

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

- Ежедневное употребление овощного смузи – это эффективный способ быстрого получения организмом антиоксидантов, фитохимических веществ и клетчатки.
- Детоксицирующие смузи поддерживают работу печени, процессы клеточной детоксикации, механизмы восстановления ДНК и клеток, а также замедляют старения.
- Почему смузи лучше, чем соки? В процессе приготовления смузи сохраняется полезная клетчатка, в отличие от приготовлении сока.



- Клетчатка необходима для выведения токсинов, попадающих после фильтрации крови из печени в кишечник.
- В течение 4-недельной программы рекалибровки организма употребление клетчатки крайне важно, так как накопленные токсины будут высвобождаться из жировых клеток.

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

РЕЦЕПТЫ

- Рецепты овощных смузи разработаны с учетом:
 - принципов недели интенсивного детокса,
 - списка разрешенных покупок для недели интенсивного детокса, - расчета количества клетчатки в смузи.
- В детоксицирующих смузи уровень сахара и гликемический индекс значимо ниже, чем в чисто фруктовых.
- Овощные смузи являются прекрасным источником клетчатки на время программы детоксикации.

СЕКРЕТ МОИХ РЕЦЕПТОВ

- Детоксицирующие овощные смузи содержат мало сахара, а также имеют низкий гликемический индекс, следовательно, они не вызовут внезапного скачка сахара в крови, который обычно сопровождается последующим падением уровня сахара, которое может вызвать раздраженность, эмоциональную лабильность или апатию и даже голод.
- Из-за содержания в смузи клетчатки жидкость будет поступать в кровоток более медленно и постепенно, чем при питье сока без мякоти. Это также способствует предотвращению резкого скачка сахара в крови.
- Результаты экспериментальных исследований показывают, что клетчатка увеличивает биодоступность антиоксидантов.

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Шаг 1. Смешайте в блендере жидкую основу (воду и лимон или сок лайма) вместе с листовой зеленью.

Шаг 2. Затем добавьте оставшиеся ингредиенты и снова всё перемешайте.

Шаг 3. Долейте воды в полученную смесь, если она кажется Вам слишком густой.

Кроме воды с лимоном или лаймом, можно использовать и другие жидкие основы, например:

- кокосовая вода
 - кокосовое молоко
 - ореховое молоко (например, миндальное молоко, молоко из фундука)
- (но это будут более калорийные продукты)

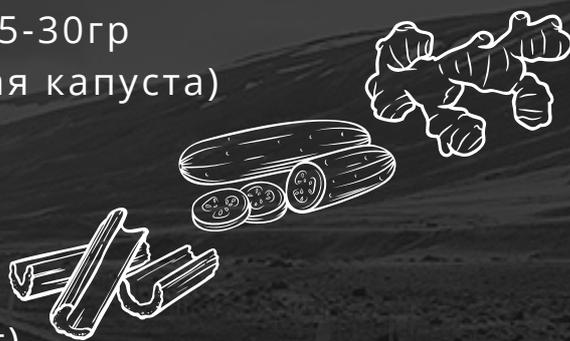
СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

РЕЦЕПТЫ

Brassica chinensis. 3,1 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 1 стакан бок-чоя (65 г)(пекинская капуста)
- 1 стакан салата-ромена (47 г)
- корень имбиря - (4 г)
- 2 стебля сельдерея (80 г)
- 1/2 огурца (137,5 г)
- 1/2 пучка кориандра/кинзы (10 г)



Zenzero sativus. 12 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 2 стакана шпината (60 г)
- 1/2 пучка петрушки (10 г)
- 2 стебля сельдерея (80 г)
- 1 огурец (275 г)
- 1 яблоко (180 г)
- корень имбиря (4 г)
- 1/2 лайма (34 г)
- 1/2 лимона (42 г)



Rubus vaccinium. 6,4 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 1/4 чашки черники (37 г)
- 1/4 чашки малины (31 г)
- 2 стакана шпината (60 г)
- 2 стебля сельдерея (80 г)



СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

РЕЦЕПТЫ

Pomodoro sedano. 9,6 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 2 средних помидора (266 г)
- 1 стебель сельдерея (40 г)
- 3 чашки беби-шпината (90 г)
- щепотка кайенского перца
- 3 зубчика чеснока (9 г)
- 10 полосок красного болгарского перца (27 г)
- 10 полосок зеленого болгарского перца (27 г)
- 1/2 небольшого кабачка (59 г)



Dulce sinnamomum. 9,5 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- корень имбиря 1 дюйм (8 г)
- 1 яблоко (180 г)
- 2 стебля сельдерея (80 г)
- щепотка корицы
- 2 чашки капусты (134 г)-брокколи отварная (3-5минут на пару) 2-3 соцветия



