

PHILIPS



Рекомендовано
дієтологом

**Корисні рецепти
на кожен день**
30 рецептів напоїв
за 1 хвилину



В цей час як ніколи організму не вистачає корисних речовин, які допоможуть йому знову відчувати життєву силу та енергію.

Експерти вважають, що найбільше вітамінів, мікроелементів і біологічно активних речовин міститься в овочах, фруктах, ягодах, а також в зелені, горіхах та насінні.



Саме ці продукти мають переважати у раціоні. Щоб людина отримала необхідну добову норму, наприклад, вітаміну С, їй доведеться з'їсти майже 2 кг яблук або 7 кг капусти. Ми пропонуємо набагато легший та смачніший спосіб отримати все й одразу — готувати свіжовижатий сік.

Лариса Бойченко

Керівник клініки "Лад", лікар вищої категорії, гастроентеролог і дієтолог з 22-річним досвідом, автор методики оздоровлення і детоксикації організму, постійний експерт телеканалів 1+1, СТБ, ICTV та ін., а також журналів і онлайн-медіа.

«Їжа — джерело енергії та будівельних матеріалів для кожної клітини організму, тобто для кожного з нас. Інших джерел не існує! Кожен етнос має особливості в перетравлюванні продуктів харчування. Народи півночі легко засвоюють сиру рибу, ми — ні. Народи Азії беруть з рису 100 корисних інгредієнтів, ми — ні. Цей перелік можна продовжувати, але висновок один — ми найкраще засвоюємо ті продукти, якими віками харчувались наші пращури. Тому локальні продукти, особливо рослинного походження, це найкраще джерело для побудови та функціонування організму. Враховуючи наші кліматичні умови, кожному сезону свої рослини. Влітку — ягоди, зелень, восени — кавуни, груші, взимку — яблука, соління, весною — перша зелень. Весь рік — гарбуз, буряк, морква, капуста, селера, цибуля, часник, зерна, насіння.»

Отримуй максимум від фруктів і овочів



	Центрифужні соковижималки	Шнекові соковижималки	Блендери
	Освіжаючий здоровий напій	Вітамінний заряд	Здорова їжа в стакані
Консистенція готового напою			
Вміст м'якоти	■	■■	■■■
Поживні речовини (вітаміни, мінерали)	■■■	■■■■	■■■
«Легкість» пиття	■■■■	■■■	■
Інгредієнти	 Фрукти, овочі	 Фрукти, овочі, ягоди, зелень, горіхи	 Фрукти, овочі, ягоди, зелень, горіхи + лід/рідина
Кількість			



Стаціонарний блендер якнайкраще допоможе приготувати смузі і не тільки

Наша рекомендація – високошвидкісний стаціонарний блендер Philips HR3652/00. За його допомоги не тільки смузі легко і швидко готувати з мінімальними зусиллями, але й домашній майонез, хумус, паштет чи крем-суп, тісто на млинці та панкейки, сирну запіканку і багато-багато іншого.

Центрифужна соковижималка приготує як чистий, так і сік з м'якоттю

Наша рекомендація – високопотужна центрифужна соковижималка Philips HR1922/20. Вона швидко і легко вичавить сік для всієї сім'ї, а після використання її так само швидко і легко помити — всього 1 хвилина. Насолоджуйтеся соком з яблук, моркви, буряка чи навіть гранату у будь-який час з соковижималкою Philips.



Шнекова соковижималка з технологією мікрівіджиму забезпечить максимум користі у напої

Наша рекомендація – шнекова соковижималка Philips HR1945/80. Використовуючи її, легко отримати сік з будь-яких м'яких чи твердих інгредієнтів, як-от манго, ягоди, банан, морква, листя шпинату чи навіть горіхи. А ще зі шнековою соковижималкою легко приготувати смачні домашні сорбети чи морозиво для всієї сім'ї.





Молодість і краса

Мікс для здорової шкіри

Інгредієнти

листя шпинату	1 жменя
свіжий огірок	1 шт.
ківі	1 шт.
яблуко	1 шт.
фундук	1 жменя
негазована вода	300 мл

Приготування

Помити огірок, фрукти та листя шпинату, помістити всі інгредієнти в чашу блендера та збити все до однорідної консистенції.

