

Лимонады и другие напитки



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
----------------	---

КОМБУЧА И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ФРУКТОВЫЕ КВАСЫ	9
--	---

Что такое ферментация?	11
Виды сахара	21
Оборудование	23
Комбуча	25
Комбуча-глинтвейн	27
Ферментированный фруктовый квас	30
Яблочный квас	33
Тепаче (ананасовый квас)	34

ЛИМОНАДЫ	36
----------------	----

Лимон-лайм-имбирь-мята	38
Апельсиново-имбирный	40
Мятный	41
Малина-тархун	43
Дыня-имбирь	44
Щавелевый лимонад	45
Компот из ревеня с клубникой	46

МОРСЫ	47
Черная смородина-мята	49
Клюквенный.....	51
Облепиха-базилик	52

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СМУЗИ	53
-------------------------------	----

Смузи клубника-банан	55
Смузи «Фруктовый микс»	56
Зеленый смузи	57
Смузи киви-груша-петрушка	58
Смузи апельсин-банан	59
Смузи для настроения	60
Смузи с клубникой	61
Смузи от давления «Здоровые сосуды»	62

БЛОК ОТ ДИЕТОЛОГА АНЖЕЛИКИ ДЮВАЛЬ	63
--	----

Смузи от отеков «Таблетка молодости»	64
Смузи при стрессе «Спокойствие и уверенность»	65
Смузи «Шелковая кожа»	66
Смузи «Источник энергии»	67

ДЕТОКС-ВОДА	68
Детокс-вода а-ля мохито	70
Детокс-вода с киви	71
Детокс-вода с клубникой	72

НАПИТКИ НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МОЛОКА	73
Молоко из кешью	75
Зеленый чай с молоком и ягодным джемом	76
Шоколадно-банановый коктейль	77
Мексиканская оранчата	78
Напиток на сыворотке а-ля «Мажитель»	79

КОНСТРУКТОРЫ НАПИТКОВ	80
Конструктор вкусного чая	82
Конструктор вкусного питьевого смузи	83
Конструктор вкусного лимонада	84

ЖИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЬНЯНЫЕ КИСЕЛИ

БЛОК ОТ БИОТЕХНОЛОГА И НУТРИЦИОЛОГА АНАСТАСИИ РОДИОНОВОЙ	85
Основа киселей	87
Рекомендации по продуктам	88
Главные функции льна и киселя из льняной муки	89
Кисель какао-протеин	91
Микробио-кисель	93
Детский кисель	95
Антиоксидантный кисель	97
Детокс-кисель	98



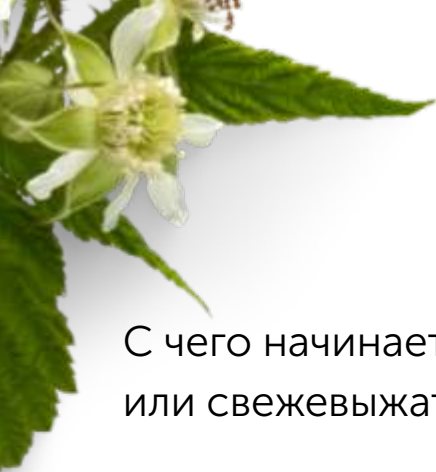
ЗОЖ
иТай
кулинарная
онлайн
академия





ВВЕДЕНИЕ





С чего начинается ваше утро? С чашечки кофе, стакана воды или свежавыжатого сока?


С точки зрения психологии соки, чай и другие напитки воспринимаются организмом как еда, пускай и жидкая. Поэтому если утолять жажду, то делать это с максимальной пользой и с минимумом калорий.

Ни покупная газировка, ни соки с этой задачей не справятся, скорее наоборот, а при регулярном употреблении лишь добавят проблем с желудком и лишние сантиметры на талии, да и сахар в их составе — это еще самое безобидное, консервантов при производстве никто не жалеет.

Этот гайд по напиткам составлен целой командой специалистов в области здорового питания: нутрициологом, микробиологом, диетологом и, конечно, шеф-поварами. Их многолетний опыт — гарантия того, что вам будет вкусно и полезно!

Приготовьте детям домашний лимонад или молочный коктейль. Если замотались и времени на обед нет, сделайте за пару минут функциональный смузи или выпейте живительного киселя.

В гайде вы найдете более 50 ЗОЖигательных напитков. Экспериментируйте, пробуйте и наслаждайтесь яркими вкусами без вреда для здоровья!





КОМБУЧА И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ФРУКТОВЫЕ КВАСЫ





ЗЖ
ИТай
кулинарная
онлайн
академия



Что такое ферментация?

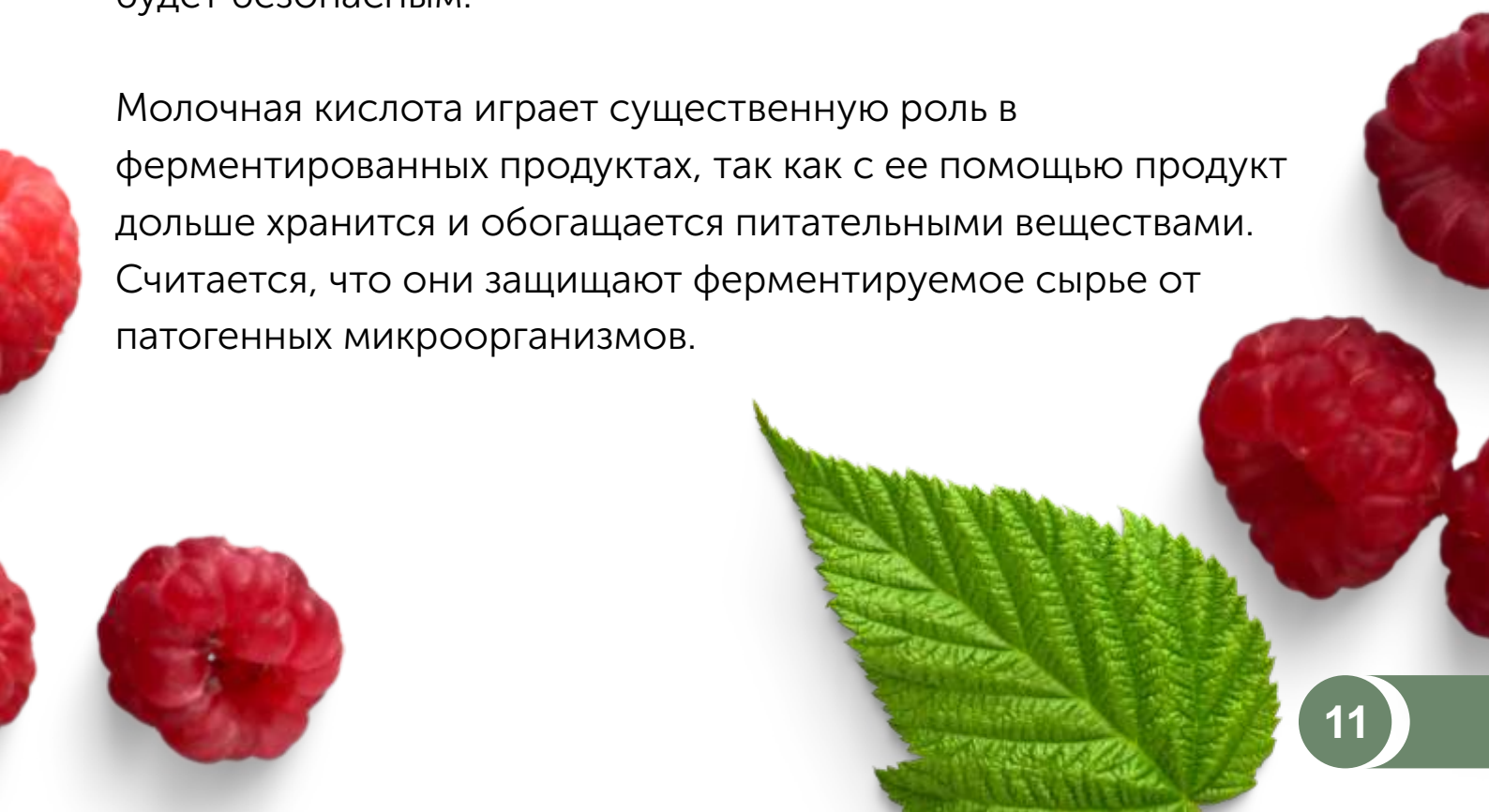
Ферментация — это естественное брожение, в ходе которого микроорганизмы расщепляют органические соединения за счет недостатка кислорода. Такие продукты обогащаются полезными минералами, витаминами групп В, С и К, жирными кислотами омега-3, натрием, железом, антиоксидантами и пробиотиками.