Prunus rubus. 8,6 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 1/4 чашки ежевики (36 г)
- 1/4 чашки свежей черешни (39 г)
- 2 чашки капусты (134 г)
- 1 стакан беби-шпината (30 г)
- 1 стебель сельдерея (40 г)



СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

РЕЦЕПТЫ

Actinidia deliciosa. 8,2 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 1 стебель сельдерея (40 г) 1 яблоко (180 г)
- 1 зеленый киви (69 г)
- 1/2 пучка петрушки (10 г)
- корень имбиря (4 г)
- 1/2 лайма (34 г)



Brocco rosso. 7,8 г клетчатки

- мерная ложка изолята белка - 25-30гр
- 3 соцветия брокколи (93 г)
- 1 яблоко (180 г)
- 1 стебель сельдерея (40 г)
- 10 полосок красного болгарского перца (27 г)
- корень имбиря (4 г)



СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКСИЦИРУЮЩИЕ СМУЗИ

Оптимальная температура в спальне – 18-19° С

Избегайте слишком ярких цветов в спальне

Используйте плотные шторы, повязку на глаза

Проветрить комнату перед сном (или спать с открытой форточкой)

Хорошему сну способствуют эфирные масла ромашки, чайного дерева, мандариновых листьев и календулы

Музыка для сна (звуки природы и т.д.)

Минимум за час до сна выключите компьютер, не берите гаджеты в руки Неяркий, желтый свет больше способствует сну

Медитация, Аутотренинг, самогипноз

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

АКТИВИЗАЦИЯ ДЕТОКСИКАЦИОННОГО ПРОЦЕССА.

Основным органом метаболизма ксенобиотиков (чужеродных токсичных веществ) в организме человека является печень, главным образом благодаря разнообразию и высокой активности здесь ферментов биотрансформации. Кроме того, портальная система обеспечивает прохождение всех веществ, поступивших в желудочно-кишечный тракт, именно через печень, до того, как они проникнут в общий кровоток. Тончайшая сеть печеночных капилляров, огромная площадь контакта между кровью и поверхностью гепатоцитов, обеспечиваемая микроворсинками базальной поверхности печеночных клеток, обуславливают высокую эффективность печеночной элиминации токсиканта на клеточном уровне. Продукты 1-й фазы метаболизма поступают в общий кровоток и могут оказывать действие на органы и системы. Из крови продукты превращения могут захватываться почками, легкими, другими органами, повторно печенью для экскреции с желчью.

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ДЕТОКСИКАЦИИ

- Препараты: антигистамины; лекарства, блокирующие секрецию кислоты в желудке; некоторые седативные медикаменты, наркотики, алкоголь, никотин и стероиды.
- Старение: к сожалению, этот естественный процесс замедляет детоксикацию. Это еще одна веская причина, чтобы постараться ограничить употребление лекарств, отпускаемых по рецепту: почти всегда печень должна их разрушить, что с возрастом увеличивает нагрузку на нее.
- Рацион питания: как и следовало ожидать, питание оказывает сильное влияние на состояние печени и ее детоксикационную способность. Употребление слишком большого количества обработанных продуктов, с наличием в составе искусственных добавок и консервантов, сильно нагружает печень.

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ФАКТОРЫ, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ДЕТОКСИКАЦИЮ

Существует определенный список питательных веществ, которые усиливают процесс печеночной детоксикации

- Антиоксиданты: ниацин (витамин В3), тиамин (витамин В1), витамин С, витамин Е, витамин D, коэнзим Q10 (CoQ10), селен, бета-каротин (витамин А) и глутатион- стимулирующие питательные вещества, такие как N-цетилцистеин, альфа-липоевая кислота и богатые серой аминокислоты.

Продукты питания: богатые серой и аминокислотами продукты, такие как чеснок, лук, яйца, капуста, брокколи, цветная и брюссельская капуста, особенно полезны, а также фрукты, богатые витамином С, такие как грейпфрут, киви и лимон.

Важны полноценные по аминокислотному профилю протеины, т.к. многие аминокислоты выполняют функции антиоксидантов (цистеин, таурин, аргинин) или входят в состав (глутатион: глутаминовая кислота+ цистеин + глицин)

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ФАКТОРЫ, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ ДЕТОКСИКАЦИЮ

Продуктами выбора являются

Источники ТАУРИНА - Рыба, мидии, яйца, молоко, креветки, говядина, творог

Источники ЦИСТЕИНА - Филе лосося, яйца, кукурузная мука, рис, грецкий орех, семечки

Источники витамина К2 - Капуста пекинская, цветная, киви, шпинат, базилик, кешью, авокадо

Источники КАРНОЗИНА - Курица, яйца, сыр, бобовые, грибы, зелень

Источники Витамин В1 (тиамин) и Витамин В3 (ниацин) - Бобовые, горох, льняное семя, рыба, постное мясо, грибы, авокадо, мясо птицы

