



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС



САМАЯ ИСКРЕННЯЯ ЛЮБОВЬ -ЭТО ЛЮБОВЬ К ЕДЕ

Смузи с хурмой

Ингредиенты:

Хурма – 1 шт.

Киви – 1 шт.

Кокосовое молоко – 3 ст.л. (можно любое растительное)

Все пюрируем до консистенции смузи и угощаемся!



#ЕДАЭТОЯ

Бутерброд

Бутерброд из бездрожжевого цельнозернового хлеба/
хлебец + печень трески/красная малосольная рыба/икра
+ овощи/зелень/чашечка травяного чая



#ЕДАЭТОЯ

Яйца всегда выручают

Яйцо в любом виде 1-2 шт + овощи/зелень



#ЕДАЭТОЯ

Очищающий зеленый смузи

Ингредиенты:

Любая зелень – 50 гр.

Растительное масло (льняное/оливковое) – 1 ч.л.

Сок лимона – 1 ч.л.

Мед/кленовый сироп/сироп топинамбура – 1 ч.л. Вода – по вкусу

Все пюрируем до консистенции смузи и угощаемся!



#ЕДАЭТОЯ

Чиа-пудинг

Ингредиенты:

Кокосовое молочко/другое растительное

Семена Чиа- 2 ст.л.

Любимые ягоды или фрукты

С вечера соединить молочко с семенами, убрать в холодильник и дать превратиться благодаря семенам чиа в желе.

Утром выкладываем ягоды и десерт готов!!



#ЕДАЭТОЯ

Очищающий смузи с клюквой

Ингредиенты:

Клюква – 5-7 ягод

Листья мяты

Огурец

Киви

Семена чиа или льна 1 ч. л. 1 сл. л. конопляного масла

Все пюрируем до консистенции смузи и угощаемся!



#ЕДАЭТОЯ

Сывороточный протеин Fitness Catalyst (вкус на ваш выбор)

Высококачественный концентрат сывороточного протеина с ярким вкусом и отличным аминокислотным профилем. Подходит для спортсменов любого уровня подготовки.

Тщательно смешать в шейкере 300 мл молока или воды и одну мерную ложку протеина (30 г).



#ЕДАЭТОЯ

Идеальный перекус с собой

Ингредиенты:

1/2 авокадо

Пару капель лимона

1 яблоко

Несколько листьев шпината

Вода до нужной консистенции. Полезный смузи готов!



#ЕДАЭТОЯ

Запеченные яблочки

Ингредиенты:

- яблоко (рекомендую сорт Голден)
- сухофрукты или орехи
- корица по вкусу



Моем яблоко, конусом срезаем верхушку.

Запекаем Яблоко в духовке минут 20 при 180г.

*Затем добавляем орехи или сухофрукты (а можно и сразу
добавить при выпекании)*

По желанию посыпаем корицей.

#ЕДАЭТОЯ

Хлеб/хлебец с нутовым хумусом и огурцом

Готовый хумус намазываем на полезный хлеб/хлебец и сверху огурец или любимая зелень



#ЕДАЭТОЯ

Перекус на быструю руку

Натуральный йогурт 200 гр. 2,5%

Ягоды

Орешки



Орехи обязательно замачиваем на ночь, затем промываем и можно просушить на сухой сковороде, либо в духовке

#ЕДАЭТОЯ

Полезно и вкусно

Перетертые ягоды/мягкие фрукты с кокосовым урбечем
+ можно добавить семена чиа



#ЕДАЭТОЯ

Хлебцы с хумусом

Готовый хумус намазываем на полезный хлеб/
хлебец и сверху огурец или любимая зелень



#ЕДАЭТОЯ

Хлебцы/хлеб с пюре из авокадо

Ингредиенты:

Авокадо– 2 шт.