Користь

Огірки містять діоксид кремнію, який має позитивний вплив на шкіру. Крім того, сік огірка здебільшого складається з води, через що добре зволожує шкіру. У поєднанні з ківі та яблуком, які самі є джерелом вітаміну С — одного з омолоджуючих вітамінів — та фундуком, багатим на омега-кислоти, цей коктейль дарує шкірі потужну дозу корисних вітамінів.





Детокс

Свіжість огірка

Інгредієнти

листя шпинату	1 жменя
свіжий огірок	1 шт.
стебло селери	1 шт.
морква	1 шт.
яблуко	1 шт.
лимон	½ шт.
свіже листя м'яти	1 жменя

Приготування

Помити всі інгредієнти, помістити їх у соковижималку та віджати сік. У разі потреби можна розбавити сік, додавши води.

Користь

Коктейль містить багато вітаміну С і вітамінів групи В, які допомагають очистити організм від токсинів і зменшити набряки в різних частинах тіла. Стебло селери підтримує роботу нирок та перистальтику та сприяє виведенню токсинів з організму.





Від шлаків і токсинів

Інгредієнти

ананас	2 скибки
свіже листя м'яти	1 жменя
лимон	½ шт.
листя шпинату	1 мала жменя
корінь імбиру	1 см
вода (за бажанням)	½ склянки

Приготування

Очистити ананас і лимон від шкірки і помістити їх в чашу блендера разом з рештою інгредієнтів, змішати все до однорідної консистенції. У разі потреби можна додати трохи води.

Користь

Зелений коктейль з ананасу та шпинату — багате джерело антиоксидантів, травних ферментів та протизапальних речовин. Він допомагає очистити організм від шлаків і швидше спалити жир. Це поживний і водночас низькокалорійний напій. Крім прискорення обміну речовин він також допомагає виведенню з організму токсинів, які шкодять здоров'ю.





Детокс

Червоний бум

Інгредієнти

буряк (маленький)	1 шт.
морква	3 шт.
яблуко	1 шт.
свіже листя м'яти	1 жменя

Приготування

Помити інгредієнти та віджати з них сік за допомогою соковижималки.

Користь

Цей сік — справжня скарбниця вітамінів, які допомагають очистити організм від надмірної кількості метаболітів. Він надзвичайно багатий на вітамін С і бета-каротин, а також магній, натрій, калій і кальцій, необхідні для нормальної роботи нашого організму.





Цитрусова насолода

Інгредієнти

грейпфрут	1 шт.
лимон	1 шт.
морква	2 шт.
корінь селери (маленький)	1 шт.

Приготування

Почистити грейпфрут і лимон, помити корінь селери і моркву та віджати з усіх інгредієнтів сік за допомогою соковижималки.

Користь

Грейпфрут і лимон надзвичайно сприяють схудненню. У поєднанні з коренем селери вони підсилюють процес спалювання жиру, покращують травлення, а завдяки пектину в своєму складі полегшують перистальтику та сприяють виведенню з організму токсинів і небажаних метаболітів. На додачу морква багата на клітковину, яка допомагає підтримувати здорову вагу в нормі.





Контроль маси тіла

Диво-ананас

Інгредієнти

свіжий ананас	4 скибки
лайм	1 шт.
свіжий огірок	½ шт.
коріандр	½ пучка

Приготування

Почистити лайм і ананас та нарізати їх невеликими шматочками. Віджати сік з усіх інгредієнтів за допомогою шнекової соковижималки.

Користь

Ананас покращує травлення. Водночас його властивості безцінні для боротьби з целюлітом, до того ж він містить фермент бромелайн, який має протизапальну дію. Обидва ананас і огірок відзначаються високим вмістом клітковини, яка регулює перистальтику. На додачу процес схуднення підсилюється лаймом, який допомагає організму позбутися зайвої жирової тканини.





Чудовий настрій, відмінна концентрація і ніякого стресу

Шейк антистрес

Інгредієнти

петрушка	1 пучок
листя шпинату	1 жменя
банан	1 шт.
насіння чіа	1 ч. л.
рослинний напій	1 склянка

Приготування

Помістити всі інгредієнти в чашу блендера та перемішати до однорідної консистенції.

