

# Смузи

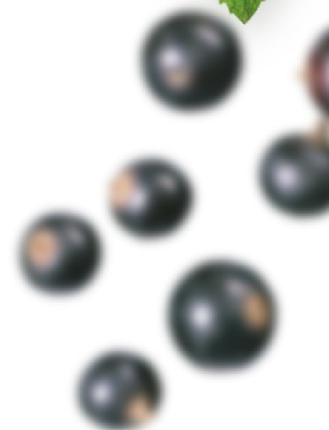
книга



подробных  
рецептов смузи  
из доступных  
продуктов







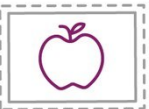
# Оглавление



## идеально на ЗАВТРАК

Питательные смузи для отличного начала дня

- 1 Ягодно-яблочный смузи
- 2 Ягодный со льном и зеленью
- 3 Клубнично-банановый смузи
- 4 Персиковый смузи
- 5 Черничный смузи
- 6 Ягодно-грушевый смузи
- 7 Клубнично-банановый смузи
- 8 Смузи с киви и рукколой
- 9 Тыквенный утренний смузи
- 10 Клубнично-апельсиновый смузи
- 11 Тыквенно-грейпфрутовый смузи
- 12 Смузи с киви и кокосовым молоком
- 13 Яблочно-грушевый смузи
- 14 Свекльно-банановый смузи
- 15 Виноградный смузи с сельдереем



## ДЕТОКСЕ

Очищают организм и помогают убрать лишнее.  
Можно использовать для разгрузочных дней

- 16 Авокадо детокс-смузи
- 17 Персиковый детокс-смузи с малиной
- 18 Зеленый детокс-смузи
- 19 Ягодно-грушевый детокс-смузи
- 20 Киви детокс-смузи
- 21 Тыквенный детокс-смузи
- 22 Инжирный детокс-смузи
- 23 Клубнично-апельсиновый детокс-смузи
- 24 Тыквенно-грейпфрутовый детокс смузи
- 25 Виноградный детокс-смузи
- 26 Вишневый детокс-смузи
- 27 Сельдереевый детокс-смузи
- 28 Виноградный детокс-смузи с киви
- 29 Апельсиновый детокс-смузи
- 30 Сельдереево-виноградный детокс-смузи



## ПОХУДЕНИЕ

Помогают сбросить вес и уменьшить талию.  
Малокалорийные, но питательные

- 31 Зеленый смузи
- 32 Авокадо смузи
- 33 Ананасово-яблочный смузи
- 34 Суп из цуккини с базиликом
- 35 Гаспаччо из ананаса и авокадо
- 36 Персиковый смузи с чиа и малиной
- 37 Зеленый смузи с чиа
- 38 Смузи с авокадо и огурцом
- 39 Грушево-ягодный смузи с чиа
- 40 Сельдереево-морковный смузи
- 41 Гаспаччо
- 42 Томатный смузи
- 43 Тыквенно-цитрусовый смузи
- 44 Ананасовый смузи
- 45 Овощной смузи



## ПЕРЕД тренировкой

Быстро усваиваются и наполняют энергией.  
Пить за 30-60 минут до тренировки.

- 46 Клубнично-апельсиновый смузи
- 47 Тыквенный смузи с помело
- 48 Бананово-морковный смузи
- 49 Апельсиново-лимонный смузи
- 50 Морковно-имбирный смузи
- 51 Цитрусовый смузи
- 52 Морковно-цитрусовый смузи
- 53 Апельсиново-сливовый смузи
- 54 Смузи с киви и грейпфрутом
- 55 Апельсиновый смузи



## ПОСЛЕ тренировки

Помогают восстановиться.  
Пить через 15-45 минут после тренировки

- 56 Морковно-имбирный суп
- 57 Смузи с хурмой и апельсином
- 58 Бананово-сливовый смузи
- 59 Чернично-молочный смузи
- 60 Кокосовый смузи с клубникой



## НАРАЩИВАНИЕ МЫШЦ

Помогают восстановиться и нарастить мышцы.  
Пить через 5-20 минут после тренировки

- 61 Клубнично-миндальный смузи
- 62 Протеиновый ягодный смузи
- 63 Миндальный смузи
- 64 Зеленый протеиновый смузи
- 65 Шоколадный протеиновый смузи
- 66 Кокосовое молоко
- 67 Миндальное молоко



