

4 полезных рецепта смузи



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/4-poleznyh-recepta-smuzi/>

В отличие от соков смузи не вызывают резкого повышения уровня сахара в крови благодаря высокому содержанию клетчатки. Она надолго создает чувство сытости и придает коктейлю аппетитную густоту его можно есть ложкой.

Все смузи очень вкусны и полезны, а готовятся всего за несколько минут.

В блендере легко замаскировать листовые овощи среди фруктов: так незаметно для себя можно съесть целый пучок полезнейшего шпината, вместо того чтобы с тоской пережевывать его в салате.

Зеленый смузи

По-моему, лучший смузи на свете. В зелени (даже тепличной) много антиоксидантов, железа и белков. Она защищает от анемии и малокровия, нормализует кислотно-щелочной баланс в организме.

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Не стоит: больше пяти недель подряд использовать для коктейля одну и ту же зелень, скажем, шпинат. В организме могут накапливаться растительные алкалоиды одного вида в мизерном количестве эти вещества укрепляют иммунитет, а в избытке становятся токсичными.

Поправка на зимнее время: добавьте в этот смузи очищенный свежий имбирь. Он идеально сочетается с листовой зеленью и яблоком, согревает, облегчает состояние при больном горле и насморке.

Оранжевый смузи

Морковь, хурма, тыква и прочие оранжевые фрукты и овощи сокровищница бета-каротина. Зимой кожа и волосы особенно в нем нуждаются. Чтобы он заработал в организме в полную силу, добавляйте в смузи полезные жиры: натуральный йогурт, миндаль и миндальное молоко, грецкие орехи, авокадо, кокосовое молоко.

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Не стоит: смешивать крахмалистые овощи (тыкву, морковь, свеклу, цукини) с зеленью это может спровоцировать метеоризм.

Поправка на зимнее время: корица, кардамон, анис, гвоздика, кайенский и черный перец в этом коктейле согреют и придадут пряный аромат.

Желтый смузи

Если вы чувствуете, что надвигается простуда, или совсем пали духом из-за трудностей жизни, срочно загружайте блендер цитрусовыми. Ударная доза витаминов С и А укрепит иммунную систему, улучшит кровообращение, работу мозга и настроение.

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Не стоит: использовать мандарины и промышленный апельсиновый сок в них много сахара и «химии».

Поправка на зимнее время: усилить иммуностимулирующий эффект этого смузи поможет 1 ч.л. меда.

Фиолетовый смузи

Полезный состав: витамины группы В, чтобы лучше концентрироваться, калий и магний для крепкой нервной системы и здорового сердца. Плюс витамин С, фосфор, железо, медь и лучшие антиоксиданты ягоды.

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Ингредиенты:

- несколько пучков зелени (на выбор шпинат, сельдерей, салат, руккола, петрушка, укроп, кинза), 1 банан, несколько горстей любых ягод или 1 зеленое яблоко (пара киви, фейхоа)

Не стоит: смешивать в смузи больше пяти разновидностей продуктов. Это затрудняет пищеварение. По той же причине лучше считать смузи отдельным приемом пищи. Подождите 3040 минут, прежде чем съесть что-то еще.

Поправка на зимнее время: летом для смузи свежемороженые ягоды идеальны не нужно добавлять лед. Зимой их лучше разморозить при комнатной температуре и слить лишнюю воду, прежде чем класть в блендер.