Происхождение процесса ферментации было обнаружено китайцами приблизительно в 3 веке до н. э.

Ферментированные продукты из разнообразного сырья используются во всем мире и несут в себе пользу как с точки зрения увеличения срока годности продуктов, так и непосредственную пользу для организма в целом.

Молочнокислые бактерии — микроорганизмы, которые, воздействуя на сырьё, дают гарантию, что готовый продукт будет безопасным.

Молочная кислота играет существенную роль в ферментированных продуктах, так как с ее помощью продукт дольше хранится и обогащается питательными веществами. Считается, что они защищают ферментируемое сырьё от патогенных микроорганизмов.



Полезьа ферментированных напитков

Употребление ферментированных напитков несет за собой целый ряд положительных изменений в здоровье и самочувствии. Исследования показали, что в большинстве своем в ферментированных напитках преобладают молочнокислые или уксуснокислые бактерии, которые и запускают процесс ферментации и помогают усваивать микроэлементы из пищи, а также участвуют в синтезе витаминов и аминокислот, органических кислот.





Ферментированные напитки обладают целым рядом положительных свойств, среди которых:

- стимуляция активности эндокринной и иммунокомпетентной систем;
- снижение содержания холестерина в крови и лимитирование процесса образования атеросклеротических бляшек;
- нормализация баланса микрофлоры кишечника, функции печени и желудочно-кишечного тракта;
- регуляция аппетита и коррекция массы тела;
- уменьшение артериального давления;
- повышение эффективности профилактических и лечебных мероприятий при артритах, ревматизме, подагре, циститах и почечнокаменной болезни, бронхитах и бронхиальной астме, сахарном диабете;
- повышение устойчивости организма к воздействию канцерогенных факторов;
- седативный эффект при психоэмоциональном перенапряжении;
- предупреждение и уменьшение головных болей;
- ограничение алкогольной зависимости;
- улучшение самочувствия в предменструальном и климактерическом периодах;
- оптимизация обмена веществ и др.

Таким образом, употребляя ферментированные напитки на постоянной основе, можно значительно улучшить качество жизни.



ЗОЖ
и Гай
кулинарная
онлайн
академия

Комбуча — это ферментированный напиток, произведенный из чая и широко распространённый в Японии, Китае, России и в настоящее время в США. Он ферментируется посредством образования желеобразного диска, названного скоби, который расшифровывается как симбиотическая культура бактерий и дрожжей.

Считалось, что комбуча впервые использовалась в Китае около 221 г. до н.э. и была известна китайцам как «чай бессмертия». Однако название по происхождению более похоже на японское, где существовала легенда о корейском враче Комбу, вылечившем императора, откуда и пошло название «комбуча», путем добавления окончания «cha».

Множество мистических слухов ходят вокруг чайного гриба. Считается, что он прошел через Азию, прежде чем оказался в России и части Европы, где вновь стал использоваться после Второй мировой войны, когда немецкий доктор начал применять его в комплексном лечении таких заболеваний, как рак, метаболические расстройства, высокое кровяное давление и диабет.

Комбуча не чудотворное средство, но тем не менее его особенная комбинация бактерий и дрожжей, кислот и ферментов способствует восстановлению и выздоровлению организма естественным путем.





Бактерии и дрожжи в чайном грибе зависят друг от друга, так как побочные продукты дрожжей ферментируют пищу для бактерий, а побочные продукты бактерий ферментируют пищу для дрожжей.

Коврикоподобная целлюлозная структура, которую они строят, защищает ферментированный чай, являющийся источником пищи для бактерий и дрожжей, от воздействия патогенных бактерий и грибов. Он также уменьшает испарение жидкости, удерживая ее дольше, благодаря естественно происходящим процессам карбонизации. В то же время особая структура делает очень легкой для изготовителей перенос бактерий и грибов от одной серии к другой, обеспечивая распространение выбранных штаммов и видов.

Материнский чайный гриб каждый раз продуцирует новые особи, которые можно отделить чистыми руками или с использованием ножа. Лишние культуры можно вернуть либо использовать для эксперимента с различными вкусовыми добавками или чаями.

Среди доказанных **полезных свойств чайного гриба** отмечены антиоксидантные, дезинтоксикационные, противовоспалительные и иммуностимулирующие. Большим количеством авторов доказан выраженный бактериостатический и бактерицидный эффект метаболитов чайного гриба в отношении широкого спектра патогенных микроорганизмов.



ЗОЖ
иГай
кулинарная
online
академия



В напитке чайного гриба содержатся:

- фенольные соединения, полифенолы;
- флавоноиды;
- органические кислоты (уксусная, глюконовая, глюкуроновая, лимонная, янтарная, яблочная, винная, малоновая, щавелевая, L-молочная, D-сахарная, пировиноградная, а также усниновая);
- сахароза, глюкоза и фруктоза;
- витамины B1, B2, B6, B12, C;
- 14 аминокислот, биогенные амины, пурины, пигменты, липиды, белки, некоторые гидролитические ферменты;
- вещества с антибактериальной активностью;
- диоксид углерода CO₂;
- этиловый спирт;
- марганец, железо, никель, медь, цинк, свинец, кобальт, хром, кадмий.

Ферментированный чайный гриб содержит от 0 до 3% алкоголя по объему (ABV). Тем не менее чайный гриб, содержащий этанол, опасен для беременных женщин и детей младшего возраста, для которых низкий уровень потребления этанола (<3% ABV) приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья. Потребление противопоказано младенцам и беременным женщинам, детям до 4 лет, пациентам с почечной недостаточностью и пациентам с ВИЧ.



Виды чая для первичной ферментации

- Чай ассам (*Camellia sinensis*, камелия китайская)
- Ячменный чай (*Hordeum vulgare*, ячмень обыкновенный)
- Черный чай, индийский, родовой, включая кофе без кофеина (Камелия китайская)
- Чай бугапуп (камелия китайская)
- Чай гороховый, бабочка (клитория тройчатая)
- Чай чага грибной (*Inonotus obliquus*)
- Ромашка (ромашка аптечная)
- Чай из корня цикория (цикорий обыкновенный)
- Чай колун (*Galium aparine*, галиум апарин)
- Кофе арабийский, конголезский)
- Чай дарджилинг (камелия китайская)
- Чай «Драконий жемчуг» (камелия китайская)
- Имбирный чай (имбирь аптечный)
- Зеленый чай, родовой, включая кофе без кофеина (камелия китайская)
- Пороховый чай (камелия китайская)
- Чай из цветов гибискуса (гибискус сабдариффа)
- Чай из листьев гибискуса (гибискус сабдариффа)
- Чай хужика (камелия китайская)
- Чай жасмин ароматизированный (камелия китайская)
- Чай лапсанг сушонг (камелия китайская)
- Травяной чай без кофеина Mauby Bark (*Colubrina arborescens*)
- Чай из листьев шелковицы (шелковица)
- Чай крапивы (крапива двудомная)
- Чай улун (камелия китайская)
- Чай пуэр (камелия китайская)
- Чай из листьев малины (малина)

- Чай ройбуш красный и зеленый (*Aspalathus linearis*, аспалатус линейный)
- Розмарин (*Rosmarinus* лекарственный)
- Шалфей (шалфей лекарственный)
- Чай Сенча (*Camellia sinensis*, камелия китайская)
- Чай Тулси (*Ocimum Sanctum*, базилик священный)
- Чай куркума (куркума лонга)
- Белый чай (*Camellia sinensis*, камелия китайская)
- Чай Йерба Мате (*Ilex paraguariensis*, падуб парагвайский)

Чего стоит избегать при приготовлении чая?

