

## 4 ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТА СМУЗИ

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 — смузи 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

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).

Рецепт: все ингредиенты порезать (листья лучше порвать) и тщательно измельчить в блендере.

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: 1 тертая морковь, 1 хурма, 1/2 стакана натурального йогурта, горсть орехов, немного кураги.

Рецепт: измельчите в блендере морковь, хурму, курагу и орехи, добавьте йогурт и еще раз тщательно перемешайте.

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: 1 апельсин, 1 маленький лимон или лайм (с цедрой), 1 банан, 1/2 манго.

Рецепт: все ингредиенты порезать (разобрать на дольки) и тщательно измельчить в блендере.

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: 1 стакан ягод (на выбор клубника, черника, черная смородина, клюква, калина, брусника и т. п.), несколько ломтиков отварной или запеченной свеклы, 1/2 стакана гранатового сока, по 1/2 банана и манго.

Рецепт: измельчите в блендере фрукты, ягоды и свеклу, добавьте гранатовый сок и еще раз все перемешайте.

Не стоит: смешивать в смузи больше пяти разновидностей продуктов. Это затрудняет пищеварение. По той же причине лучше считать смузи отдельным приемом пищи. Подождите 30–40 минут, прежде чем съесть что-то еще.

