

# 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-гаспачо .....	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 «Чиа-пудинг» .....	93
Ягодный микс с чиа .....	95
Смузи с чиа 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 яблук .....	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



СМУЗИ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



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.

# ИМБИРЬ



Еще недавно бывший экзотикой, свежий имбирь сейчас продается в любом супермаркете. И это прекрасно, потому что сложно найти продукт более полезный, чем этот на вид невзрачный шишковатый корень. В нем присутствуют почти все существующие витамины, но особенно он богат витаминами С и группы В, что делает его мощным иммуномодулятором. Недаром чай с имбирем и лимоном — традиционное средство от простуды, известное во всех уголках мира.

Особый пикантный вкус и специфический аромат имбирию придает уникальное вещество гингерол. Этот алкалоид является антиоксидантом, способствует снятию спазмов, обладает антибактериальным действием, а еще у него есть удивительное свойство снимать тошноту, вызванную любимыми причинами. Не стоит также забывать, что гингерол помогает в профилактике болезней Альц-

геймера и Паркинсона благодаря тому, что замедляет старение клеток головного мозга.

Среди минеральных веществ в имбире больше всего калия, магния и кальция. Все эти три элемента незаменимы для женщин: калий отвечает за правильное функционирование почек и сердечно-сосудистой системы и становится жизненно необходимым с возрастом для поддержания мышечной массы и крепких костей. Без магния не может правильно работать нервная система. Ну а кальций — это здоровье наших костей и зубов, о чем знают все. Но не только — гораздо важнее его роль, когда он содержится в крови: именно кальций помогает мышцам сокращаться, нейронам — передавать сигналы от мозга всему организму, крови — сворачиваться, а также регулировать артериальное давление и уровень «плохого» холестерина.

## ВНИМАНИЕ!

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ ИМБИРЯ – ЭТО ГАСТРИТ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, А ТАКЖЕ МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ. С БОЛЬШОЙ

ОСТОРОЖНОСТЬЮ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ ИМБИРЬ ТЕМ, У КОГО ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ С ДАВЛЕНИЕМ, ПОТОМУ ЧТО ОН СПОСОБЕН ВЫЗВАТЬ РЕЗКИЕ ЕГО СКАЧКИ.





ОСВЕЖАЮЩИЙ  
И БОДРЯЩИЙ СМУЗИ-  
КОКТЕЙЛЬ, ДЛЯ КОТОРОГО  
ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ  
АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК.  
ЕСЛИ ЛЮБИТЕ НАПИТКИ  
С ВЫРАЖЕННОЙ  
КИСЛИНКОЙ, ВОЗЬМИТЕ  
100 МЛ АПЕЛЬСИНОВОГО  
И 50 МЛ СОКА ЛИМОНА  
ИЛИ ЛАЙМА.

# ОГУРЕЧНО- АПЕЛЬСИНОВЫЙ СМУЗИ С ИМБИРЕМ

на 2 порции

**2–3** огурца (**300–350 г**)  
**100–150 мл** апельсинового  
сока  
**1–1,5 см** свежего корня  
имбиря  
**1 ст. л.** меда (по желанию)

1. У огурцов отрезать кончики, нарезать произвольно.
2. Имбирь очистить, натереть или мелко нарезать.
3. Соединить все ингредиенты в чаше блендера, взбить до однородного состояния.
4. Разлить по стаканам и сразу подавать.



МНОГИЕ ДАЖЕ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ТЫКВУ МОЖНО (И НУЖНО!) ЕСТЬ В СЫРОМ ВИДЕ, ВЕДЬ ТАК ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ВСЕ СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЕЙ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, А ИХ НЕМАЛО: ПРЕЖДЕ ВСЕГО БЕТА-КАРОТИН И ВИТАМИН А, ПОЧТИ ВСЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, МАГНИЙ, ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР И МАРГАНЕЦ. В РЕЦЕПТ МЫ ДОБАВИЛИ СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ КАК ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ И БЕЛКОВ, КОТОРЫХ НЕТ В МЯКОТИ, ЧТОБЫ СОСТАВ НАПИТКА БЫЛ МАКСИМАЛЬНО СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

**250 г** сладкой тыквы (хоккайдо, баттернат)  
**1–2** помидора  
**2–3 ст. л.** тыквенных семечек  
**1** небольшой острый перец или **1/3** стручка побольше  
**1–2 ст. л.** оливкового масла  
**Щепотка** соли или **1 ч. л.** соевого соуса  
**1/2 ч. л.** молотой паприки  
 Оливковое масло (по желанию)

# СМУЗИ

## «ОСТРАЯ ТЫКВА С ПОМИДОРАМИ»

на 2 порции

1. Тыкву очистить от кожуры и семечек, нарезать кусочками.
2. Помидоры разрезать пополам, вырезать жесткую сердцевинку, нарезать кусочками.
3. Острый перец очистить от семян, порубить.
4. Соединить все ингредиенты в чаше блендера и измельчить до однородного состояния.
5. Разлить по стаканам. Сверху можно сбрызнуть оливковым маслом, слегка посолить и поперчить.