

ЛАЙТ РЕЦЕПТЫ · ЛЕНА ЛАЙТ



15 полезных *напитков*

Вместо сладкого кофе и газировки
смузи, коктейли и тёплые напитки с КБЖУ

Вкусно, просто и без запретов

Пить можно вкусно

Раньше я даже не задумывалась, сколько сахара выпиваю за день. Сладкий кофе с сиропом утром, газировка в обед, чай с тремя ложками сахара вечером. Еду я считала, а напитки будто бы не считались.

В этом сборнике мои любимые замены: густые смузи, которые спокойно заменяют перекус, лимонад и морс вместо газировки и тёплые осенние напитки, после которых не хочется ничего сладкого к чаю.

Там, где есть мёд, я честно учла его в КБЖУ. Его всегда можно заменить подсластителем или убрать совсем. Цифры указаны на одну порцию и примерные, для ориентира.

Содержание

- Кофейный смузи с бананом и какао
- Зелёный смузи со шпинатом и яблоком
- Ягодный смузи на кефире
- Шоколадный коктейль с творогом
- Морковно-апельсиновый смузи с имбирём
- Тыквенный смузи с корицей
- Огуречный ласси с мятой
- Домашний лимонад с мятой
- Клюквенный морс с яблоком
- Компот из сухофруктов без сахара
- Тыквенный латте
- Горячее какао с финиками
- Имбирный чай с лимоном и мёдом
- Облепиховый чай с апельсином
- Тёплый яблочный напиток с корицей и апельсином

Кофейный смузи с бананом и какао

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Мой ответ сладкому латте из кофейни. Он такой же сливочный и бодрящий, только сытный и без сиропа.

190

ккал

7

белки, г

5

жиры, г

29

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 100 мл остывшего крепкого кофе
- 1 замороженный банан
- 150 мл молока
- 1 ч. л. какао-порошка
- щепотка корицы, пара кубиков льда

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Завариваю кофе и даю ему остыть.
- 2 Кладу в блендер банан, кофе, молоко, какао и корицу.
- 3 Взбиваю 30-40 секунд до густой пенки и наливаю в стакан со льдом.

Совет. Кофе можно сварить с вечера и держать в холодильнике, тогда утром останется только нажать кнопку блендера.

Зелёный смузи со шпинатом и яблоком

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Не пугайтесь цвета: шпинат почти не чувствуется, а вкус получается свежим и яблочным.

140

ккал

3

белки, г

1

жиры, г

30

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 40 г шпината
- 1 яблоко
- половина банана
- 150 мл холодной воды
- сок половины лимона

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Сначала пробиваю в блендере шпинат с водой, так он измельчится без кусочков.
- 2 Добавляю яблоко без сердцевины, банан и лимонный сок.
- 3 Взбиваю ещё минуту до однородности.

Совет. Если любите погуще, возьмите замороженный банан вместо свежего.

Ягодный смузи на кефире

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Кисло-сладкий, густой и очень яркий. Хлопья делают его сытным, поэтому он легко заменяет перекус.

220

ккал

9

белки, г

3

жиры, г

36

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 мл кефира 1%
- 100 г замороженных ягод
- половина банана
- 1 ст. л. овсяных хлопьев

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Кладу всё в блендер.
- 2 Взбиваю около минуты до однородности.
- 3 Если смузи получился слишком густым, добавляю пару ложек воды.

Шоколадный коктейль с творогом

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

На вкус как шоколадный молочный коктейль, а белка в нём почти столько же, сколько в порции куриной грудки.

350

ккал

27

белки, г

12

жиры, г

33

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г творога 5%
- 200 мл молока
- 1 замороженный банан
- 1 ст. л. какао-порошка

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Кладу творог, банан, какао и молоко в блендер.
- 2 Взбиваю минуту, пока не исчезнут крупинки творога.
- 3 Пью сразу, пока коктейль холодный и с пенкой.

Совет. Отличный вариант после тренировки или вместо перекуса, когда до ужина ещё долго.

Морковно-апельсиновый смузи с имбирём

2 ПОРЦИИ · 10 МИНУТ

Яркий, как осеннее солнце, а кусочек имбиря делает его приятно пряным и бодрящим.

100

ккал

3

белки, г

0

жиры, г

20

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 моркови
- 2 апельсина
- кусочек имбиря размером 1 см
- 150 мл холодной воды
- 1 ст. л. лимонного сока

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Очищаю морковь и режу небольшими кусочками, а апельсины очищаю от кожуры и белых плёнок.
- 2 Кладу в блендер вместе с имбирём, лимонным соком и водой.
- 3 Взбиваю 1-2 минуты. Если хочется более гладкой текстуры, процеживаю через сито.

Тыквенный смузи с корицей

1 ПОРЦИЯ · 5 МИНУТ

Вкус тыквенного пирога в стакане. Тыкву я запекаю заранее и храню в холодильнике порциями как раз для него.

205

ккал

7

белки, г

4

жиры, г

35

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 150 г запечённой тыквы
- 1 замороженный банан
- 150 мл молока
- корица, имбирь, мускатный орех

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Кладу в блендер остывшую тыкву, банан, молоко и специи.
- 2 Взбиваю до гладкости.
- 3 Наливаю в стакан и посыпаю щепоткой корицы.

Огуречный ласси с мятой

2 ПОРЦИИ · 5 МИНУТ

Прохладный солоноватый напиток, который отлично утоляет жажду и подходит почти к любой еде.

