

УДК 641.55
ББК 36.997
Е74

Ермолаева, Наталья Алексеевна.
Е74 Яркие смузи. Простые свежие напитки для здоровья, бодрости и удовольствия / Наталья Ермолаева. — Москва : Эксмо, 2020. — 112 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

ISBN 978-5-04-105761-9

Смузи — это просто, полезно и модно! А самое главное — отличное начало пути для всех, кто хочет встать на путь здорового образа жизни. В новой книге Натальи Ермолаевой, веган-повара и автора книги «Go green. Яркие растительные рецепты для здоровой и счастливой жизни», для каждого найдется свой яркий напиток. Хотите набраться сил для спортивных достижений, позавтракать без траты времени, настроиться на долгий рабочий день или просто полакомиться вкусненьким — открывайте книгу, доставайте блендер и создайте настроение сегодняшнего дня!

**УДК 641.55
ББК 36.997**

ISBN 978-5-04-105761-9

© Ермолаева Н. А., текст, 2019
© Самохина А., фото, 2019
© Шаева Е., фото, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020





НАТАЛЬЯ ЕРМОЛАЕВА

Я Р К И Е
С М Ч Э И

ПРОСТЫЕ СВЕЖИЕ НАПИТКИ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ

хлеб*соль®
Москва 2020



СОДЕРЖАНИЕ

- 8 **ЧТО ТАКОЕ СМУЗИ?**
- 10 **СМУЗИ «ЗДОРОВЬЕ И СУПЕРСИЛА»**
- 12 ЯГОДНЫЙ ИММУНИТЕТ
- 15 СУПЕРЗРЕНИЕ
- 16 ЗДОРОВАЯ КОЖА
- 19 ХАЛК
- 20 ДЛЯ ИММУНИТЕТА
- 23 МЯТНЫЙ ЦУКИНИ
- 24 ИМБИРНЫЙ АПЕЛЬСИН
- 27 ГОЛУБАЯ ЛАГУНА
- 28 ПРОТЕИНОВЫЙ ЗАРЯД
- 31 ЗАВТРАК ГЕРАКЛА
- 33 **СМУЗИ «ПОЧТИ БЕЗ УГЛЕВОДОВ»**
- 35 НЕЖНАЯ МАЛИНА
- 37 ЧЕРНИЧНАЯ КАПУСТА
- 38 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ
- 41 ШОКОЛАДНАЯ МАКАДАМИЯ
- 42 МОИ ЧЕРНИЧНЫЕ НОЧИ
- 45 АВОКАДО-ЧЕРЕШНЯ

- 47 **СМУЗИ «БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ»**
- 48 ТРОПИЧЕСКИЙ СМУЗИ
- 51 РОЗОВАЯ ПАНТЕРА
- 52 ОГУРЕЧНЫЙ ДЕТОКС
- 55 КРАСИВЫЙ СИЛУЭТ
- 56 МИСТЕР БАЗИЛИК
- 59 СТРОЙНАЯ ТЫКВА
- 60 МАЛИНОВЫЙ АРБУЗ
- 63 МАНГО-МАРАКУЙЯ
- 64 КЛУБНИЧНАЯ СПИРУЛИНА
- 67 АРБУЗ-КЛУБНИКА
- 68 СУПЕРМАНГО
- 71 ГРУШЕВЫЙ СМУЗИ
- 72 ТОМАТНЫЙ СМУЗИ
- 75 **СМУЗИ «ДЕСЕРТ В СТАКАНЕ»**
- 76 БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ МИЛКШЕЙК
- 79 БРАУНИ
- 80 ПЕРСИКОВЫЙ ПИРОГ
- 83 МОРКОВНЫЙ КЕКС
- 84 КРАСНЫЙ БАРХАТ
- 87 СНИКЕРС
- 88 БАНАНОВЫЙ МАФФИН
- 91 ФИСТАШКОВЫЙ СМУЗИ
- 92 МАЛИНОВЫЙ ЧИЗКЕЙК



- 95 МЯТНЫЙ ШОКОЛАД
- 96 ЛЕСНОЙ ОРЕХ
- 99 ТЫКВЕННЫЙ ПИРОГ
- 103 УКАЗАТЕЛЬ ИНГРЕДИЕНТОВ



ЧТО ТАКОЕ СМУЗИ?

Это однородный напиток из свежих овощей, фруктов, орехов и семян с добавлением растительного молока или воды. Смзузи сохраняет все полезные свойства ингредиентов.

ПОЧЕМУ СМУЗИ?

Я очень люблю смузи! Я могу питаться только ими во время разгрузочных дней или даже устроить одну-две разгрузочных недели на этих напитках. А еще они — хорошая альтернатива вредным сладостям и молочным коктейлям! Смзузи могут не только обогатить вас полезными витаминами, минералами и зарядить энергией, но и стать полноценным приемом пищи и способствовать вашим спортивным успехам.

Фантазировать на тему смузи можно бесконечно, как и пробовать новые сочетания, разные виды растительного молока и подсластителей. А как радуют глаз эти яркие цветные напитки! Но чем же смузи лучше, например, свежевыжатого сока?

Фрукты и ягоды содержат сахара природного происхождения, но при изготовлении сока прямого отжима мы получаем воду, в которой растворены эти сахара — глюкоза и фруктоза. При этом вся полезная клетчатка, которая находится в жмыхе, выкидывается. Если постоянно пить только такой концентрированный напиток, уровень сахара в крови поднимается и провоцирует резкий выброс инсулина, что может привести к негативным последствиям для организма в целом.

А в смузи мы используем цельные продукты, размалывая их на мельчайшие частицы и, тем самым, оставляя в напитке нужные нам сложные углеводы и клетчатку. Именно они снижают скорость всасывания глюкозы в кровь и позволяют избегать резких скачков инсулина. Такое употребление сахаров оптимально, оно снижает риск гипергликемии и надолго обеспечивает организм энергией.

В этой книге я собрала рецепты смузи на все случаи жизни: от самых легких перекусов до сытных обедов, от десертных напитков до спортивных и детокс-смзузи.

КОМУ ПОДХОДЯТ СМУЗИ?

Взрослым и детям, женщинам и мужчинам, спортсменам, веганам и мясоедам, сладкоежкам и любителям легких перекусов. Перечислять можно бесконечно, потому что смузи — для каждого!

СМУЗИ — это настоящее функциональное питание, пейте смузи и будьте здоровыми и счастливыми!