Не используйте чаи, которые содержат масла, такие как масло бергамота в Earl Grey или любые искусственные ароматизированные добавки.



Виды сахара

Сахар необходим для процессов ферментации и вопрос о нем не может быть опущен. Слишком малое содержание сахара приведет к голоданию культуры скоби. Чем дольше ферментируется чайный гриб, тем меньше остается сахара.

Посредством дегустации между 7 и 30 днем вы можете найти свой оптимальный уровень сладости или сухости и вкуса чая.

1. Использование **белого тростникового сахара** (чистого сахара, без примесей) дает хорошие результаты.
2. Органические кристаллики тростникового сока (**необработанный белый сахар**, содержащий очень низкое количество минералов) дают самые лучшие результаты.
3. **Коричневый, необработанный или цельный тростниковый** сахар – менее рафинированный и содержащий патоку – не рекомендуется из-за труднодоступности для культуры скоби. Такой напиток будет продуцироваться преимущественно дрожжами и может сократить жизнь культуры.
4. **Мёд** – натуральный сахар (необработанный или пастеризованный) может дать противоречивые результаты. При его использовании необходимо иметь запасную культуру скоби.

5. Сахар агавы, клена, кокоса, пальмовый сахар или сиропы извлечены из различных *iennys* растений или деревьев и являются тяжелой пищей для скоби, что делает результаты неопределенными. Следовательно, не рекомендуются.

6. Коричневый, необработанный или цельный тростниковый —заменители сахара не содержат питательных веществ или надлежащей пищи для скоби. Они также не рекомендуются.



Оборудование

- Тканевое покрытие. Ферментационный сосуд должен быть покрыт плотной тканью, которая удерживаться на месте при помощи резинки. Избегайте открытого переплетения материала, как, например, у марли, куда могут проникнуть плодовые мухи.
- Пластиковая воронка и пластиковое сито.
- Бутылки, выдерживающие давление.iennys





ЗЖ
иТай
кулинарная
онлайн
академия



Комбуча

- ☐ Чай — 10 г (можно 40 г)
- ☐ Вода — 5,5 л (2 л для непосредственной ферментации + 0,5 л для заваривания) чая)
- ☐ Сахар — 550 г
- ☐ Раствор, в котором хранился гриб — 10 мл
- ☐ Банка на 10 л

Заварить чай в кастрюле, процедить. Добавить сахар, размешать. Пролить использованную заварку для чая еще раз холодной водой. Смешать оба чайных раствора. Перелить в банку. Важно, чтобы получившийся раствор достигал самой широкой части банки. Б от 3-х суток.

Как понять, что гриб готов?

Зацепить чайный раствор из середины банки ложкой или трубочкой для коктейлей и попробовать. Повторно ложку или трубочку для дегустации не использовать!

Раствор должен стать кисло-сладким и слегка газированным, чем-то напоминать квас.



Вторичная ферментация (прошло 4 суток)

Попробовать раствор из середины с помощью ложки или трубочки. Готовый напиток будет чуть островат.

Чистыми руками достать чайный гриб, переложить в отель или отдельную миску.

Отель — это сладкий тап можно пропустить.

Сполоснуть банку, влить раствор обратно. Для обогащения вкуса можно добавлять фрукты, ягоды, специи и травы.



Комбуча-глинтвейн

- Апельсин с цедрой — ½ шт.
- Лимон — ¼ шт.
- Мята — по вкусу
- Смородина — 100 г
- Бадьян, корица, гвоздика — по вкусу



Разрезать апельсин с цедрой, лимон, добавить мяту, толкушкой размять 100 г смородины, все добавить в банку с раствором. Положить специи. **iennys** Перемешать. Накрыть полотенцем, зафиксировать резинкой. Оставить при комнатной температуре без доступа прямых солнечных лучей на 24 ч.

Карбонизация (прошло 24 ч)

Перемешать комбучу, процедить и перелить в отдельную миску. Попробовать на вкус. Перелить в бутылку с бугельной пробкой. Не заливать доверху, иначе при открывании может взорваться!

Для большей сладости или ускорения процесса, можно добавить подсластитель или сахар. Перемешать. Оставить при комнатной температуре без доступа прямых солнечных лучей на срок от суток до трех.

Если напиток сильно шипит, значит готов.

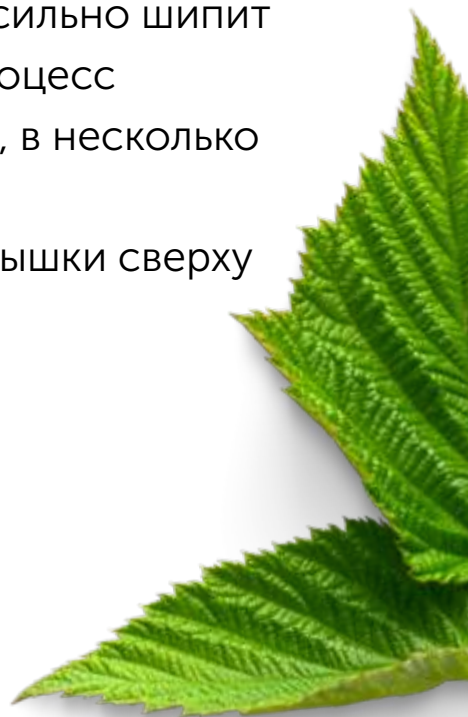


Финал

Если внизу появился осадок — это нормально.

Для проверки комбучи приоткрыть пробку. Если сильно шипит — хорошо, напиток готов. Если идет активный процесс ферментации, бутылку приоткрывайте аккуратно, в несколько заходов.

В идеале в готовом напитке после открывания крышки сверху должна образоваться пена.



ЗОЖ
и Тай
кулинарная
онлайн
академия



Ферментированный фруктовый квас

- ☐ Апельсин с цедрой — ½ шт.
- ☐ Лимон — ¼ шт.
- ☐ Мята — по вкусу
- ☐ Смородина — 100 г
- ☐ Бадьян, корица, гвоздика — по
- ☐ вкусу
- ☐ Апельсин с цедрой — ½ шт.
- ☐ Лимон — ¼ шт.

В отдельной миске сахар сбрызнуть лимонным соком, добавить воду. Растворить сахар. Перелить получившийся раствор в банку для ферментации. Яблоко нарезать на некрупные дольки, апельсин нарезать вместе с цедрой, клубнику можно оставить целиком. Всё добавить в раствор. Добавить базилик или мяту. Перемешать. Плотно закрыть крышкой, оставить ферментироваться при комнатной температуре на 2-3 суток помешивая 2-3 раза в день фрукты в банке.



Второй этап ферментации (прошло 2,5 суток)

Если идет активный этап газации, лимонад можно переливать. Сначала процедить от фруктов, затем перелить в бутылку с бугельной пробкой. Не заливать доверху, иначе при открывании может взорваться!

Для более сильной газации можно добавить щепотку сахара. Перемешать. Оставить при комнатной температуре без доступа прямых солнечных лучей на 1-1,5 суток.

