕЛКА  
И КАЛИЯ. ТАКОЙ СМУЗИ  
ХОРОШО ПИТЬ НА НОЧЬ,  
ТАК КАК БАНАНЫ И ОРЕХИ  
СОДЕРЖАТ ТАКЖЕ БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО МАГНИЯ,  
СПОСОБСТВУЮЩЕГО  
СПОКОЙНОМУ СНУ.

# КРЕМОВЫЙ СМУЗИ С БАНАНОМ И ОРЕХАМИ

на 2 порции

1 авокадо  
1 банан  
30 г миндаля  
1 ст. л. семян льна  
1 ст. л. кокосового масла  
Щепотка тертого  
мускатного ореха  
120 г льда или воды

1. Авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, с помощью ложки аккуратно достать мякоть из кожуры. Нарезать кусочками.
2. Банан очистить, произвольно нарезать.
3. Все ингредиенты соединить в чаше блендера и измельчить до однородного состояния.
4. Разлить по стаканам и сразу подавать.