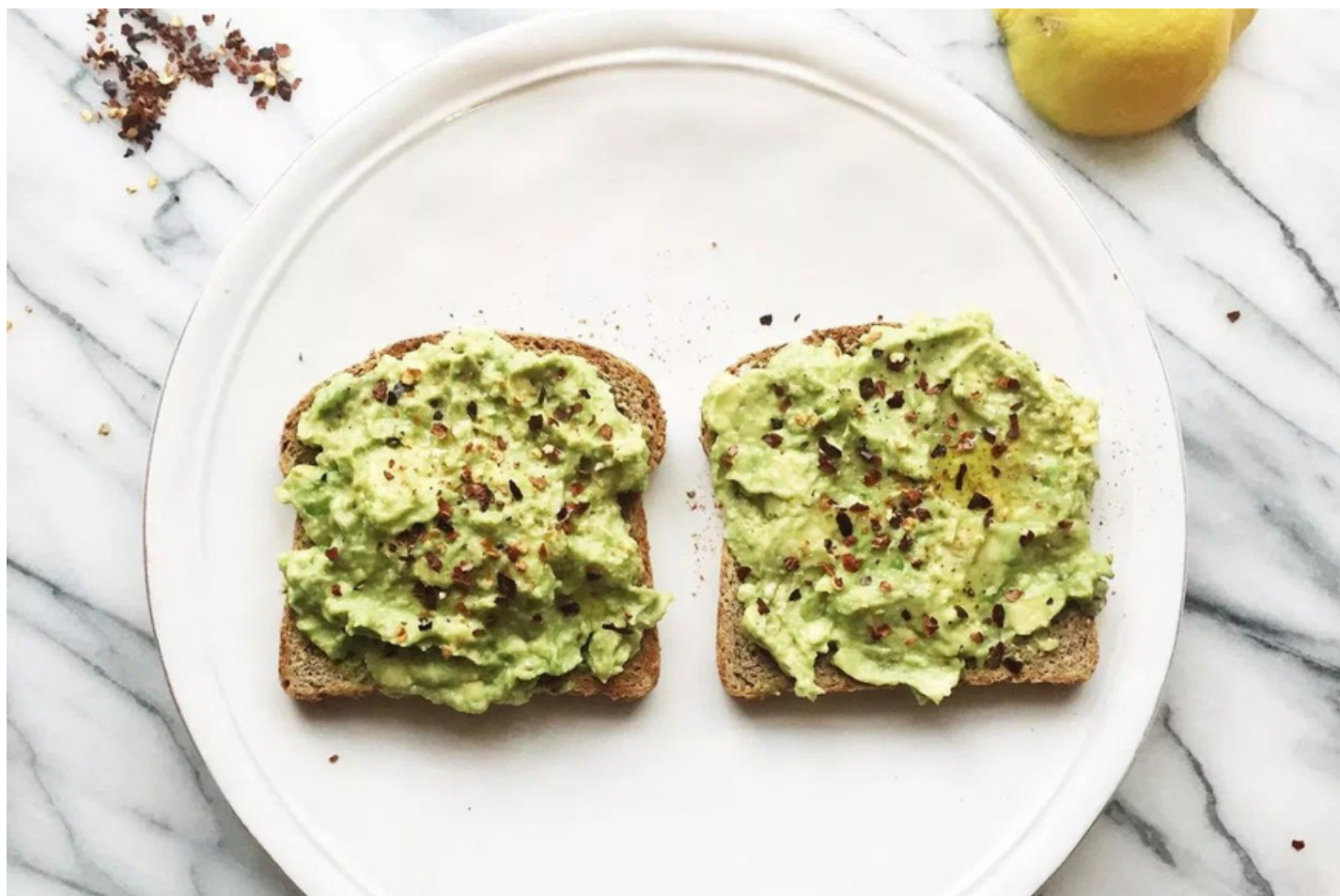
Лимон– слегка взбрызнуть

Соль/перец/репчатый лук– по вкусу

Кинза так же идет в классическом рецепте (По желанию)

Все пюрируем блендером и наносим на хлеб/хлебцы!

*Если вы на программе снижения веса,
до 13 часов допустимо не более 1/4 авокадо.*



#ЕДАЭТОЯ

Питательный коктейль

Растительный протеиновый шейк Yoo Go Veggie – максимально натуральный источник полноценного белка, витаминов и клетчатки



Тщательно смешать в шейкере 250 мл растительного молока (или воды) и содержимое одного саше. Употреблять сразу после смешивания



Яркий насыщенный вкус подарит вам незабываемое наслаждение и превратит коктейль в ваш любимый десерт.

#ЕДАЭТОЯ