Финал

Для проверки лимонада приоткрыть пробку. Если сильно шипит — хорошо, лимонад готов. Если идет активный процесс ферментации, бутылку открывайте аккуратно, в несколько заходов.



ЗОЖ
и Тай
кулинарная
online
академия



Яблочный квас

- ☐ Апельсин с цедрой
- ☐ — ½ шт.
- ☐ Лимон — ¼ шт.
- ☐ Мята — по вкусу

Указано количество ингредиентов на 1,5-литровую банку.

Выжать в чашку сок лимона, добавить сахар, залить водой, перемешать и перелить в банку.

Яблоки нарезать кубиком и добавить в банку.

Закрыть плотно крышкой и оставить ферментироваться без прямых солнечных лучей на 2–3 суток. Каждый день перемешивать по 3–4 раза в день и пробовать на вкус.

Спустя 2,5 суток (карбонизация)

Перелить квас через сито в бутылку с бугельной крышкой.

Чтобы квас получился газированным, добавить 2–3 г инулина или другого подсластителя и перемешать. Оставить еще на сутки при комнатной температуре.

Спустя 18 ч (финал)

Квас готов! Открывать осторожно, чтобы не взорвался.

Тепаче (ананасовый квас)

- Апельсин с цедрой — ½ шт.
- Лимон — ¼ шт.
- Мята — по вкусу
- Смородина — 100 г
- Бадьян, корица, гвоздика

Указано количество ингредиентов на 1,5-литровую банку.

В банке с водой растворить сахар, добавить нарезанные ананасовые корки и сердцевину. Закрыть плотно крышкой и ферментировать при комнатной температуре 3 суток.

Каждый день с утра открываем банку, ложкой окунаем корки и так повторяем пару раз в день. На третьи сутки можно пробовать.

Процедить квас через сито, перелить в бутылку с бугельным замком и оставить еще на сутки при комнатной температуре. Затем убрать в холодильник.



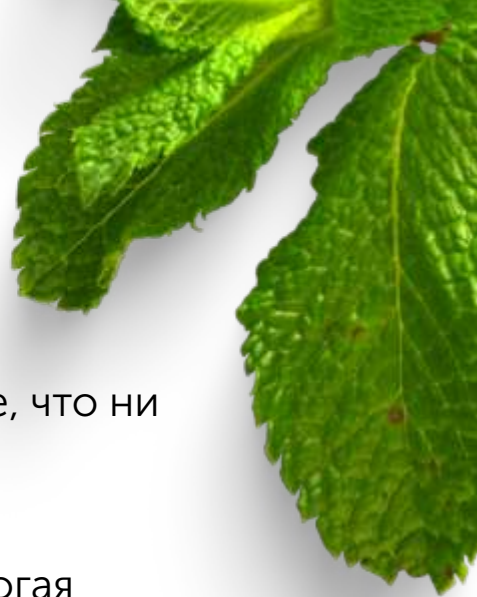


ЗОЖ
и Тай
кулинарная
онлайн
академия



ЛИМОНАДЫ





Главное достоинство домашнего лимонада — безопасный состав, а разнообразие вкусов такое, что ни о какой кока-коле дети и не вспомнят.

Наши лимонады прекрасно утоляют жажду, помогая избежать обезвоживания организма и нормализуют водно-солевой баланс. Кроме того, жара — это всегда стресс для организма, а лимонады его снижают и улучшают настроение.

Мы постарались собрать для вас максимально разнообразные вкусы: есть и освежающий а-ля мохито, и щавелевый, и бодрящий апельсиново-имбирный. Осталось выяснить, какой больше понравится вам!



Лимон-лайм-имбирь-мята

- ☐ Апельсин с цедрой — ½
- ☐ шт.
- ☐ Лимон — ¼ шт.
- ☐ Мята — по вкусу
- ☐ Смородина — 100 г
- ☐ Бадьян, корица, гвоздика
- ☐ — по вкусу



Все ингредиенты нарезать произвольными дольками, зелень порвать руками. Продавить большой ложкой все порезанные ингредиенты в графине, залить водой, добавить сироп топинамбура.



ЗОЖ
и Гаи
кулинарная
online
академия



Апельсиново-имбирный

- Имбирь — 15 г
- Сок лимона — 25 г
- Лимон (дольки) — 50 г
- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50 г

С апельсинов и лимона снять цедру и выжать сок, имбирь очистить и нарезать тонкими слайсами.

В кастрюлю налить воду, довести до кипения и убрать с плиты.

В горячую воду добавить все ингредиенты, накрыть крышкой и дать настояться 12 ч. Охладить.





МЯТНЫЙ

- ☐ Имбирь — 15 г
- ☐ Сок лимона — 25 г
- ☐ Лимон (дольки) — 50 г
- ☐ Мята (листочки) — 10 г
- ☐ Лайм (дольки) — 50 г

С лайма и лимона снять цедру, отложить ее в сторону, а из самих плодов выжать сок. Листья мяты оборвать со стеблей. Сложить все, кроме цедры, в чашу блендера и взбить, процедить через сито. После этого в лимонад добавить цедру и охладить.



ЗОЖ
и Тай
кулинарная
онлайн
академия



Малина-тархун

- Имбирь — 15 г
- Сок лимона — 25 г
- Лимон (дольки) — 50 г
- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50 г

С лимона снять цедру и выжать сок, все ингредиенты сложить в чашу блендера и взбить импульсами. Дать настояться 10 мин, процедить через сито. Малину можно заменить на вишню.



Дыня-имбирь

- Имбирь — 15 г
- Сок лимона — 25 г
- Лимон (дольки) — 50 г
- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50 г

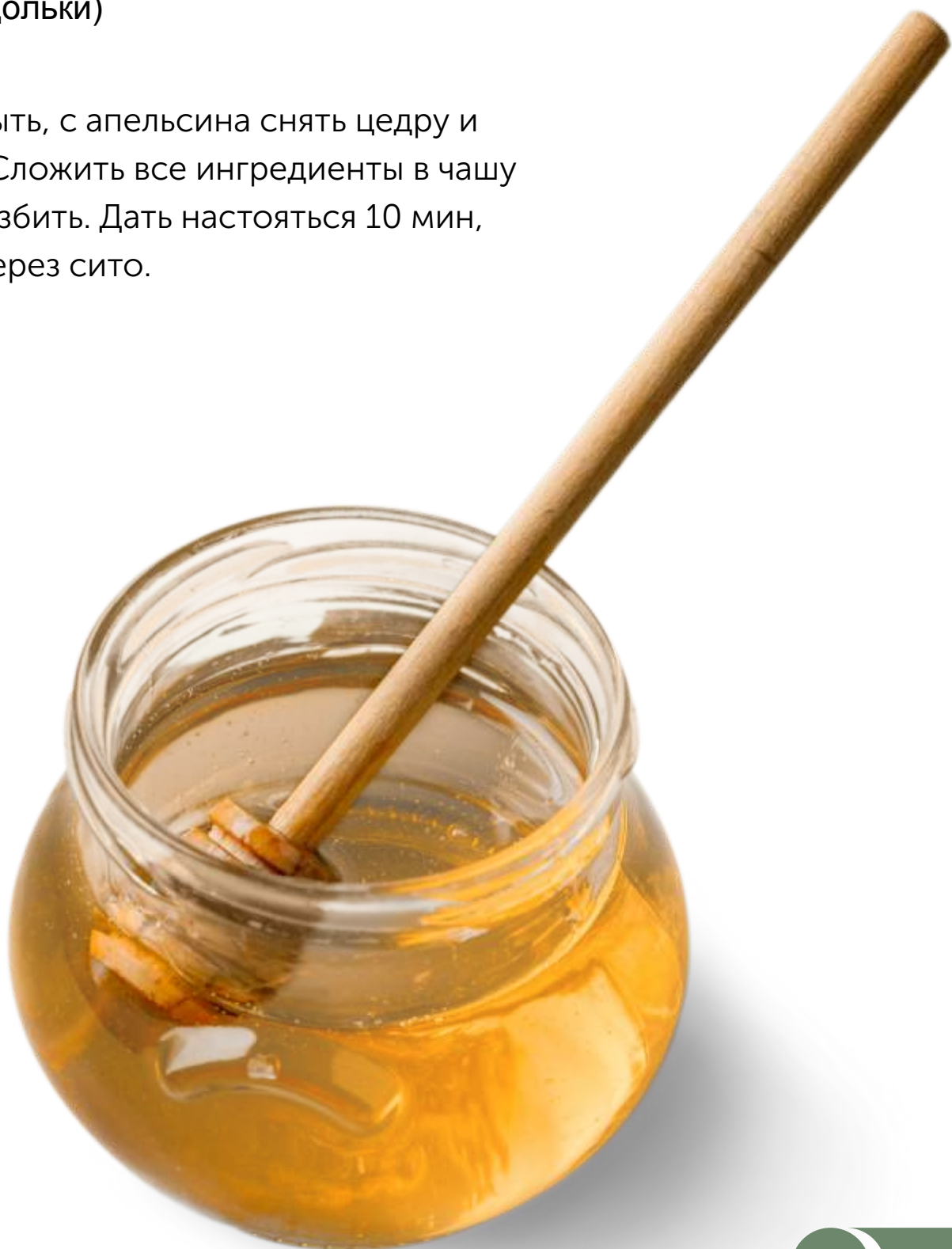
Дыню и имбирь очистить и нарезать, сложить все ингредиенты в чашу блендера и взбить. Дать настояться 10 мин, процедить через сито.