# Ягодно-яблочный смузи



**1 порция:**

1 стакан смешанных ягод  
(например, малина, клубника и черника)  
1 большое красное яблоко  
50гр шпината  
1 стакан воды



**3 порции:**

2 стакана смешанных ягод  
(например, малина, клубника и черника)  
2 больших красных яблока  
150гр шпината  
2 стакана воды



**идеально на  
ЗАВТРАК**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



**129 ккал**





# Ягодный со льном и зеленью



1 порция:

1 стакан воды  
50гр шпината  
1 стакан ягоды на ваш выбор  
1 яблоко  
1 ст.л. молотого льна  
1 ч.л меда, изюма или другого  
подсластителя



3 порции:

2 стакана воды  
150гр шпината  
2 стакана ягоды на ваш выбор  
2 яблока  
2 ст.л. молотого льна  
3 ч.л меда, изюма или другого  
подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

2



194 ккал





# Клубнично-банановый смузи



1 порция:

100гр листьев салата  
1 стакан кокосового молока  
1 банан  
1 яблоко  
1 стакан замороженной клубники  
2 ст.л молотого льна



3 порции:

300гр листьев салата  
2 стакана кокосового молока  
2 банана  
2 яблока  
2 стакана замороженной клубники  
3 ст.л молотого льна



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

3

344 ккал





# Персиковый смузи



**1 порция:**

- 1 банан
- 1 персик  
(можно заменить на нектарин)
- 50гр шпината
- 1 стакан кокосового молока



**3 порции:**

- 3 банана
- 3 персика  
(можно заменить на нектарин)
- 150гр шпината
- 2 стакана кокосового молока



**идеально на  
ЗАВТРАК**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



**228 ккал**





# Черничный смузи



**1 порция:**

50гр листовой зелени  
1 стакан воды  
1 яблоко  
1 банан  
Полстакана замороженной черники  
2 ст.л молотого льна  
1 ч.л меда, изюма или другого подсластителя



**3 порции:**

150гр листовой зелени  
2 стакана воды  
2 яблока  
2 банана  
Стакан замороженной черники  
2 ст.л молотого льна  
3 ч.л меда, изюма или другого подсластителя



**идеально на  
ЗАВТРАК**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

5

**310 ккал**





# Ягодно-грушевый смузи



**1 порция:**

Полстакана смешанных ягод  
(например, малина, клубника и черника)  
1 груша  
50гр салата  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**3 порции:**

Полтора стакана смешанных ягод  
(например, малина, клубника и черника)  
2 груши  
150гр салата  
2 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя

6



**идеально на ЗАВТРАК**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

**113 ккал**





# Клубнично-банановый смузи



1 порция:

50гр шпината  
1 стакан клубники  
1 банан  
1 ст.л. молотого льна  
1 стакан растительного молока  
на выбор  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

150гр шпината  
2 стакана клубники  
2 банан  
2 ст.л. молотого льна  
2 стакана растительного молока  
на выбор  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

7



289 ккал





# Смузи с киви и рукколой



1 порция:

50гр рукколы  
1 киви  
1 банан  
2 ст. л. молотого льна  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр рукколы  
3 киви  
2 банана  
4 ст. л. молотого льна  
2 стакан воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



251 ккал





# Тыквенный утренний смузи



1 порция:

100гр тыквы  
1 банан  
10гр натертого имбиря  
0,5 ч.л корицы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

300гр тыквы  
3 банана  
20гр натертого имбиря  
1 ч.л корицы  
2 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!



159 ккал





# Клубнично-апельсиновый смузи



1 порция:

1 красное яблоко  
1 апельсин  
1 стакан воды  
50гр клубники  
Горсть листьев мяты  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

2 красных яблока  
2 апельсина  
1,5 стакана воды  
100гр клубники  
Горсть листьев мяты  
4 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

10



218 ккал





# Тыквенно-грейпфрутовый смузи



1 порция:

100г тыквы  
Треть грейпфрута  
0,5 ч.л корицы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

300г тыквы  
Грейпфрут  
1 ч.л корицы  
1,5 стакан воды  
4 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

11



88 ккал





# Смузи с киви и кокосовым молоком



1 порция:

50гр салата  
1 киви  
1 яблоко  
1 стакан кокосового молока  
(см.рецепт в конце книги)  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр салата  
3 киви  
3 яблока  
2 стакана кокосового молока  
(см.рецепт в конце книги)  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