Користь

Шпинат знижує вразливість організму до стресу, а банан допомагає розслабитися і покращити настрій. Цей коктейль є джерелом вітамінів С, Е, К, вітамінів групи В, заліза, кальцію, фолієвої кислоти, каротину та лютеїну, які мають протираккові властивості та захищають нас від атеросклерозу.





Чудовий настрій, відмінна концентрація і ніякого стресу

Жовта втіха

Інгредієнти

манго	½ шт.
лимон	½ шт.
горіхи (на ваш вибір)	кілька шт.
кокосова вода	1 склянка
свіже листя базиліку	1 жменя

Приготування

Почистити манго та лимон, помістити їх разом з рештою інгредієнтів у чашу блендера та змішати до однорідності.

Користь

Коктейль має сильні антиоксидантні властивості, сприяє розслабленню м'язів та знімає стрес. Манго у поєднанні з лимоном — це суміш, яка допоможе послабити нервову напругу і може бути дуже корисною при лікуванні розладів сну, які значною мірою впливають на функціонування нервової системи.





Чудовий настрій, відмінна концентрація і ніякого стресу

Порятунок від стресу

Інгредієнти

ананас	2 скибки
морква	1 шт.
огірок	½ шт.
полуниця	1 склянка
вода (за бажанням, для контролю консистенції)	

Приготування

Почистити ананас, помістити його в соковижималку разом з рештою інгредієнтів і віджати сік. У разі потреби можна додати трохи води, щоб отримати бажану консистенцію.

Користь

Інгредієнти коктейлю допомагають зняти нервові напруження і позбутися його наслідків. Вони багаті на антиоксиданти, підтримують організм у боротьбі зі стресом і знижують рівень кортизолу, відомого як гормон стресу. Високий вміст у коктейлі вітамінів А і С, а також фолієвої кислоти надає тілу природний заряд енергії, сприяє захисту клітин і допомагає їх відновленню.





Сила природи

Інгредієнти

яблуко	½ шт.
авокадо	½ шт.
лимон	½ шт.
листя шпинату	1 жменя
ківі	1 шт.
вода	250 мл
насіння чіа	1 ст. л.
вівсяні пластівці	1 ст. л.

Приготування

Помістити усі інгредієнти в чашу блендера, додати води і змішати все до однорідної консистенції.

Користь

Жири, що містяться в авокадо, є будівельними елементами клітинних мембран і джерелом енергії для всього організму. Вуглеводи в складі вівсяних пластівців та фруктів забезпечують додатковий заряд енергії, а вітаміни у складі гарантують нормальне функціонування нашого організму.





Джерело енергії

Інгредієнти

буряк	1 шт.
стебло селери	1 шт.
морква	1 шт.
яблуко	1 шт.

Приготування

Ретельно помити усі інгредієнти та віджати з них сік за допомогою соковижималки.

Користь

Буряк допомагає знизити артеріальний тиск. Він також містить неорганічні нітрати, які, перетворюючись на оксид азоту, покращують кровоток і кровопостачання та живлять м'язові клітини. Завдяки цьому буряк особливо рекомендований для підвищення ефективності фізичних вправ під час тренувань. На додачу такий сік містить мегадозу вітамінів.



Після інтенсивного тренування

Енергетичний шквал

Інгредієнти

капуста кейл	1 жменя
авокадо	½ шт.
ківі	1 шт.
яблуко	1 шт.
лимон	½ шт.
насіння льону	1 ч. л.
насіння гарбуза	1 мала жменя
олія з насіння гарбуза	1 ч. л.
вода	1 склянка

Приготування

Усі інгредієнти ретельно перемішати в блендері.

Користь

Завдяки своїй високій поживній цінності авокадо вважається одним із суперпродуктів. Вміст багатьох вітамінів, мінералів, дорогоцінних жирних кислот і клітковини робить цей фрукт особливо рекомендованим людям, які займаються спортом, намагаються схуднути, піклуються про своє здоров'я та хочуть підтримувати відмінну фізичну форму. Незначне додавання жиру може мати позитивний вплив на анаболічні зміни. Фрукти забезпечують організм вітамінами та додатковою енергією.



