

Семидневная смузи диета



Страница диеты: <https://www.yournutrition.ru/diets/semidnevnyaya-smuzi-dieta/>

В течение недели есть только смузи 4-5 раз по 1 стакану (примерно по 250 г на один раз) в день через 2-2,5 часа.

Вот некоторые рецепты смузи:

Бананово-клубничный смузи.

Состав.

Мякоть спелого банана (можно использовать персик, абрикос) – часть.

Свежие или замороженные ягоды (черника, голубика, малина, клубника) – 150 г.

Обезжиренный кефир или натуральный йогурт маложирный (1%) – 150 мл.

Нежирный творог – 1 ст. л.

Приготовление.

Фрукты и ягоды взбить в однородную массу с помощью блендера, далее добавить кефир, снова взбить и в конце ввести творог.

Яблоки с корицей для похудения.

Состав.

Большое яблоко (предварительно удалить семечки) – 1 шт.

Обезжиренное молоко – 150 мл.

Порошок корицы – ч. л.

Приготовление.

Яблоко запечь в духовом шкафу, молоко предварительно подогреть. Из печеного яблока извлечь мякоть и соединить ее с молоком в блендере, добавить корицу. В данном рецепте можно использовать вместо молока йогурт. Получится холодный коктейль.

Овощной смузи.

Состав.

Брокколи (соцветия) – 150 г.

Укроп – небольшой пучок.

Обезжиренный кефир – 150 мл.

Пряные травы по вкусу.

Приготовление.

Капусту отварить несколько минут, остудить. В блендере смешать нежные веточки укропа, кефир, капусту и по желанию пряные травы.

Морковно-персиковый смузи с семенами льна.

Состав.

Спелая мякоть персиков – 2 шт.

Морковный сок – стакана.

Семена льна (измельчить в кофемолке) – 1 ч. л.

Приготовление.

Все ингредиенты смешать в пюреобразную массу в блендере.

Праздничный смузи для похудения.

Состав.

Мякоть спелого банана – часть.

Замороженная или свежая клубника – 6 шт.

1% йогурт – стакана.

Апельсиновый сок свежевыжатый – стакана.

Предварительно измельченные льняные семечки – 1 ст. л.

Приготовление.

Все компоненты соединить в однородную массу и взбить блендером. В готовый коктейль добавить кубики льда.

Смузи «Стройность»

Состав.

Грейпфрут – 2 шт.

Мандарин – 4 шт.

Спелая мякоть банана – 1 шт.

Клубничный йогурт нежирный – 1 стакан.

Мед деревенский – 1 ст. л.

Кубики льда.

Приготовление.

Все ингредиенты взбить в блендере, добавить ледяные кубики.

Цитрусовый смузи.

Состав.

Апельсин – 1 шт.

Грейпфрут – 1 шт.

Яблоко – 2 шт.

Мякоть спелого банана – шт.

Лимон или лайм – часть.

Тертый имбирь – 1 щепотка.

Приготовление.

Все компоненты соединить в однородную массу, в готовый коктейль добавить тертый имбирь.

Смузи со шпинатом.

Состав.

Зелень шпината – 2 чашки.

Молоко обезжиренное – 1 стакан.

Замороженная мякоть бананов – 2 шт.

Кубики льда – 2 шт.

Приготовление.

Все компоненты тщательно взбить в пюреобразную массу, добавить лед.

Полезный смузи.

Состав.

Семена льна – 2 ст. л.

Любые ягоды – 200 г.

Порошковая стевия – 1 ст. л.

Приготовление.

Компоненты измельчить в блендере.

«Миндальный шоколад»

Состав.

Миндаль – 30 г.

Вода – 100 мл.

Клубника (можно любую другую ягоду по вкусу) – 200 г.

Какао-порошок – 1 ч. л.

Приготовление.

Орехи замочить в воде и оставить на всю ночь. Утром орехи и другие компоненты переложить в блендер с высокой мощностью и взбить.