225 ккал



12



# Яблочно-грушевый смузи



1 порция:

50гр шпината  
1 яблоко  
1 груша  
2 ст. л. молотого льна  
1 стакан воды



3 порции:

150гр шпината  
2 яблока  
2 груши  
4 ст. л. молотого льна  
1,5 стакана воды



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

13

209 ккал





# Свекольно-банановый смузи



**1 порция:**

Половина отварной свеклы  
1 банан  
1 ст.л. лимонного сока  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**3 порции:**

1 отварная свекла  
3 банана  
3 ст.л. лимонного сока  
2 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**идеально на  
ЗАВТРАК**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

**170 ккал**



14



# Виноградный смузи с сельдереем



1 порция:

1 стебель сельдерея  
70гр винограда без косточек  
1 яблоко  
1 ст.л. семян чиа  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

3 стебеля сельдерея  
200гр винограда без косточек  
2 яблока  
2 ст.л. семян льна или чиа  
2 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



идеально на  
ЗАВТРАК

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

209 ккал



15



# Авокадо детокс-смузи



**1 порция:**

1 стакан воды  
50гр шпината  
1 зеленое яблоко  
Половина спелого авокадо  
2 ст.л. молотых семян льна



**3 порции:**

1,5 стакана воды  
150гр шпината  
3 зеленых яблока  
Спелый авокадо  
4 ст.л. молотых семян льна



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

16

321 ккал





# Персиковый детокс-смузи с малиной



**1 порция:**

50гр листового салата  
50гр шпината  
1 стакан воды  
100 г малины  
1 персик  
2 ст.л молотого льна



**3 порции:**

150гр салата  
150гр шпината  
2 стакана воды  
250 г малины  
2 персика  
4 ст.л молотого льна



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

17

**221 ккал**





# Зеленый детокс-смузи



**1 порция:**

50гр шпината  
1 яблоко  
1 киви  
2 ст.л. сока лимона  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

150гр шпината  
2 яблока  
2 киви  
4 ст.л. сока лимона  
2 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

18

**169 ккал**





# Яблочно-грушевый детокс-смузи



**1 порция:**

Полстакана смешанных ягод  
(например, малина, клубника и  
черника)  
1 груша  
50гр зелени на ваш вкус  
1 стакан воды  
1 ст.л. молотых семян льна  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

Полтора стакана смешанных  
ягод  
(например, малина, клубника и  
черника)  
2 груши  
150гр зелени на ваш вкус  
2 ст.л. молотых семян льна  
2 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!



**149 ккал**



19



# Киви детокс-смузи



1 порция:

50гр салата  
1 киви  
1 банан  
1 яблоко  
2 ст. л. молотого льна  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

150гр салата  
3 киви  
2 банана  
2 яблока  
4 ст. л. молотого льна  
2 стакан воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



ДЕТОКС

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

20



326 ккал





# Тыквенный детокс-смузи



**1 порция:**

100гр тыквы  
1 апельсин  
10гр натертого имбиря  
0,5 ч.л корицы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

300гр тыквы  
3 апельсина  
20гр натертого имбиря  
1 ч.л корицы  
2 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

21

**131 ккал**





# Инжирный детокс-смузи



1 порция:

30гр шпината  
2 инжира  
1 банан  
Половина яблока  
1 ст.л. молотого льна  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

100гр шпината  
4 инжира  
2 банана  
1 яблоко  
2 ст.л. молотого льна  
1,5 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя

22



ДЕТОКС

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!



276 ккал





# Клубнично-апельсиновый детокс-смузи



1 порция:

1 красное яблоко  
1 апельсин  
1 стакан воды  
50гр клубники  
Горсть листьев мяты  
1 маленький кусочек имбиря  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

2 красных яблока  
2 апельсина  
1,5 стакана воды  
100гр клубники  
Горсть листьев мяты  
1 кусочек имбиря  
4 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя

23

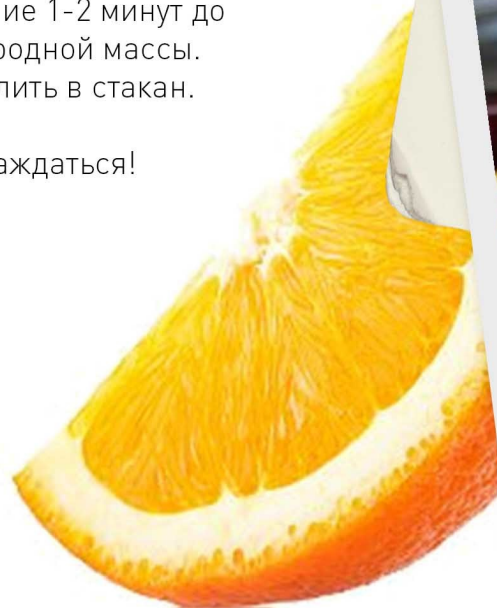


ДЕТОКС

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



230 ккал





# Тыквенно-грейпфрутовый детокс-смузи



1 порция:

100г тыквы  
Треть грейпфрута  
0,5 ч.л корицы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя  
10гр имбиря



3 порции:

300г тыквы  
Грейпфрут  
1 ч.л корицы  
1,5 стакана воды  
4 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя  
20гр имбиря



ДЕТОКС

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

24



110 ккал





# Виноградный детокс-смузи



**1 порция:**

50гр салата  
100гр винограда без косточек  
1 яблоко  
1 ст.л. молотого льна  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**3 порции:**

3 стакана салата  
200гр винограда без косточек  
3 яблока  
3 ст.л. молотого льна  
3 стакана воды любого растительного молока  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

25



**217 ккал**





# Вишневый детокс-смузи



1 порция:

50гр шпината  
100гр замороженной вишни  
Половина банана  
1 ст.л. молотого льна  
1 стакан воды любого растительного молока  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр шпината  
300гр замороженной вишни  
1,5 банана  
3 ст.л. молотого льна  
3 стакана воды любого растительного молока  
1,5-3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ДЕТОКС

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

281 ккал



26



# Сельдереевый детокс-смузи



**1 порция:**

- 1 стебель сельдерея
- 2 яблока
- 1 стакан воды
- 1 ст. л. молотого льна
- 1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**3 порции:**

- 3 стебеля сельдерея
- 4 яблока
- 2 стакана воды
- 3 ст. л. молотого льна
- 3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

27

**211 ккал**





# Виноградный детокс-смузи с киви



**1 порция:**

50гр шпината  
70гр винограда без косточек  
2 киви  
1 ст.л. молотого льна  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

150гр шпината  
200гр винограда без косточек  
5 киви  
3 ст.л. молотого льна  
2 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

28



159 ккал





# Апельсиновый детокс-смузи



**1 порция:**

50гр салата  
1 апельсин  
1 груша  
1 ст.л. молотого льна  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

150гр салата  
3 апельсина  
3 груши  
3 ст.л. молотого льна  
2 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

29

**190 ккал**





# Сельдереево- виноградный детокс-смузи



**1 порция:**

1 стебель сельдерея  
70гр винограда без косточек  
1 яблоко  
1 ст.л. молотого льна  
10гр имбиря  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**3 порции:**

3 стебеля сельдерея  
200гр винограда без косточек  
2 яблока  
2 ст.л. молотого льна  
10гр имбиря  
2 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**ДЕТОКС**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

30

**201 ккал**





# Зеленый смузи



1 порция:

1 киви  
1 банан  
четверть небольшого ананаса  
50гр сельдерея или один стебель  
50гр шпината  
1 стакан воды  
3 финика, либо 1 ч.л меда



3 порции:

3 киви  
3 банана  
2 четверти небольшого ананаса  
150гр сельдерея  
50гр шпината или капусты  
1 стакан воды  
6 фиников, либо 2 ч.л меда

31



ПОХУДЕНИЕ

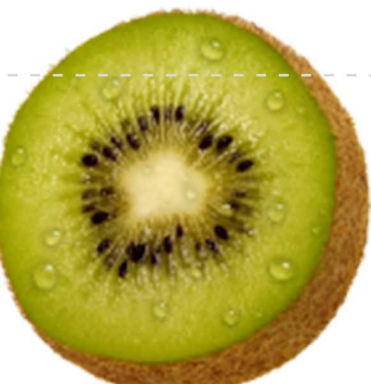
Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



247 ккал





# Авокадо смузи



1 порция:

1 стакан воды  
50гр шпината  
1 зеленое яблоко  
Половина спелого авокадо



3 порции:

1,5 стакана воды  
150гр шпината  
3 зеленых яблока  
Спелый авокадо



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

32



238 ккал





# Ананасово-яблочный смузи



1 порция:

Четверть небольшого ананаса  
1 банан  
1 яблоко  
50гр шпината  
1 стакан воды



3 порции:

Половина небольшого ананаса  
2 банана  
2 яблока  
150гр шпината  
1,5 стакана воды



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

33

224 ккал





# Суп из цуккини с базиликом



2 порции:

Половина цуккини  
1 стебель сельдерея  
1 ст.л тонко рубленого  
красного лука  
1 ч.л оливкового масла  
3 листа свежего базилика или  
половина ч.л сушеного  
половина ч.л морской соли  
четверть авокадо  
400 мл чистой воды  
листья базилика для украшения



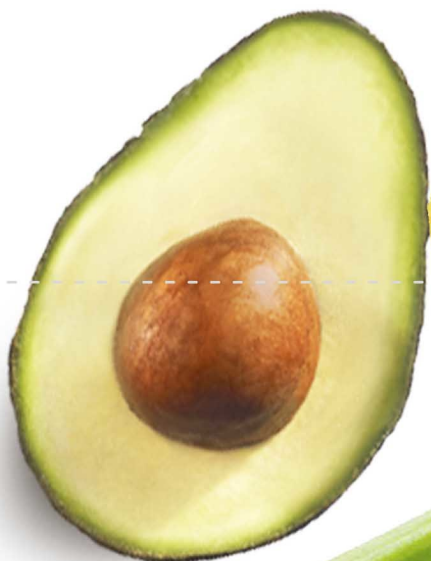
ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в тарелку

Сверху украсит рубленным базиликом

Наслаждаться!



34



154 ккал





# Гаспаччо

## из ананаса и авокадо



1 порция:

250гр ананаса  
Половина авокадо  
Четверть перца чили  
сок половины лайма или лимона  
кориандр по вкусу



3 порции:

750гр ананаса  
1 авокадо  
Половина перца чили  
сок 1 лайма или лимона  
кориандр по вкусу



35



ПОХУДЕНИЕ

.Порезать все  
ингредиенты и смешать  
все, кроме кориандра

Взбейте половину смеси в  
блендере.

Перелейте готовую смесь  
в тарелку к оставшимся  
составляющим

Добавьте кориандр по  
вкусу

Наслаждайтесь!



345 ккал





# Персиковый смузи с чиа и малиной



1 порция:

50гр листового салата  
50гр шпината  
1 стакан воды  
100 г малины  
1 персик  
2 ст.л. семян чиа



3 порции:

150гр салата  
150гр шпината  
2 стакана воды  
250 г малины  
2 персик  
4 ст.л семян чиа



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

36

225 ккал





# Зеленый смузи с чиа



1 порция:

50гр листьев салата  
1 яблоко  
1 киви  
2 ст.л. сока лимона  
1 стакан воды  
1 ст.л. семян чиа  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

150гр листьев салата  
2 яблока  
2 киви  
4 ст.л. сока лимона  
2 стакана воды  
2 ст.л. семян чиа  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

213 ккал





# Смузи с авокадо и огурцом



1 порция:

50гр шпината  
1 огурец  
Четверть небольшого ананаса  
1 стакан воды  
1 ст.л. сока лимона  
Половина авокадо  
Соль по желанию



3 порции:

150гр шпината  
2 огурца  
Половина небольшого ананаса  
2 стакана воды  
2 ст.л. сока лимона  
1 авокадо  
Соль по желанию



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

38



252 ккал





# Грушево-ягодный смузи с чиа



1 порция:

Полстакана ассорти ягод  
(например, малина, клубника и черника)  
1 груша  
50гр зелени на ваш вкус  
1 ст.л. семян чиа  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

Полтора стакана ассорти ягод  
(например, малина, клубника и черника)  
2 груши  
150гр зелени на ваш вкус  
2 ст.л. семян чиа  
2 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя

39



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



161 ккал





# Сельдереево-морковный смузи



1 порция:

1 стебель сельдерея  
Половина яблока  
1 небольшая морковь  
1 стакан воды  
2 ст. л. семян чиа  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

3 стебля сельдерея  
Полтора яблока  
3 небольшие моркови  
1,5 стакана воды  
6 ст. л. семян чиа  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

40



210 ккал





# Гаспаччо



1 порция:

- 2 помидора
- Половина болгарского перца
- 1-2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока
- Листья базилика
- 1 стакан воды
- 1 ч.л. оливкового масла



3 порции:

- 6 помидоров
- 1 болгарский перец
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст.л. лимонного сока
- Листья базилика
- 2 стакана воды
- 1 ст.л. оливкового масла



ПОХУДЕНИЕ

Из чеснока достать сердцевину.