Щавелевый лимонад

- ☐ Имбирь — 15 г
- ☐ Сок лимона — 25
- ☐ Лимон (дольки)
- ☐

Щавель помыть, с апельсина снять цедру и выжать сок. Сложить все ингредиенты в чашу блендера и взбить. Дать настояться 10 мин, процедить через сито.



Компот из ревеня с клубникой

- ☐ Мята (листочки) — 10 г
- ☐ Лайм (дольки) — 50 г
- ☐ Щавель — 150 г
- ☐ Апельсин — 200 г

Ревень помыть, стебель порезать по 1,5-2 см. Сложить все ингредиенты в кастрюлю, довести до кипения, выключить нагрев. Компот охладить, дать настояться 2-3 ч.





МОРСЫ



Таких морсов вы точно не пробовали! Как вам вариант смешать облепиху с базиликом? Получится что-то невероятно классное! В облепихе целый океан витаминов и минералов, в т. ч. такая нужная фолиевая кислота, а ароматный базилик в Индии вообще считается священным растением. Мы еще долго можем писать про состав и пользу каждого нашего морса, но лучше попробуйте приготовить их сами.



Черная смородина-мята

- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50
- Щавель — 150 г
- Апельсин — 200 г

Смородину и мяту растереть вилкой, смешать с сиропом топинамбура, залить водой.





ЗЖ
иТай
кулинарная
онлайн
академия

Клюквенный

- ☐ Клюква — 900 г
- ☐ Сироп топинамбура — 20 г
- ☐ Вода — 0 г

Клюкву растереть вилкой с сиропом топинамбура, залить водой.



Облепиха-базилик

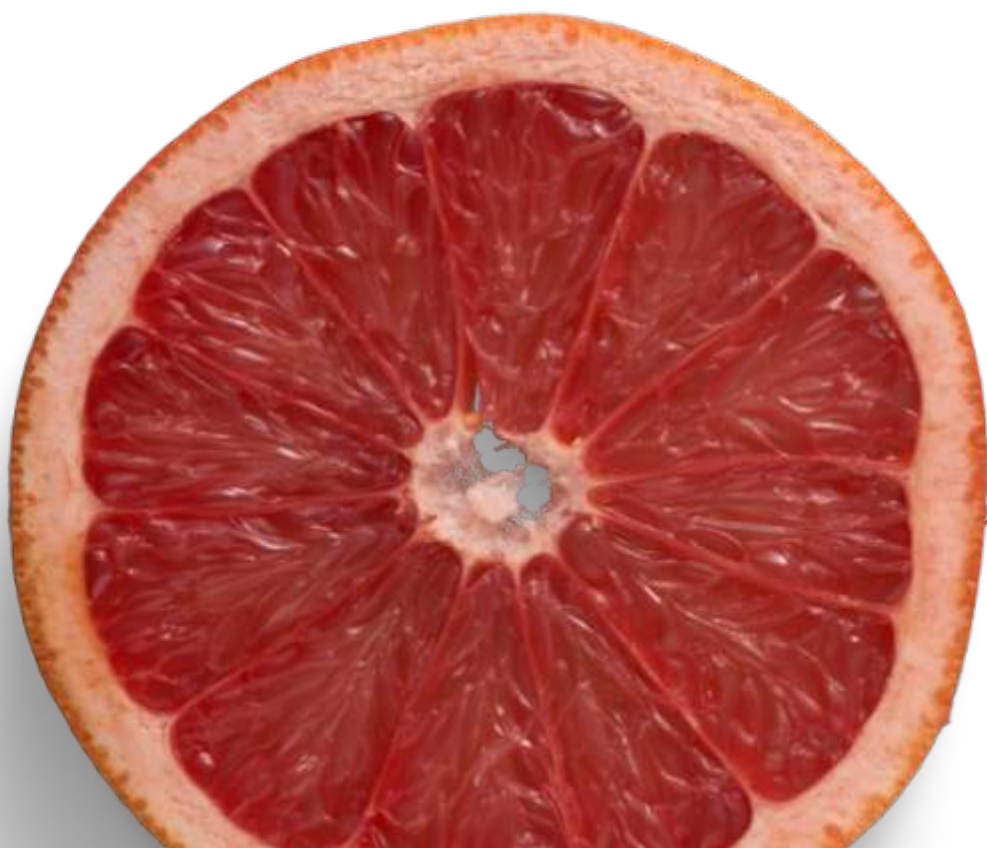
- Облепиха — 20 г
- Сироп топинамбура — 1 г
- Свежий базилик — 500 г
- Вода — 5000 г

Облепиху и базилик растереть вилкой с сиропом топинамбура, залить водой.





ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СМУЗИ





Рекомендованная ВОЗ порция овощей, зелени и фруктов должна составлять 400 г в день. Если вам сложно выдерживать такой объем, можно воспользоваться смузи, который, как правило, легче «заходит».

К тому же это настоящее спасение для занятых людей. Готовится за пару минут, и не придется утолять голод шоколадками.

Мы собрали для вас настоящие бриллианты в мире смузи! Для настроения, для здоровых сосудов, для шелковистой кожи, для спокойствия и уверенности и еще много вкуснятины.

Попробуйте приготовить любой из них уже сегодня, чтобы зарядиться витаминами и радугой хорошего настроения!



Смузи клубника-банан

- Молоко — 10 г
- Клубника — 800
- г Банан — 500 г

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.



Смузи «Фруктовый микс»

- ☐ Банан — 1 г
- ☐ Яблоко — 2 г
- ☐ Киви — 4 г
- ☐ Груша — 3 г
- ☐ Мандарин — 1 г
- ☐ Вишня без косточек — 3 г
- ☐ Вода — 1000 г

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.



Зеленый смузи

- ☐ Мята (листочки) — 10
- ☐ г
- ☐ Лайм (дольки) — 50
- ☐ Щавель — 150 г
- ☐ Апельсин — 200 г

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.





