

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## ЗАНЯТИЕ 20

### СМУЗИ И КОКТЕЙЛИ

Жидкая еда удобна и доступна, готовится быстро и без усилий.

А еще, если вы выбрали правильные ингредиенты, это может быть очень полезно. Я предложу вам сегодня формулу приготовления смузи и вкусных коктейлей, которые могут быть полноценным завтраком.

Все оборудование, которое вам понадобится – это качественный блендер и термос, если вы захотите брать смузи с собой.

#### СМУЗИ

Смузи – самый популярный способ применения зеленых листовых овощей.

Один из важнейших инструментов лечебного питания. Я люблю его за разнообразие вкусов. Его можно готовить бесконечным количеством способов.

Но сегодня слово «смузи» имеет слишком много смыслов. Перемололи в блендере молоко с бананом и клубникой и гордо назвали смузи 😊. Давайте все-таки определимся, что мы будем вкладывать в это понятие напиток с обязательным наличием зеленых листовых овощей, проростков или микрорзелени.

Почему смузи идеально подходит, чтобы извлечь максимум пользы из зелени и трав? Дело в том, что для получения ферментов и всей пользы от зелени надо ее очень тщательно пережевать. Обычно у людей нет на это времени и желания. Поэтому блендер здесь в некотором смысле выполняет роль зубов, перетирая листья до состояния жидкости и позволяя нам получить пользу без усилий.

Но если просто перекрутить зелень с водой это, мягко говоря, не будет вкусно. И поэтому чтобы сделать зеленый напиток приятным, а не только полезным в него добавляют фрукты и другие улучшающие вкус компоненты.

Ну а потом специалисты по смузи решили продвинуться еще дальше. Раз уж мы пьем так почему бы не сделать смузи лекарством, добавляя туда травы, семена орехи, суперфуды. Вот как выглядит формула для приготовления смузи:

#### **ЗЕЛЕНЬ + ИСТОЧНИК СЛАДОСТИ + ЖИДКАЯ ОСНОВА + жиры + суперфуды**

К обязательным компонентам относятся первые 3 компонента.

Если у вас есть проблемы со здоровьем, которые вы хотите решить, то желательно посоветоваться со специалистом, чтобы вам составили максимально эффективную формулу смузи.

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

□

При составлении рецепта опытный специалист учтет все нюансы вашего состояния здоровья и сбалансирует ее по вкусу.

Например:

- ✓ □ Если есть проблемы с лишним весом – не надо добавлять источники жира, а для сладости использовать немного ягод и стивию или свитанго.
- ✓ □ При снижении иммунитета добавьте морингу и тыквенные семечки или пасту из семян тыквы
- ✓ □ Если есть проблемы с печенью готовьте смузи на основе чая из одуванчиков и добавьте молотые семена расторопши и рукколу

Каждый вид проростков обладает своими особыми целебными свойствами. И их тоже надо подбирать грамотно. При проблемах пищеварительной системы - проростки брокколи, если нужно улучшить состояние кожи – проростки подсолнечника и люцерны (альфальфы), хотите снизить уровень сахара – проростки хильбе.

Не забывайте добавлять в смузи воду, иначе будет густое пюре. Количество воды каждый в принципе может регулировать для себя в зависимости от желаемой густоты.

Смузи позволяет оставаться в идеальной форме, не испытывая чувство голода и утоляя жажду, а также оказывает профилактическое и целебное действие при многих заболеваниях.

## **Преимущества у смузи множество:**

- ✓ □ легкость приготовления
- ✓ □ доступность фруктов, ягод и овощей, входящих в состав смузи
- ✓ □ насыщение организма витаминами, микро- и макроэлементами
- ✓ □ укрепление иммунитета, повышение настроения и физических сил
- ✓ □ компоненты смузи можно менять самостоятельно по вкусу, изобретая свои новые рецепты.

## **Что дает применение смузи?**

- ✓ □ Замедление процессов старения

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 
- ✓  Улучшение состояния кожи
- ✓  Укрепление иммунитета
- ✓  Повышение уровня энергии
- ✓  Улучшается состояние десен

Регулярное использование зеленого коктейля по настоящему меняет вкусы. Исчезает потребность в сладкой и жирной пище. Аппетит в целом снижается.

Мои любимые рецепты смузи есть в раздаточных материалах.

Они помогут вам начать и сориентироваться.

А дальше вы сможете изобрести бесконечное количество своих вариантов.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Смузи может доставить вам неприятности тоже.

Например, диарею от обилия сырых овощей, если ваш организм к ним не привык

Это возможно и даже нормально, особенно если человек много лет в основном загружал в себя чипсы, булочки и шницели. И желудок не сразу воспринимает капусту кале и микрозелень как благо. Но он привыкнет, потому что к хорошему и полезному привыкают быстро.

Просто дайте себе время, не пейте смузи литрами (начинайте с 1/2 стакана и постепенно увеличивайте) и готовьте его, правильно подбирая подходящие именно вам ингредиенты.

## ЗАВТРАКИ «А ля коктейль»

Все компоненты складываются в чашу блендера и перемешиваются в густую однородную массу. Формула супербыстрого завтрака в блендере - «А ля коктейль» это замечательный вариант для детей, у которых нет времени на другой вид завтрака

Готовить такие завтраки сегодня стало еще проще, потому что ананас, манго, папаю можно купить в очищенном и замороженном виде.

### Рецепт №1

- ✓  стакан кокосовой воды – 200 мл
- ✓  150 г свежего ананаса
- ✓  150 г манго
- ✓  1/2 авокадо

### Рецепт №2

- ✓  стакан миндального молока + 2 столовые ложки миндальной муки
- ✓  1 чайная ложка какао
- ✓  2 финика без косточек

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

□

## Рецепт №3

- ✓□ стакан кокосовой воды
- ✓□ 4 ореха кешью
- ✓□ 1 банан
- ✓□ 1 папайя
- ✓□ сок ½ лайма

## Практическое задание к 20-му уроку:

- 1.□ Приготовить один вариант из предложенных смузи и один вариант коктейля.
- 2.□ Составить свой идеальный рецепт смузи и опробовать его.

Поставьте галочку в таблице выполнения практических заданий,  
когда все сделаете!