Після інтенсивного тренування

Вибуховий коктейль з кіноа

Інгредієнти

авокадо	1 шт.
апельсин	1 шт.
листя шпинату	1 мала жменя
лимон	½ шт.
перець чилі мелений	1 щіпка
приготована кіноа	½ склянки
мінеральна вода (за бажанням)	1 склянка

Приготування

Зварити кіноа, дати їй злегка охолонути, потім пересипати в чашу блендера, додати очищені апельсин і лимон разом з рештою інгредієнтів та ретельно все перемішати.

Користь

Кіноа містить не тільки вуглеводи, але й білки та якісні жири, а також клітковину і велику кількість вітамінів, мінералів та флавоноїдів, наприклад, кверцетин. Кверцетин значно покращує показники кисню в організмі, а перець чилі прискорює метаболізм.

Лісова історія

Інгредієнти

лохина (свіжа чи заморожена)	½ склянки
полуниця (свіжа чи заморожена)	½ склянки
рослинний напій	300 мл
зернений або домашній сир	100 г
свіже листя м'яти	1 мала жменя
перець чилі мелений	1 щіпка

Приготування

Змішати всі інгредієнти в блендері до однорідної консистенції, додати воду, якщо необхідно злегка розбавити.

Користь

Зернений сир вважається джерелом протеїну, фрукти підтримують регенерацію м'язової тканини після фізичних вправ і допомагають поповнювати рівень глікогену як у м'язах, так і в печінці. Крім того, калій, що міститься у фруктах, позитивно впливає на кислотно-лужний баланс, що важливо для процесу синтезу м'язового білка.





Домашні рецепти для зміцнення імунітету

Апельсиновий захист

Інгредієнти

морква	2 шт.
апельсин	1 шт.
айва	¼ шт.
кориця	1 щіпка
перець чилі мелений (за бажанням)	1 щіпка
корінь імбиру	1 см

Приготування

Очистити апельсин від шкірки і помістити його в соковижималку з рештою інгредієнтів. Віджати сік і додати корицю та імбир для зігріваючого ефекту.

Користь

Вітамін С, що міститься в цитрусових, має антисептичні властивості. Цитрусові підвищують імунітет організму і значно покращують обмін речовин. Крім того, вони є природним засобом від лихоманки та сильного головного болю. Кориця має антибактеріальні та протизапальні властивості. Каротин, що міститься в моркві, впливає не тільки на стан шкіри, але і на імунну систему загалом.



Цілюща кольрабі

Інгредієнти

стебло селери	3 шт.
листя шпинату	1 жменя
кольрабі	1 шт.
цикорій	1 шт.
огірок	1 шт.
апельсин	1 шт.
ківі	1 шт.
петрушка	½ пучка

Приготування

Помити всі інгредієнти, очистити апельсин від шкірки, помістити все у соковижималку та віджати сік.

Користь

Кольрабі та цикорій допомагають боротися із застудою, а в поєднанні з огірком, апельсином, ківі та петрушкою вони створюють надзвичайну комбінацію інгредієнтів, яка зміцнює імунітет.





Коктейль з бузини

Інгредієнти

сік бузиновий (без цукру)	50 мл
авокадо	½ шт.
малина (свіжа чи заморожена)	1 жменя
корінь імбиру	½ см
кефір	250 мл
листя шпинату	1 жменя

Приготування

Помістити всі інгредієнти в чашу блендера, перемішати до однорідності. У разі потреби можна розбавити коктейль, додавши води або рослинного напою.

Користь

Бузина має жарознижуючі, протизапальні та противірусні властивості. Вона також може сприяти потовиділенню і стримувати розмноження бактерій, тому особливо рекомендована в додачу до раціону в осінньо-зимовий період. Вживання бузини не тільки запобігає інфекційним захворюванням, але й полегшує симптоми під час їх розвитку. Малина також підвищує імунітет і захищає від інфекцій, натомість кефір позитивно впливає на роботу кишківника.





Магічний мікс

Інгредієнти

вода (тепла)	1 склянка
лимон	2 шт.
яблуко	1 шт.
апельсин	1 шт.
мед	2 ст. л.
часник	1 зубчик
корінь імбиру	1 см

Приготування

Розчинити мед у склянці теплої (не киплячої) води, добре розмішати. Помістити всі інгредієнти в чашу блендера, додати воду з медом, змішати до однорідності.

Користь

Мікс містить колосальну дозу вітаміну С, який підвищує імунітет організму. Він також має антисептичні властивості, а додавання часнику та імбиру робить його природним антибіотиком, здатним боротися з інфекціями та недугами.