Смузи киви-груша-петрушка

- ☐ Мята (листочки) — 10 г
- ☐ Лайм (дольки) — 50 г
- ☐ Щавель — 150 г
- ☐

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.



Смузи апельсин-банан

- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50
- Вода — 1,8 л

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.



Смузи для настроения

- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50 г
- Щавель — 150 г
- Апельсин — 200 г
- Вода — 1,8 л

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.



Смузи с клубникой

- ☐ Яблоко — 50 г
- ☐ Мята (листочки) — 10 г
- ☐ Лайм (дольки) — 50 г
- ☐ Щавель — 150 г
- ☐ Апельсин — 200 г

Все ингредиенты нарезать мелкими дольками, смешать в чаше блендера и пробить до однородности.





Смузи от давления «Здоровые сосуды»

- Мята (листочки) — 10 г
- Лайм (дольки) — 50 г
- Щавель — 150 г
- Апельсин — 200 г
- Мёд — 100 г

Разрезать сезонное яблоко пополам, удалить сердцевину. Завернуть в пергаментную бумагу и запечь до мягкости мякоти. Свеклу тщательно помыть губкой и очистить от кожуры, выжать сок. Выжать сок из апельсина.

Кардамон залить в чашке 50 мл горячей воды (80 °С), настоять 5 мин. Сок свеклы и апельсина вылить в блендер, добавить мякоть печеного яблока, настой кардамона, калину. Взбить до однородности. Добавить 200 мл воды и снова взбить.

При необходимости можно увеличить или уменьшить объём воды, чтобы создать подходящую именно вам плотность напитка.

Принимать в утренние часы через день, курсом 20 дней. Можно принимать ситуационно, отдельно от лекарств.





БЛОК ОТ ДИЕТОЛОГА
АНЖЕЛИКИ ДЮВАЛЬ

СПЕЦИАЛЬНАЯ
РАЗРАБОТКА
ДЛЯ ЭТОГО ГАЙДА



Смузи от отеков «Таблетка молодости»

- ☐ Огурец — 2 шт.
- ☐ Мята — 1 небольшой стебель
- ☐ Огурец — 2 шт.
- ☐ Ростки ячменя и пшеницы — 1 ч. л.
- ☐ Огурец — 2 шт.
- ☐ Ростки ячменя и пшеницы — 1 ч. л.
- ☐ Купить можно здесь:

Очистить огурцы от кожуры и выжать из них сок. Перелить сок в блендер, добавить мякоть половины авокадо, вишню без косточки, смесь ростков, мяту. Все взбить до однородности. При необходимости можно добавить 100–150 мл воды, чтобы создать подходящую именно вам плотность напитка.

Принимать ситуационно, отдельно от пищи.



Смузи при стрессе «Спокойствие и уверенность»



- ☐ Протеин тыквенный — 1,5 ст. л.

Купить можно здесь:

https://duvalmarket.ru/goods/Rastitelnyj-protein-TYKVeNNYJ?mod_id=248222680

- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300 мл

Залить куркуму 50 мл горячей воды (80 °С) и настоять 5 мин. В блендере взбить до однородности молоко, чернику, настой куркумы и протеин.

Принимать курсом ежедневно 10 дней. Можно ситуационно, особенно после нервных перегрузок, как пищевой способ восстановления нервной системы. Принимать всегда отдельно от пищи.



Смузи «Шелковая кожа»

- ☐ Черника — 100 г
Овсяное молоко — 300 мл
- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300 мл
Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300 мл
- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
Облепиха — 2 ст. л.

Выжать сок из тыквы и моркови. Корицу залить 100 мл горячей воды (80 °C) и настоять 5 мин. Взбить до однородности молоко, облепиху, сироп, сок тыквы и моркови, настой корицы и тахини.

Принимать курсом ежедневно 10 дней, затем сделать перерыв на 5 дней и возобновить курс на 10 дней. Можно ситуационно, перед принятием солнечных ванн для ровного и красивого загара. Принимать всегда отдельно от пищи.

Смузи «Источник энергии»

- Куркума — 0,5 ч. л.
 - Черника — 100 г
 - Овсяное молоко — 300 мл
 - Куркума — 0,5 ч. л.
 - Облепиха — 2 ст. л.
 - Сироп топинамбура — 1 ст. л.
- Банан средний — 0,5 шт.

Грушу разделить пополам, удалить сердцевину, завернуть в пергаментную бумагу и запечь до мягкости мякоти. Листья салата и кинзу тщательно промыть. Все соединить в блендере и взбить до однородности.





ДЕТОКС-ВОДА



Все вокруг талдычат о том, что нужно пить больше воды, а вы никак не можете приучить себя к этому? Попробуйте детокс-воду.

Обогащенная фруктами, овощами и зеленью, она имеет более насыщенный вкус и пить ее гораздо интереснее. К тому же в ней минимум калорий, нет сахара и море пользы. Бонус для вашей красоты: регулярное употребление детокс-водички улучшает цвет лица.



Детокс-вода а-ля МОХИТО

- ☐ Вода — 1 л
- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко —
- ☐ 300 мл

Огурец, залить водой, добавить мочу ослиную — мятую и рваную руками.





ДЕТОКС-ВОДА С КИВИ

- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300
- ☐ мл
- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.

Огурец, киви, лайм нарезать кольцами, залить водой, добавить петрушку, порванную руками.



Детокс-вода с клубникой

- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300 мл
- ☐

Клубнику нарезать дольками, базилик порвать руками, смешать с лимонным соком, залить водой.





НАПИТКИ НА ОСНОВЕ РАСТИТЕЛЬНОГО МОЛОКА



Растительное молоко — это настоящий anti-age-герой! Минимум сил на готовку, минимум ингредиентов (вода да орехи), зато потом что только с ним не приготовить! Йогурты, сыры, молочные коктейли, добавлять в выпечку и каши вместо обычного молока и т. д. И все без капли лактозы!

В этот гайд мы включили базовый рецепт молока на основе кешью, по такому же принципу вы сможете приготовить и другое молоко. Ну а потом трансформировать его в умопомрачительные напитки! Дети сойдут с ума от шоколадных молочных коктейлей, а вы вместо десерта обязательно попробуйте мексиканскую оранчату.



Молоко из кешью

- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300 мл
- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.

Орехи промыть под проточной водой, положить в блендер, залить водой, добавить соль, подсластитель и взбить в блендере. Перелить молоко в бутылки. Хранить в холодильнике 72 ч.



Зеленый чай с молоком и ягодным джемом

- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.
- ☐ Черника — 100 г
- ☐ Овсяное молоко — 300 мл
- ☐ Куркума — 0,5 ч. л.

На дно ^{1 ст. л.}стакана положить джем, сверху — ягоды, травы (не обязательно), добавить холодный чай и сверху налить молоко из кешью. При необходимости можно добавить сироп топинамбура для дополнительной сладости.



Ягодный джем

- ☐ Зеленый чай — 150 мл
- ☐ Молоко из кешью — 100 мл
- ☐ Ягодный джем — 40 г
- ☐ Ягоды/травы по вкусу

Взбить блендером до однородности, дать настояться 10-15 мин.



Шоколадно-банановый коктейль

- ☐ Зеленый чай — 150 мл
- ☐ Молоко из кешью — 100 мл
- ☐ Ягодный джем — 40 г Ягоды/
- ☐ травы по вкусу

Банан и грушу очистить, нарезать крупными кусками и заморозить. Молоко охладить до 5°C. Все соединить и быстро взбить в блендере на самой высокой скорости.



The background of the page features a white surface with several almonds in the top right corner and a diagonal row of banana slices from the bottom left towards the center. Scattered brown crumbs are visible on the right side of the page.

