

НАТАЛЬЯ ЕРМОЛАЕВА

Я Р К И Е



С М Ч З И

**ПРОСТЫЕ СВЕЖИЕ НАПИТКИ**  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, БОДРОСТИ И УДОВОЛЬСТВИЯ

Кулинария. Зеленый путь

Наталья Ермолаева

**Яркие смузи. Простые свежие  
напитки для здоровья,  
бодрости и удовольствия**

«ЭКСМО»

2020

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Ермолаева Н. А.**

Яркие смузи. Простые свежие напитки для здоровья,  
бодрости и удовольствия / Н. А. Ермолаева — «Эксмо»,  
2020 — (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 вкусеньким – открывайте книгу, доставайте блендер и создайте настроение сегодняшнего дня!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-105761-9

© Ермолаева Н. А., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Что такое смузи?	10
Смузи «Здоровье и суперсила»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Наталья Ермолаева**  
**Яркие смузи. Простые свежие напитки**  
**для здоровья, бодрости и удовольствия**

© Ермолаева Н. А., текст, 2019

© Самохина А., фото, 2019

© Шаева Е., фото, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020











## Что такое смузи?

Это однородный напиток из свежих овощей, фруктов, орехов и семян с добавлением растительного молока или воды. Смузи 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! Смузи 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 избежать 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-смузи.

### 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!





## **Смузи «Здоровье и суперсила»**

Уникальность таких смузи в том, что в напитке объемом 300-500 мл можно собрать пользы и энергии на весь день. Благодаря интересным сочетаниям с имбирем, перцем, матча и т. д. можно вкусно повысить иммунитет и зарядиться энергией.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.