

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

МОИ ЛЮБИМЫЕ БРОНЕНАПИТКИ

Друзья!

Приветствую вас на 16-м занятии курса «СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»
Сегодня у нас волшебная тема потрясающих вкусных и полезных броне напитков.
И, конечно, я предложу вам несколько своих любимых рецептов.

Но больше всего хочется показать вам кулинарную алхимию – формулу сочетания компонентов, чтобы вы могли в каждой ситуации приготовить идеально подходящий напиток для себя или своих близких.

ЧТО ТАКОЕ БРОНЕНАПИТКИ? ИСТОРИЯ И СВОЙСТВА.

Горячие напитки на разных основах с добавлением масел стали популярны с 2000-х годов. Все началось с моды на пуленепробиваемый кофе (бронекофе), которую ввел известный предприниматель - биохакер из Кремниевой долины Дэйв Эспри.

Отправившись в путешествие в Тибет, он попал к буддийским монахам в районе горы Кайлас. И остался у них учиться медитации.

Потом он писал, что попробовал их традиционный напиток – часуйма, только потом, что сильно замерз, а его мозг был «как в тумане».

Часуйма – это чай с маслом яка, и выпив его,
Дейв ощутил невероятный подъем, тепло в теле и ясность в голове.

Вернувшись в США, он придумал по аналогии свой рецепт культового кофе с кокосовым маслом, дающее энергию и ясность ума. Тренд понравился и его подхватили.

Сейчас во всем мире огромное количество вариантов подобных напитков на самых разных основах.

Главное правило – исключение углеводов. Существует такое правило, что еда, содержащая углеводы не раньше, чем через 2-3 часа после броне напитка

Что дает броне напиток? Вы можете найти множество ответов на этот вопрос в интернете. Я озвучу только то, что видела своими глазами, что проверила на своих ощущениях и узнала от моих пациентов.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПЛЮСЫ БРОНЕНАПИТКОВ:

- ✓ Заряд бодрости и энергии
- ✓ Длительное чувство сытости
- ✓ Помогает при скачках уровня сахара в крови
- ✓ Улучшает обмен веществ
- ✓ Большое количество полезных жиров
- ✓ Позволяет комфортно использовать порошковые суперфуды (чай матча, какао, мака, моринга ит.д)
- ✓ Может быть заменой приема пищи

Минусы броненапитков зависят от того, из чего они будут приготовлены. Например, добавление сливочного масла может повысить холестерин.

ФОРМУЛА БРОНЕНАПИТКА

Для приготовления броненапитка вы должны очень внимательно относиться к выбору компонентов.

Прежде всего это **основа**, на чем именно вы будете его готовить.

Вариантов много: кофе, какао, кэрб, растительное молоко, соки, все виды чая – матча, черный, зеленый, пуэр. В лечебных целях можно готовить напиток на основе травяных и цветочных смесей. Основы можно сочетать между собой. Например, пуэр с разными травами. И во все основы можно добавлять, по желанию, растительное молоко.

Жировая составляющая: топленое масло гхи (не подходит людям с избытком слизи), МСТ масло (это триглицериды со средней длиной цепи на основе кокосового масла), какао масло, кокосовое масло. Это классика.

А я еще добавляю растительные масла холодного отжима в зависимости от цели. Например, масло семян расторопши при нарушении в работе печени.

Такие сыродавленные масла нельзя добавлять в очень горячий напиток и еще надо обращать внимание на вкус масла. Важно, чтобы он вам нравился или хотя бы был нейтральным.

В качестве жировой составляющей можно использовать авокадо, орехи и семена. Или пасты на их основе - урбеч (паста из семян кунжута - тхина, тыквенная паста, паста из семян льна).

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Специи. Они могут быть любимыми и придавать напитку лечебные или вкусовые акценты. Вот примеры специй: корица, куркума, перец, имбирь, мускатный орех, чабрец, цедра лимона или апельсина.

Дополняющие ингредиенты: порошковые суперфуды, натуральные подсластители, пюре из свежих или отварных/печеных овощей и фруктов (яблоки, ягоды, тыква, свекла и др)

ФОРМУЛА БРОНЕНАПИТКА

ОСНОВА + ЖИРОВАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ + СПЕЦИИ + ДОПОЛНЯЮЩИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Обратите внимание:

2 первых компонента обязательные, а вторые, по вашему желанию.

Способ приготовления броненапитков

Это невероятно просто.

Приготовьте напиток – основу и добавьте все остальные ингредиенты.

В зависимости от состава вы можете смешать все в блендере, если в ваш рецепт входят орехи, семена, авокадо, овощи и фрукты. Или использовать ручной капучинатор. Это такое симпатичное устройство для взбивания прямо в стакане



Практическое задание к уроку:

1. Изучите материалы урока и создайте свою формулу броненапитка.
2. Приготовьте один – два варианта напитков из предложенных.