Мексиканская оранчата

- ☐ Банан — 80 г
- ☐ Миндальное молоко — 250 мл
- ☐ Зеленый чай — 150 мл
- ☐ Молоко из кешью — 100 мл
- ☐ Ягодный джем — 40 г
- ☐ Ягоды/травы по вкусу

Все хорошо взбить в блендере и подавать со льдом.



Напиток на сыворотке а-ля «Мажитель»

- ☐ Сыворотка молочная — 50 г
- ☐ Банан или клубника — 8 шт
- ☐ Зеленый чай — 150 мл
- ☐ Молоко из кешью — 100 мл
- ☐ Ягодный джем — 40 г

Сложить все ингредиенты в чашу блендера, взбить до однородной массы. Можно добавить сироп топинамбура.

Молочную сыворотку можно купить в продуктовых магазинах типа «Ашана». Или приготовить самим из кефира.

Кефир заморозить, затем разморозить и процедить через несколько слоев марли и мешочек для растительного молока. Сыворотка сцедится, а в мешке у вас будет готовый домашний крем-сыр!

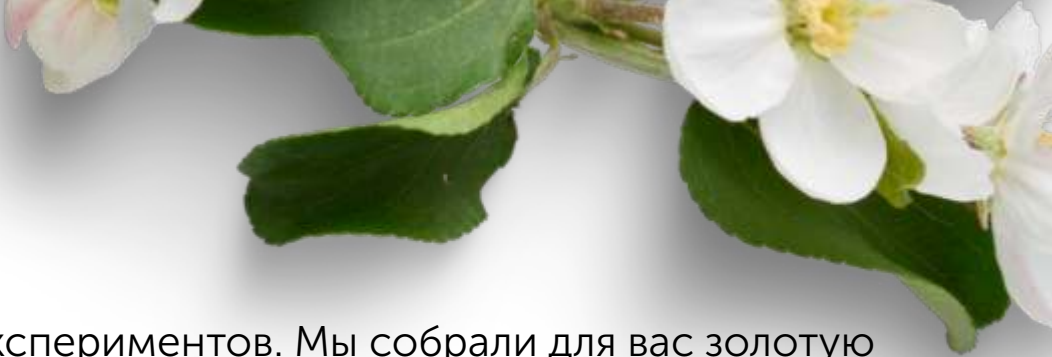
С 1 л кефира получится около 500 мл сыворотки.





КОНСТРУКТОРЫ НАПИТКОВ





Кухня создана для экспериментов. Мы собрали для вас золотую коллекцию anti-age-рецептов напитков на любой вкус с точными граммовками и рекомендациями, а сейчас предлагаем придумать свои, ориентируясь на наш конструктор вкусных питьевых смузи, лимонадов и чая.

С его помощью вы легко сможете каждый день готовить новые напитки: выбирайте основу, дополнительный вкус, подсластитель — все смешали и готово!

Получайте пользу с каждым глотком!

Обратите внимание: таблицы на стр. 82–84 не предназначены для обычной печати на А4. Чтобы вам было удобно ими пользоваться, рекомендуем выбрать полноформатную печать.






Конструктор вкусного чая

Вода		Подсластитель		Ягода свежая\ Свежемороженая		Пряные травы		Пряные специи		Выход
Вода (бутилированная)	900 г + 2 г (чайная ложка) заварки черного или зеленого чая	Сироп топинамбура	30 г	Малина	60 г	Мята	1 г	Бадьян	2 г	900 мл чая
		Эритрит	25 г	Вишня	60 г	Тимьян	1 г	Корица палочки	2 г	
		Мед	20 г	Облепиха	60 г	Розмарин	1 г	Имбирь (сухой крупный или свежий)	2 г	
		Сухофрукты	100 г	Клюква	60 г	Листья смородины	1 г	Гвоздика	2 г	
				Клубника	60 г	Листья вишни	1 г	Кориандр	2 г	
				Смородина	60 г	Листья малины	1 г	Перец душистый	2 г	
				Шиповник	60 г					



Вес обработанного продукта

Конструктор вкусного питьевого смузи

Ягода свежая/ свежемороженая		Овощи		Зелень		Фрукты		Основа (обязательна к добавлению)		Подсластитель (необязателен к добавлению)	
Малина	20 г	Морковь	30 г	Петрушка листья	5 г	Яблоко	50 г	Вода (бутилированная)	60 г	Финики	15 г
Вишня	20 г	Стебель сельдерея	10 г	Рукола	7 г	Апельсин, мякоть	50 г	Молоко (растительное)		Банан	50 г
Облепиха*	20 г	Огурец	30 г	Шпинат	10 г	Мандарин, мякоть	50 г	Молоко (коровье)		Мед	10 г
Клюква	10 г	Перец болгарский	20 г	Щавель	5 г	Банан	50 г			Сироп топинамбура	10 г
Клубника	20 г	Томаты	30 г	Зелень сельдерея	2 г	Киви очищенный	50 г				
Смородина	20 г			Мята	2 г	Груша	50 г				








Вес обработанного продукта



Перед добавлением лучше подавить и процедить в смузи

Конструктор вкусного лимонада

Насыщенность		Основной вкус		Дополнительный вкус		Основа		Подсластитель	
Лимон	100 г	Малина	50 г	Бадьян	2 г	Вода (газированная)	900 г	Сироп топинамбура	30 г
Лайм	100 г	Вишня	50 г	Имбирь (сухой крупный или свежий)	2 г			Эритрит	25 г
Апельсин	170 г	Облепиха	50 г	Гвоздика	2 г			Мед	20 г
Мандарин	170 г	Клюква	50 г	Яблоко	50 г			Сухофрукты	100 г
		Клубника	50 г	Манго	50 г				
		Смородина	50 г	Мята свежая	10 г				
				Бasilik свежий	10 г				



Вес обработанного продукта



ЖИВИТЕЛЬНЫЕ ЛЬНЯНЫЕ КИСЕЛИ

БЛОК ОТ БИОТЕХНОЛОГА
И НУТРИЦИОЛОГА
АНАСТАСИИ РОДИОНОВОЙ



Лучшее, что вы можете сделать для своего здоровья, — это прямо сейчас начать пить льняные кисели. Мы не просто так назвали их живительными. Специально для этого гайда мы попросили разработать рецепты киселей крутого биотехнолога и нутрициолога. Результат получился вау!

Вас ждут кисели детские и для спортсменов, для поддержки печени, борьбы с паразитами и с anti-age-эффектом. Все ингредиенты в каждом киселе подобраны для максимальной пользы. Соблюдайте рекомендации, пейте курсами, и про разрекламированные лекарства для поддержки микрофлоры можно будет забыть!



Основа киселей

2 варианта:

- Сварить семена льна, отстоять, процедить. Прозрачная слизеобразная вода — это кисель, он хорош для микробиоты, его можно использовать в детокс-опциях или микробио. По составу чисто слизь, полисахариды (пребиотики).
- Кипяток + льняная мука. Тут уже другой состав: мука содержит все БЖУ, что содержит зерно. Там есть белки (аминокислоты), немного жиров (зачастую мука обезжирена), полисахариды (пребиотики), микроэлементы, витамины.

Попробуйте оба варианта. Слизь хороша отсутствием вкуса/запаха, добавляете, что хотите и делаете кисель, пудинг и т. д. Вариант с мукой быстрее и сытнее: получается полноценное питание с белками, жирами, углеводами, но нужно маскировать льняной вкус, если кому-то не нравится.