Для бадьорого ранку

Інгредієнти

яблуко	1 шт.
буряк	1 шт.
корінь імбиру	2 см
морква	1 шт.
листя шпинату	1 жменя

Приготування

Усі інгредієнти ретельно вимити і віджати сік за допомогою шнекової соковижималки.

Користь

Цей коктейль — мегадоза вітамінів для вас та вашої дитини. Він містить багато фолієвої кислоти та заліза, запас яких часто зменшується під час вагітності. На додачу сік буряка запобігає анемії, а імбир має прогріваючі та протиблювотні властивості.

Коктейль з петрушки

Інгредієнти

авокадо	1 шт.
ківі	1 шт.
яблуко	1 шт.
листя петрушки	1 жменя
листя шпинату	1 жменя
насіння чіа	½ ч. л.
вода або рослинний напій	1 склянка

Приготування

Змішати всі інгредієнти в блендері до однорідності. Якщо коктейль вийшов занадто густим, можна додати трохи негазованої води або рослинного напою.

Користь

Ківі та петрушка — чудове природне джерело вітаміну С, який підтримує імунітет. Коктейль також багатий на вітаміни групи В, фолієву кислоту та цілу низку цінних мінералів, таких як залізо (що міститься в шпинаті) та жирні кислоти, що містяться в авокадо та насінні чіа.





Вітамінний вибух

Інгредієнти

листя шпинату	1 жменя
лохина або чорниця (свіжа чи заморожена)	½ склянки
авокадо	½ шт.
банан	½ шт.
насіння гарбуза	1 ч. л.
насіння чіа	1 ч. л.
рослинний напій	1 склянка

Приготування

Ретельно помити всі інгредієнти, помістити їх у чашу блендера, додати насіння гарбуза та чіа і перемішати все до однорідної консистенції.

Користь

Антиоксиданти, що містяться в лохині і чорниці, сприяють виведенню вільних радикалів з організму. Шпинат та насіння гарбуза постачають залізо, тоді як авокадо та насіння чіа підтримують нормальний розвиток мозку та зору вашої дитини, оскільки вони багаті на жирні кислоти.





Солодкий апельсин

Інгредієнти

апельсин	1 шт.
капуста кейл	1 мала жменя
банан	1,5 шт.
кефір	1 склянка
насіння гарбуза	1 мала жменя
рослинний напій (для контролю консистенції коктейлю)	

Приготування

Помістити всі інгредієнти в чашу блендера і перемішати до однорідності.

Користь

Коктейль додасть надзвичайно корисні жирні кислоти до раціону вашої дитини для підтримки нормального розвитку мозку та функціонування всіх органів тіла. Він також містить вітамін С, ударну дозу цінних антиоксидантів та заліза, а корисні бактерії, що містяться в кефірі, сприяють поліпшенню роботи кишківника.





Поживна смакота

Інгредієнти

насіння 1 гранату	
буряк	1 шт.
свіжа журавлина	1 склянка
груша	1 шт.
стебло селери	1 шт.

Приготування

Помити всі інгредієнти, помістити їх у соковижималку разом з насінням гранату і віджати сік.

Користь

Сік забезпечить вашу дитину значною кількістю антиоксидантів, що захистять її від хвороб, та вітаміном С, який підвищить імунітет. Крім того, журавлина позитивно впливає на сечовивідні шляхи, а селера надзвичайно корисна для нирок.



Для швидкого зняття похмілля

Інгредієнти

помідор	4 шт.
лайм	2 шт.
корінь петрушки	1 шт.
перець чорний мелений	1 щіпка
сіль	1 щіпка
соус табаско	2 краплі

Приготування

Почистити лайм, помістити з рештою інгредієнтів в шнекову соковижималку і віджати сік.

Користь

Сік містить багато лікопену — антиоксиданту, який зменшує запалення в організмі. Водночас помідори містять фруктозу та вітамін С, які покращують роботу печінки та підтримують її у розщепленні алкоголю. Решта інгредієнтів допоможуть повернути організму втрачені вітаміни.