Все ингредиенты, кроме базилика, порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы.

Перелить в тарелку. Добавить сверху оливковое масло и перец. При желании можно добавить огурец

Наслаждаться!



41



113 ккал





# Томатный смузи



1 порция:

- 2 помидора
- Половина болгарского перца
- Половина моркови
- 1 стебель сельдерея
- Четверть репчатого лука
- 1 ч.л оливкового масла
- 1 щепотка молотого красного перца
- 1 ч.л кунжута



3 порции:

- 6 помидор
- 1 болгарский перец
- 1 морковь
- 2 стебеля сельдерея
- Половина репчатого лука
- 3 ч.л оливкового масла
- 2 щепотки молотого красного перца
- 3 ч.л кунжута

42



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

164 ккал





# Тыквенно-цитрусовый смузи



1 порция:

100гр сырой тыквы  
Половина апельсина  
Половина грейпфрута  
1 ст. л. меда  
Корица, сухой имбирь,  
мускатный орех по вкусу



3 порции:

300гр сырой тыквы  
Полтора апельсина  
Полтора грейпфрута  
3 ст. л. меда или другого подсла-  
стителя  
Корица, сухой имбирь, мускат-  
ный орех по вкусу



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



168 ккал



43



# Ананасовый смузи



1 порция:

50гр шпината  
100гр ананаса  
1 яблоко  
Половина ч.л. натертого имбиря  
1 ст.л. лимонного сока  
1 стакан воды



3 порции:

150гр шпината  
300гр ананаса  
3 яблока  
1 ч.л. натертого имбиря  
3 ст.л. лимонного сока  
2 стакана воды



ПОХУДЕНИЕ

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

44

137 ккал





# Овощной смузи



**1 порция:**

100гр брокколи  
Половина моркови  
Половина болгарского перца  
2 помидора  
1 зубчика чеснока  
соль, перец по вкусу



**3 порции:**

300гр брокколи  
1 Морковь  
1 болгарский перец  
5 помидор  
2 зубчика чеснока  
соль, перец по вкусу



**ПОХУДЕНИЕ**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

45



**113 ккал**





# Клубнично-апельсиновый смузи



1 порция:

Половина моркови  
1 красное яблоко  
1 апельсин  
1 стакан воды  
50гр клубники  
Горсть листьев мяты  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

1 морковь  
2 красных яблока  
2 апельсина  
1,5 стакана воды  
100гр клубники  
Горсть листьев мяты  
4 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

46



222 ккал





# Тыквенный смузи с помело



1 порция:

100г тыквы  
Треть помело  
0,5 ч.л корицы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

300г тыквы  
Половина помело  
1 ч.л корицы  
1,5 стакан воды  
4 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ПЕРЕД  
тренировкой**

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!



**177 ккал**



47



# Бананово-морковный смузи



1 порция:

- 1 банан
- Половина средней моркови
- 1 яблоко
- 1 стакан воды
- 1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

- 3 банана
- 1 средняя морковь
- 2 яблока
- 2 стакана воды
- 3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



**ПЕРЕД**  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

48

227 ккал





# Апельсиново-лимонный смузи



1 порция:

1 апельсин  
2 ст.л. сока лимона  
50гр шпината  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

3 апельсина  
6 ст.л. сока лимона  
150гр шпината  
3 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

49



109 ккал





# Морковно-имбирный смузи



1 порция:

- 1 небольшая морковь
- 1 яблоко
- 1 ч.л. натертого имбиря
- 1 стакан воды
- 1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

- 3 небольшие моркови
- 3 яблока
- 2 ч.л. натертого имбиря
- 1,5 стакана воды
- 2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

50



133 ккал





# Цитрусовый смузи



**1 порция:**

Половина грейпфрута  
(очищенного от пленки)  
1 апельсин  
2 мандарина  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

1 грейпфрут  
(очищенный от пленки)  
3 апельсина  
6 мандаринов  
1,5 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**ПЕРЕД  
тренировкой**

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



**224 ккал**



51



# Морковно-цитрусовый смузи



1 порция:

- 1 морковь
- 1 апельсин
- 2 мандарина
- 1 ч.л. тертого имбиря
- 1 стакан воды
- 1 ч.л. меда или другого подсластителя



3 порции:

- 3 моркови
- 3 апельсина
- 6 мандаринов
- 2 ч.л. тертого имбиря
- 2 стакан воды
- 2 ч.л. меда или другого подсластителя

52



ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



232 ккал





# Апельсиново-сливовый смузи



1 порция:

50гр шпината  
1 апельсин  
100гр сливы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр шпината  
3 апельсина  
300гр сливы  
3 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

152 ккал





# Смузи с киви и грейпфрутом



1 порция:

50гр салата  
1 киви  
1 банан  
Треть грейпфрута  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр салата  
3 киви  
3 банана  
1 грейпфрут  
2 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



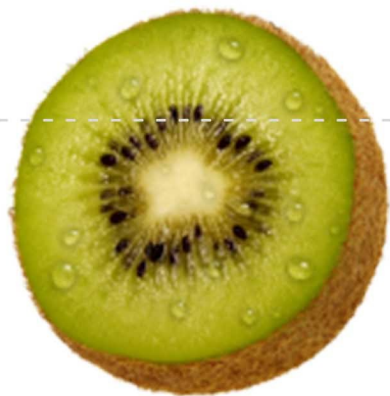
ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

54



227 ккал





# Апельсиновый смузи



1 порция:

1 яблоко  
1 апельсин  
50гр рукколы  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

3 яблока  
3 апельсина  
150гр рукколы  
1,5 стакана воды  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



ПЕРЕД  
тренировкой

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

55



174 ккал





# Морковно-имбирный суп



3 порции:

250гр моркови  
170гр тыквы  
30гр лука-порея или зеленого лука  
30гр стеблей сельдерея  
1 ст.л оливкового масла  
1/2 ч.л морской соли  
20гр имбиря  
400 мл воды  
зелень для украшения



ПОСЛЕ  
тренировки

Порубите все ингредиенты в блендере в течение 2-3 минут

Суп должен быть чуть теплым или иметь комнатную температуру

Добавьте немного оливкового масла и свежей рубленой зелени перед употреблением

Наслаждайтесь!

56



296 ккал





# Смузи с хурмой и апельсином



1 порция:

2 хурмы  
1 апельсин  
1 стакан кокосового молока  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя  
Кардамон по вкусу



3 порции:

5 хурм  
3 апельсина  
2-3 стакана кокосового молока  
4 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя  
Кардамон по вкусу



ПОСЛЕ  
тренировки

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

57



433 ккал





# Бананово-сливовый смузи



1 порция:

50гр шпината  
1 банан  
5 слив  
1 стакан воды  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр шпината  
3 банана  
10 слив  
1,5 стакана воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя

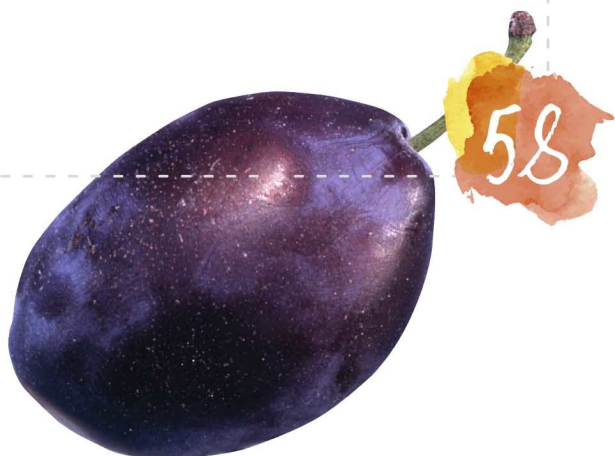


После  
тренировки

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!