Источники ВИТАМИНА С - Брокколи, перец, цитрусовые, киви, ягоды

Источники ВИТАМИНА Е (d-альфа-токоферол) - Сырые семена, орехи, рыба, фасоль, сладкий картофель

Источники Коэнзима Q10 (CoQ10) убихинона - Шпинат, сырые семена, орехи, жирная рыба

Источники СЕЛЕНА - Сырые семена, орехи, рыба, капуста, кабачки

Источники Витамина А (бета-каротин) - Морковь, кресс-салат, абрикосы, дыни, сладкий картофель, кабачок, манго, помидоры

ГЛУТАТИОН - стимулирующие питательные вещества, такие как богатые серой аминокислоты - Лук, чеснок, яйца, брокколи, красный перец

БИОФЛАВОНОИДЫ - К ним относятся антоцианидины в чернике, кверцетин в красном луке, эпигаллокатехин галлат (ЭГКГ) в зеленом чае и расторопша, в которой содержится мощный детоксицирующий нутриент, называемый силимарин.

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКС МЕНЮ

1. Салат АЙСБЕРГ с куриной грудкой

- куриная грудка (отварная) - 100 гр
- листья салата Айсберг - 200 гр
- перепелиные яйца (отварные в смятку) - 3 шт
- лук красный - 25
- лимон с цедрой - 30
- кедровые орешки - 30
- оливковое масло Extra Virgin [Spainolli] - 13 гр



Состав на 100 г готового блюда

КАЛОРИИ - 217 ККАЛ

БЕЛКИ - 16гр

ЖИРЫ - 15гр

УГЛЕВОДЫ - 4.2гр

Польза на 100 грамм - 3.7%

Польза на 100 ккал - 1.7%

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКС МЕНЮ

2. Лосось запеченый с луком, брокколи и томатами

Выложить в стеклянную форму, смазанную оливковым маслом (5 гр) лук, соцветия брокколи, сверху выложить стйки лосося, сбрызнуть лимонным соком, закрыть крышкой формы и выпекать до готовности.

- Лосось атлантический (семга) 300 гр
- Брокколи 300 г
- Помидоры (томаты) - 150 гр
- Лук Красный 100 гр
- Оливковое Масло Extra Virgin [De Luxe] - 5 гр



Состав на 100 г готового блюда

КАЛОРИИ - 101 ККАЛ

БЕЛКИ - 9.5 гр

ЖИРЫ - 4.4 гр

УГЛЕВОДЫ - 5.2 гр

Польза на 100 грамм - 19.3%

Польза на 100 ккал - 19.1%

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКС МЕНЮ

3.ДЕТОКС САЛАТ светофор

- Листья шпината и листовой салат - по 100 гр
- Помидоры - 2 шт
- Перец Желтый болгарский - 100 гр
- Маслины без косточек - 100 гр
- Брынза из козьего молока - 50 гр
- Йогурт греческий натуральный - 100 мл
- Кедровые орешки - 30 гр



Состав на 100 г готового блюда

КАЛОРИИ - 97ккал

БЕЛКИ - 3.9гр

ЖИРЫ - 7.1гр

УГЛЕВОДЫ - 4.2гр

Польза на 100 грамм - 7.6%

Польза на 100 ккал - 7.8%

СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКС МЕНЮ

4.Смузи с брокколи и сельдереем

Этот питательный коктейль полноценно заменит вечерний прием пищи или перекус в течение дня.

- 200 грамм - отварной на пару брокколи (альденте)
- 100 грамм - стебли сельдерея
- 200 грамм - огурцы
- 100мл минеральной воды без газа
- 50 гр кедровых орешек

Выход - 650 гр (3 порции)

Состав на 100 г готового блюда:

Калории - 69ккал

Белки - 2,3

Жиры - 5,5

Углеводы - 3

Польза на 100 грамм - 12.6%

Польза на 100 ккал - 17%

Всеподготовленные ингредиенты измельчить в блендере до однородной массы.



СМУЗИ БЕЛКОВЫЕ

ДЕТОКС МЕНЮ

5.ДЕСЕРТ ДЕТОКС Ягодный

- Йогурт натуральный без ароматизаторов - 200 гр
- Банан 1 шт
- Черника - 100 гр
- Клубника - 100 гр
- Мята листья - 1 веточка



Банан и клубнику порезать кусочками, загрузить в блендер и добавить чернику и йогурт. Взбить до образования однородной массы, при подаче украсить веточкой мяты.

Состав на 100 г готового блюда

Калории - 76ккал

БЕЛКИ - 1.7гр

ЖИРЫ - 3.5гр

УГЛЕВОДЫ - 8.9гр

Польза на 100 грамм - 5%

Польза на 100 ккал - 6.5%