Здоров'я в склянці

Коктейль для підвищення фертильності

Інгредієнти

кефір	1 чашка
авокадо	½ шт.
лимон	½ шт.
листя шпинату	1 велика жменя
насіння гарбуза	1 жменя
горіх волоський	1 жменя
абрикос сушений (не оброблений сіркою)	2 шт.
насіння льону	1 ст. л.
вівсяні пластівці	1 ст. л.
рослинний напій (для контролю консистенції коктейлю)	

Приготування

Помістити всі інгредієнти в чашу блендера і перемішати до однорідності.

Користь

Жири, отримані з рослин, а саме: з авокадо, горіхів та лляного насіння — мають сприятливу дію на серцево-судинну систему і, як результат, позитивно впливають на сексуальну діяльність. Насіння гарбуза, окрім того що містить корисні жири, є джерелом магнію, селену та цинку. Цинк покращує рухливість сперматозоїдів, а селен бере участь у їх виробництві. Залізо, що міститься в абрикосах, підтримує нормальну роботу яйцеклітин та ембріону. Шпинат — це джерело вітаміну Е, відомого як «вітамін фертильності», та фолієвої кислоти, яка впливає на ріст та поділ усіх клітин в організмі.





Для гарного початку дня

Корисний смузі-боул

Інгредієнти

банан (заморожений)	1,5 шт.
полуниця або малина (чи їхній мікс)	1 склянка
рослинний напій	1/2 склянки
мигдалеві пластівці	1 ст. л.
вівсяні пластівці	1 ст. л.

Змішати всі вищеперелічені інгредієнти в блендері, після чого прикрасити смузі, використовуючи:

фундук (подрібнений)	1 жменя
фрукти або ягоди (будь-які сезонні, або що залишились після збивання)	1 жменя
ківі (порізати слайсами)	1/2 шт.
насіння льону	1 ч. л.

Користь

Ви полюбите цей сніданок: чудовий на вигляд, відмінний на смак, до того ж піклується про ваше самопочуття із самого ранку. Пластівці та фрукти містять вуглеводи, які живлять енергією мозок, малина підвищує імунітет, а мигдаль має омолоджуючі властивості.



Шоти для покращення самопочуття

Маленький ковток — великі можливості

Шот для заспокоєння

Інгредієнти

свіжовіджатий апельсиновий сік	½ чашки
мед	1 ч. л.
листя базиліку	10 шт.
кориця мелена	1 щіпка

Приготування

Змішати всі інгредієнти в блендері та одразу випити.

Користь

Базилік та запах кориці покращують настрій, цукор, що міститься в меді, живить енергією мозок, а ефірні олії апельсину мають заспокійливі та антидепресантні властивості.





Шоти для покращення самопочуття

Маленький ковток — великі можливості

Шот для покращення травлення

Інгредієнти

сік 1 грейпфруту	
вода (тепла)	½ чашки
імбир (тертий)	1 ч. л.
перець каєнський	1 щіпка

Приготування

Змішати всі інгредієнти в блендері та одразу випити.

Користь

Грейпфрут прискорює метаболізм, а каєнський перець покращує терморегуляцію організму і допомагає спалювати зайвий жир. У поєднанні з імбиром вони складають ідеальну комбінацію для корисного початку вашого дня, особливо якщо ви на дієті, а пізно ввечері заспокоюють шлунок після смачної вечері.



Шоти для покращення самопочуття
Маленький ковток — великі можливості

Шот для позбавлення від болю

Інгредієнти

вода (тепла)	½ чашки
кориця мелена	1 ч. л.
гвоздика мелена	1 щіпка
імбир мелений	1 щіпка

Приготування

Змішати всі інгредієнти в блендері та одразу випити.

Користь

Гвоздика та кориця мають знеболюючі властивості. Щоб позбавитись від болю, випийте цей шот замість того, щоб приймати знеболююче.



Шоти для покращення самопочуття

Маленький ковток — великі можливості

Шот для схуднення

Інгредієнти

вода (тепла)	½ чашки
стебло селери	½ шт.
корінь імбиру	½ см
мед	1 ч. л.
перець каєнський	1 щіпка

Приготування

Змішати всі інгредієнти в блендері та одразу випити.

Користь

Стебло селери є одним з основних елементів дієт для схуднення, тому що стимулює функцію кишечника, позитивно позначається на травленні і добре очищує організм. Водночас каєнський перець прискорює метаболізм завдяки вмісту капсаїцину.