286 ккал





# Чернично-молочный смузи



1 порция:

50гр шпината  
100гр замороженной черники  
1 яблоко  
1 банан  
1 ст.л. миндальной муки  
1 стакан растительного молока  
1 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр шпината  
300гр замороженной черники  
2 яблока  
2 банана  
3 ст.л. миндальной муки  
2 стакана растительного молока  
3 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



После  
тренировки

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

59



412 ккал





# Кокосовый смузи с клубникой



1 порция:

50гр мякоти кокоса  
1 стакан кокосового молока  
100гр клубники  
1 красное яблоко  
50гр шпината  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



3 порции:

150гр мякоти кокоса  
3 стакана кокосового молока  
300гр клубники  
2 красных яблока  
150гр шпината  
5 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя



наращивание  
мышц

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

60

410 ккал





# Клубнично-миндальный смузи



1 порция:

50гр шпината  
1 средний банан  
1 стакан замороженной клубники  
Половина авокадо  
30гр миндаля  
100гр миндального молока



3 порции:

150гр шпината  
3 средних банан  
2 стакана замороженной клубники  
1 авокадо  
60гр миндаля  
300гр миндального молока



наращивание  
мышц

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

61



549 ккал





# Протеиновый ягодный смузи



1 порция:

50гр шпината  
1 банан  
1 стакан замороженных ягод  
50гр мякоти кокоса  
30гр сырых очищенных подсол-  
нечных семечек  
(или протеин, если вы его едите)  
1 стакан кокосового молока  
1 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



3 порции:

150гр шпината или другой листовой  
зелени на ваш вкус  
3 банана  
2 стакана замороженной клубники  
100гр мякоти кокоса  
60гр сырых очищенных подсолнеч-  
ных семечек  
(или протеин, если вы его едите)  
2 стакана кокосового молока  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя

62



наращивание  
мышц

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

582 ккал





# Миндальный смузи



## 1 порция:

1,5 стакана миндального молока  
1 банан  
50гр молотого миндаля  
2 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя  
2 ст.л. миндальной муки  
(или протеин, если вы его едите)



## 3 порции:

3 стакана миндального молока  
3 банана  
150гр молотого миндаля  
6 ч.л. меда, фиников или другого подсластителя  
3 ст.л миндальной муки  
(или протеин, если вы его едите)



наращивание  
мышц

Все ингредиенты порезать кубиками и добавить в блендер.

Смешать в блендере в течение 1-2 минут до однородной массы. Перелить в стакан.

Наслаждаться!

63



605 ккал





# Зеленый протеиновый смузи



**1 порция:**

1 стакан кокосового молока  
50гр шпината  
1 банан  
50гр сырых подсолнечных семечек,  
миндальной муки  
(или протеина если вы его едите)  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



**3 порции:**

3 стакана кокосового молока  
150гр шпината  
2 банана  
150гр сырых сырых подсолнечных  
семечек, миндальной муки  
(или протеина если вы его едите)  
5 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя

64



**наращивание  
мышц**

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

522 ккал





# Шоколадный протеиновый смузи



## 1 порция:

1,5 стакана миндального молока  
3 ст.л. сырых семян подсолнуха  
1,5 ст. л. какао-порошка  
1 банан  
50гр мякоти кокоса  
Половина ч. л. ванильного экстракта  
2 ч.л. меда, фиников или другого под-  
сластителя



## 3 порции:

3 стакана миндального молока  
6 ст.л. сырых семян подсолнуха  
3 ст.л какао-порошка  
2 банана  
100гр мякоти кокоса  
Половина ч.л ванили  
5 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя



наращивание  
мышц

Все ингредиенты порезать  
кубиками и добавить в  
блендер.

Смешать в блендере в  
течение 1-2 минут до  
однородной массы.  
Перелить в стакан.

Наслаждаться!

65

528 ккал





# Кокосовое молоко



наращивание  
мышц



1 литр:

1 кокос  
1-1,5 литра воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого под-  
сластителя

Все взбиваем в блендере,  
процеживаем через  
марлю.

Можно хранить в  
холодильнике в  
стеклянной бутылке в  
течение 3-5 дней.

Перед употреблением  
взболтать

66

33 ккал на 100г





# Миндальное молоко



1 литр:

1 стакан миндаля  
1-1,5 литра воды  
2 ч.л. меда, фиников или другого  
подсластителя  
Корица  
Ваниль



наращивание  
мышц

Миндаль замочить в питьевой  
воде на ночь или минимум на 4  
часа.

Утром сливаем воду и  
промываем миндаль. Загружаем  
в блендер. Добавляем воду.

Взбиваем до однородной  
консистенции. Жирность  
регулируем добавлением воды.  
Чем больше воды, тем меньше  
жирность.

Добавляем подсластитель,  
корицу и ваниль. Все хорошо  
перемешиваем

Процедить через марлю. Готово!

67



24 ккал на 100г

