

СМУЗИ

Рецепты от Лены Тиллер



Ежедневное употребление овощного смузи – это **эффективный способ** быстрого получения организмом антиоксидантов, фитохимических веществ и клетчатки. Детоксицирующие смузи **поддерживают** работу печени, процессы клеточной детоксикации, механизмы восстановления ДНК и клеток, а также замедляют старения.

ПОЧЕМУ СМУЗИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ СОКИ?

- В процессе приготовления смузи **сохраняется** полезная клетчатка, в отличие приготовления сока. Клетчатка **необходима для выведения токсинов**, попадающих после фильтрации крови из печени в кишечник.

ПОЧЕМУ ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ - ОВОЩНЫЕ?

- В детоксицирующих смузи уровень сахара и гликемический индекс значительно ниже, чем в чисто фруктовых.
- Овощные смузи являются прекрасным источником клетчатки на время программы детоксикации.
- Детоксицирующие овощные смузи содержат мало сахара, а также имеют низкий гликемический индекс, следовательно, они не вызовут внезапного скачка сахара в крови, который обычно сопровождается последующим падением уровня сахара, которое может вызвать раздраженность, эмоциональную лабильность или апатию и даже голод.
- Из-за содержания в смузи клетчатки жидкость будет поступать в кровоток более медленно и постепенно, чем при питье сока без мякоти. Это также способствует предотвращению резкого скачка сахара в крови. Результаты экспериментальных исследований показывают, что клетчатка увеличивает биодоступность антиоксидантов.

A top-down view of a wooden cutting board. At the top left is a knife with a black handle and a white blade. To its right is a corner of a lined notebook with handwritten text in Russian: "• 1/...", "• 1 ст...", "сельян...", "• 2 стол...", "ильцы...". On the left side, there are fresh green leaves, including a large mint leaf. In the bottom left corner, there is a photograph of a glass filled with green smoothie, with a banana and more green leaves in the background. In the bottom right corner, there is a silver spoon and some colorful powders (orange, yellow, and red) and fresh green herbs.

РЕЦЕПТЫ ДЕТОКСИЦИРУЮЩИХ СМУЗИ

ДЕСЕРТНЫЕ СМУЗИ

- Шпинат (50г)
- 1/2 стакана воды или растительного молока (кокосового, конопляного, или миндального молока)
- 1/2 чашки свежей паприки
- 1 столовая ложка льняных семян
- 2 столовые ложки пчелиной пыльцы (по желанию)



Коктейль
«Энергия
на Максимум»



СМУЗИ
«Мятный поцелуй»

- 1 чашка шпината (50 г)
- 1 апельсин без цедры
- 1/2 стакана кокосового молока
- 1/2 банана 1 пучок мяты
- 5 листьев базилика
- 1/2 чайной ложки экстракта ванили (по желанию)



Десертный смузи
«Green Fruit»

- 2 чашки листьев салата
- 1 чашка замороженных ягод
- 1/2 стакана воды или растительного молока (кокосового, конопляного, или миндального молока)
- 1/2 банана
- 1 столовая ложка кокосового масла
- 1 столовая ложка кокосовой стружки
- 3 бразильских ореха

Напоминание!

Десертные смузи подходят для переходного периода и содержат значительное количество фруктов. Когда вы только формируете привычку вводить смузи в рацион, такие смузи подходящими.

Наша задача обеспечить организм как можно большим количеством антиоксидантов, витаминов и минералов. **Тогда мы сможем обеспечить максимум полезных свойств для организма:**

- Улучшение детокса печени
- Антиэйдж эффект
- Противовосполительный эффект
- Снижение отеков
- Укрепление иммунитета, сердечно-сосудистой системы

И многое другое!