Рекомендации по продуктам



Мука льняная «Компас здоровья»

<https://www.wildberries.ru/catalog/55270992/detail.aspx?targetUrl=XS>



Топинамбур

<https://www.wildberries.ru/catalog/17230438/detail.aspx?targetUrl=XS>



Протеин сывороточный

<https://www.wildberries.ru/catalog/35502134/detail.aspx?targetUrl=XS>



Рекомендации по продуктам



Гуарана — UFEELGOOD, но можно любую другую, например

<https://www.wildberries.ru/catalog/14206511/detail.aspx?targetUrl=XS>



Лецитин

<https://www.wildberries.ru/catalog/36126654/detail.aspx?targetUrl=XS>



Ягоды сушеные

<https://nasladdin.com/>



Главные функции льна и киселя из льняной муки

1. Хороший протеин.

2. Белки льняной муки обладают высокой биологической ценностью, очень хороший аминокислотный СКОР (соотношение аминокислот заменимых и незаменимых).

3. Слизи льна — основная ценность. Это особые вещества, длинные цепочки полисахаридов, которые не усваиваются нашим организмом, но являются пищей для хороших бактерий, особенно для бифидобактерий. Также слизи льна обладают:

- противовоспалительным,
- обволакивающим,
- заживляющим,
- антиоксидантными свойствами.

4. Льняная мука — источник лигнанов, это класс фитоэстрогенов, поэтому лен так хорош для девушек, особенно для девушек 40+ — это вообще must have. Кроме того, лигнаны способны подавлять рост и развитие раковых клеток.




Кисель какао-протеин

- ☐ Мука льняная — 1 ч. л.
- ☐ Кипяток — 0,5 стакана
- ☐ Какао, сваренное на кокосовом молоке — 0,5 стакана
- ☐ Изолят (протеин) сывороточный — 1,5–2 ч. л.
- ☐ Эритрол (подсластитель) — по вкусу
- ☐ Ваниль

Размешать 1 ч. л. льняной муки с небольшим количеством кипятка, чтобы не было комков, потом довести до 0,5 стакана. Сварить какао на кокосовом молоке, перемешать и добавить в льняной кисель. Добавить туда протеин, ваниль, подсластитель по вкусу.

Взрослым можно добавить 1 ч. л. гуараны в какао — бодрит как кофе.



Гуарана — сильный адаптоген, антиоксидант, бодрит, повышает адаптивность к физическим нагрузкам, работает как жиросжигатель, если пить перед тренировкой.

Кисель подойдет и детям, и спортсменам, и мамочкам.

Для малоежек, обогащен легкоусвояемым протеином. Протеин льна сам по себе полноценный. Сывороточный изолят — лучший вид протеина, очищен от балласта. Не стоит его бояться несмотря на молочный белок, он легкоусвояемый, в отличие от казеина, содержит много ВСАА-аминокислот, необходимых для роста.

В 1 стакане такого киселя около 20–22 г белка!

Микробио-кисель

- ☐ Льняное семя — 1,5 ст. л.
- ☐ Вода — 500 мл
- ☐ Сушеный топинамбур — 1 ч. л.
- ☐ Свекловичная клетчатка — 1 ч. л.
- ☐ Замороженная малина — 0,5 стакана
- ☐ Чиа — опционно



Залить семя, топинамбур и клетчатку водой, поставить вариться (можно в мультиварку на режим «Каша», 60 мин). Остудить. В блендере смешать вместе с малиной, добавить в конце чиа, размешать.



Это настоящий завтрак/ужин для микробиоты, здесь 4 вида различных пребиотиков, что дает разнообразие микробиоты.

- Сухой топинамбур (мука) — в основном состоит из инулина. Инулин — пребиотик, т. е. пища для хороших бактерий, особенно его любят бифидобактерии. Также топинамбур — естественный подсластитель.
- Слизи льна — пища для микробиоты, улучшает перистальтику кишечника.
- Свекловичная клетчатка — хороший адсорбент, содержит пектины и лигнин, это также пища для бифидо- и лактобактерий, хороший пребиотик и незаменимые жирные кислоты.
- Чиа по свойствам схож со льном.

Важно! Такой кисель — хорошая профилактика язвы желудка, показан при гастрите, а также обязательный компонент восстановления после эридикации *Helicobacter pylori*, каждый день, 1–1,5 мес. с утра, натощак (можно и без малины в этом случае).



Детский кисель

- ☐ Льняной кисель — 4 ч. л. (1 ч. л. льняной муки + 1 стакан кипятка, настоять как в прошлых рецептах)
- ☐ Печеное яблоко — 0,5 шт.
- ☐ Порошок лецитина — 0,5 ч. л.
- ☐ Зеленый банан — ½ шт.
- ☐ Тыквенный урбеч — 1 ч. л.
- ☐ Корица — чуть-чуть
- ☐ Эритрол

Все смешать блендером. По густоте получится как густой смузи, можно есть ложкой.



Эта каша-кисель — отличный вариант завтрака, причем подойдет для совсем малышей с 1 года. Для детей постарше добавляйте протеин (сывороточный, конопля), будет идеально с точки зрения БЖУ.

- Лен — источник белка и аминокислот, пища для полезных бактерий.
- Печеное яблоко — источник пектина, он улучшает пищеварение, адсорбирует вредные вещества.
- Тыквенный урбеч — противопаразитарный эффект, источник протеина. Содержит много лизина и лейцина — это 2 аминокислоты, очень важных для роста в первые годы ребенка. Источник полезных ненасыщенных кислот, особенно омега 9 — олеиновой кислоты.
- Зеленый банан — источник резистентных крахмалов, которые необходимы микробиоте малыша для видового разнообразия бактерий.
- Лецитин — важнейшее биоактивное вещество, в котором организм нуждается на постоянной основе. Он необходим для развития мозга, поддержки печени и желчеобразования.



Антиоксидантный кисель

- Мука льняная — 1 ч. л.
- Клюквенный морс (горячий) — 1 стакан
- Порошок ягод сублимированных — 1 ч. л.

Все смешать, дать настояться минимум 2 ч. Можно приготовить вечером и настоять всю ночь.

- Клюквенный морс — профилактика камнеобразования, мягкий мочегонный эффект, снижает рост патогенных бактерий мочеполовой системы.
- Сухие ягоды — источник полифенолов, антоцианов. Это все сильнейшие антиоксиданты. Они продляют молодость, защищают кожу, являются пищей для хороших бактерий, угнетают рост патогенных бактерий и грибов. Настоящий anti-age-кисель. Можно добавить коллаген, если пьете.



Детокс-кисель

- ☐ Мука льняная — 1 ч. л.
- ☐ Вода — 1 стакан
- ☐ Шрот расторопши — 1 ч. л.
- ☐ Урбеч черного тмина или тыквенные семечки — 1 ч. л.
- ☐ Лецитин (порошок или жидкий) — 1 десертная ложка
- ☐ Псиллиум — 1 ч. л.

Все перемешать в блендере до однородности.



Можно пить 0,5 стакана перед завтраком, 0,5 стакана перед сном 2 недели для очищающего эффекта.

- Детокс-эффект — он реально помогает основным системам детоксификации — гепатобилиарной системе (желчный-печень). Нормальный желчеотток — основа здоровья кишечника, чистой кожи, хорошего самочувствия.
- Шрот расторопши — гепатопротектор и обладает желчегонным эффектом.
- Черный тмин — гепатопротектор, противовоспалительный агент, способствует желчеоттоку, убивает патогенные грибы, бактерии и даже паразитов.
- Лецитин — гепатопротектор (почти что «Эссенциале Форте»), улучшает состав желчи.
- Псиллиум — сорбент, а значит выводит все нехорошее и пребиотик — помогает росту хороших бактерий.





https://t.me/Leonov_chef

LEONOV_CHEF

ПОДПИШИСЬ НА КАНАЛ, ЧТОБЫ БЫТЬ
В КУРСЕ САМОЙ ПОЛЕЗНОЙ ИНФОРМАЦИИ
В МИРЕ КУЛИНАРИИ ДЛЯ КРАСОТЫ,
ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ!

ЗОЖ
и Гай
кулинарная
школа
академия