

Девять смузи с грецкими орехами против стресса



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/devyat-smuzi-s-greckimi-orehami-protiv-stressa/>

Современный ритм жизни, вечная спешка, экология, плохие новости, усталость, морозы и пасмурная погода все это, несомненно, влияет на самочувствие человека. Правильное питание помогает переносить стрессы с минимальными потерями.

Как совместить сразу несколько важных витаминов и полезных веществ? Приготовить вкусный смузи и добавить грецкие орехи. Последние особенно богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и полиненасыщенными жирными кислотами омега-3. Все эти вещества укрепляют иммунитет, улучшают настроение и успокаивают нервную систему.

Предлагаем вам 9 лучших рецептов смузи, которые не оставят стрессу и депрессии ни малейшего шанса и подарят заряд бодрости, энергии и хорошего настроения.

1. Свекольный смузи

Попробуйте приготовить свекольный смузи. Для этого необходимо измельчить в блендере 1 свеклу, смешать с 200 миллилитрами натурального йогурта, добавить семена льна, мяту, немного лайма или лимона, горсть щавеля и несколько фиников. Готовый смузи сверху посыпать грецким орехом. В свекле содержится достаточно большое количество железа, которое не только укрепляет иммунитет, но и защищает человеческий организм от целого ряда заболеваний. Свекольный смузи лучше всего употреблять до еды.

2. Тропический смузи

Чтобы приготовить тропический смузи, следует измельчить и смешать в блендере следующие ингредиенты: горсть грецких орехов, банан, ананас, кокос и манго. Все эти фрукты содержат двойную дозу витаминов и минералов. Грецкие орехи в этом рецепте фигурируют даже дважды: обязательно посыпьте смузи тертыми орешками перед подачей. Такой напиток получается достаточно сытным, а по консистенции густым, так что смело можете использовать десертную ложку.

3. Смузи с морковью и авокадо

Этот вариант особенно придется по душе сладкоежкам. Помимо двух ингредиентов, упомянутых выше, в этом напитке содержится и большое количество других, причем не менее полезных. Рецепт чрезвычайно прост: измельчите в блендере одну морковку, одно авокадо, смешайте со 150 миллилитрами натурального греческого йогурта, 50 миллилитрами миндального молока, добавьте щепотку мускатного ореха, 1 чайную ложку меда, горсть грецких орехов. Готовый смузи посыпать сверху корицей. Витаминный заряд обеспечен.

4. Смузи с бананом и шпинатом

Оригинальное сочетание банана и шпината лишь на первый взгляд кажется странным. Попробовав этот смузи, вы с большой вероятностью запишете его в любимые. Смешайте в блендере 1 банан, горсть шпината, миндальное молоко, ложку кокосового масла, несколько грецких орешков. Такой коктейль богат витамином Е, антиоксидантами, полезными жирами и органическими кислотами.

5. Банановый смузи с инжиром

Инжир богат калием, железом, полезными сахарами, органическими кислотами, натрием, магнием. Он укрепляет иммунитет и является отличным профилактическим средством против заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желудка. Важно помнить, что инжир противопоказан тем, кто страдает от сахарного диабета и острых воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Смешайте в блендере большую горсть грецких орехов, 2 банана, 150–200 граммов инжира и 150 миллилитров миндального молока.

6. Банановый смузи с малиной

Банан не зря является ингредиентом сразу нескольких напитков категории антистресс. Это продукт, содержащий большое количество полезных сахаров, например, глюкозу, фруктозу, сахарозу, которые поднимают настроение и заряжают энергией. Попробуйте классическое сочетание банана с малиной. Смешайте в блендере 1 банан, 50–100 граммов малины, 1 чайную ложку семян льна, горсть грецких орехов. Добавьте по выбору 150 миллилитров натурального греческого йогурта, или миндального, или соевого молока.

7. Морковный смузи с бананом и ананасом

Морковь является богатым источником бета-каротина. Он улучшает состояние волос, кожи и ногтей, укрепляет иммунитет, улучшает память и благоприятно влияет на умственную деятельность. Добавить еще больше витаминов в морковный смузи помогут фрукты. Например, банан и ананас. Смешайте в блендере горсть грецких орехов, 2 небольшие морковки, 1 банан и 1/4 ананаса. При желании добавьте миндальное или соевое молоко.

8. Цитрусовый смузи

Не секрет, что цитрусовые богаты витамином С. Именно он является главным помощником в борьбе с вирусными и инфекционными заболеваниями. Регулярное употребление цитрусовых улучшает общее состояние организма, тонизирует, отвечает за хорошее настроение и продуктивность. Побалуйте себя цитрусовым смузи: смешайте в блендере апельсин, 1/4 ананаса и авокадо, который добавит напитку питательную ценность и густоту. Добавьте немного молока.

9. Цитрусово-свекольный смузи

Свекла и цитрусовые это отличное сочетание для укрепления иммунитета. Смешайте в блендере половину свеклы, один сочный апельсин, горстку шпината, 6-8 грецких орешков, 1 чайную ложку тертого корня имбиря, несколько фиников, 1/4 чайной ложки мускатного ореха, 1 столовую ложку лимонного сока и 1 стакан воды. По желанию какие-то ингредиенты можно добавить в чуть большем количестве. Погуще напиток можно сделать, добавив меньше воды.