80

ккал

8

белки, г

2

жиры, г

6

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г греческого йогурта
- 200 мл холодной воды
- 1 огурец
- несколько листиков мяты, щепотка соли и зиры

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Режу огурец кусочками.
- 2 Пробиваю в блендере с йогуртом, водой, мятой, солью и зирой.
- 3 Разливаю по стаканам со льдом.

Домашний лимонад с мятой

4 ПОРЦИИ · 10 МИНУТ

Когда хочется газировки, я делаю этот лимонад. В нём есть пузырьки, свежесть и кислинка, но нет пяти ложек сахара на стакан.

20

ккал

0

белки, г

0

жиры, г

6

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- сок 2 лимонов
- 1 л газированной воды
- 1 ст. л. мёда или подсластитель
- пучок мяты, лёд

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю мяту в кувшине, чтобы она отдала аромат.
- 2 Растворяю мёд в лимонном соке и паре ложек тёплой воды.
- 3 Добавляю лёд и заливаю холодной газированной водой.
- 4 Даю постоять пять минут и разливаю по стаканам.

Совет. Добавьте несколько ягод малины или кружочки огурца, и получится совсем другой лимонад.

Клюквенный морс с яблоком

6 ПОРЦИЙ · 20 МИНУТ

Кислый, освежающий и очень сибирский. Яблоко добавляет мягкую сладость, поэтому сахар почти не нужен.

40

ккал

0

белки, г

0

жиры, г

7

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 300 г клюквы, можно замороженной
- 2 яблока
- 1,5 л воды
- подсластитель по вкусу, по желанию

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю клюкву толкушкой и отжимаю сок через сито, убираю его в холодильник.
- 2 Жмых и нарезанные яблоки заливаю водой, довожу до кипения и варю 10 минут.
- 3 Остужаю, процеживаю и вливаю отжатый клюквенный сок.
- 4 Пробую и, если нужно, добавляю немного подсластителя.

Совет. Сок добавляю в самом конце, так у морса остаётся яркий свежий вкус.

Компот из сухофруктов без сахара

8 ПОРЦИЙ · 20 МИНУТ И ПАРА ЧАСОВ НАСТАИВАНИЯ

Тот самый компот из детства. Сухофрукты сами по себе такие сладкие, что сахар в него добавлять совсем не нужно.

60

ккал

1

белки, г

0

жиры, г

15

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 г сухофруктов: курага, чернослив, сушёные яблоки, изюм
- 2 л воды
- палочка корицы или долька лимона, по желанию

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Хорошо промываю сухофрукты в тёплой воде.
- 2 Заливаю холодной водой, довожу до кипения и варю на слабом огне 15 минут.
- 3 Накрываю крышкой и оставляю настаиваться на 2-3 часа.
- 4 Пью тёплым или холодным.

Совет. КБЖУ посчитано на стакан вместе с сухофруктами, если пить только сам компот, цифры будут меньше.

Тыквенный латте

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Тот самый осенний латте из кофеен, только дома, с настоящей тыквой и без сиропа.

145

ккал

6

белки, г

5

жиры, г

19

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 200 мл молока
- 50 г тыквенного пюре
- 60 мл крепкого кофе
- 1 финик или подсластитель по вкусу
- корица, имбирь, мускатный орех

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Нагреваю молоко в сотейнике вместе с тыквенным пюре, специями и мелко нарезанным фиником 3-4 минуты, не доводя до кипения.
- 2 Пробиваю погружным блендером до пышной пенки.
- 3 Наливаю в кружку кофе и вливаю сверху тыквенное молоко.
- 4 Посыпаю корицей.

Совет. Тыквенное пюре легко сделать самой: запеките тыкву кубиками и пробейте блендером. Оно хранится в морозилке месяц.

Горячее какао с финиками

1 ПОРЦИЯ · 10 МИНУТ

Густое, шоколадное и сладкое, как в детстве, но сладость здесь даёт пара фиников.

215

ккал

10

белки, г

8

жиры, г

27

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 250 мл молока
- 1 ст. л. какао-порошка
- 2 финика
- щепотка корицы и соли

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Заливаю финики горячей водой на 5 минут и пробиваю в блендере с небольшой частью молока.
- 2 Остальное молоко нагреваю в сотейнике, вмешивая венчиком какао, корицу и щепотку соли.
- 3 Добавляю финиковую пасту и прогреваю ещё минуту, не доводя до кипения.

Имбирный чай с лимоном и мёдом

2 ПОРЦИИ · 15 МИНУТ

Мой главный осенний напиток. Он согревает изнутри, когда на улице сыро и холодно.

25

ккал

0

белки, г

0

жиры, г

6

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- кусочек имбиря размером 3 см
- половина лимона
- 2 ч. л. мёда
- 500 мл воды

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Нарезаю имбирь тонкими кружочками.
- 2 Заливаю кипятком и даю настояться 10 минут под крышкой, а для болеепряного вкуса провариваю 5 минут.
- 3 Добавляю дольки лимона.
- 4 Мёд кладу, когда чай немного остынет, так сохраняется его вкус.

Облепиховый чай с апельсином

2 ПОРЦИИ · 15 МИНУТ

Яркий, кисло-сладкий и очень ароматный. Облепиху я всегда держу в морозилке как раз для этого чая.

80

ккал

1

белки, г

3

жиры, г

12

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 100 г облепихи, можно замороженной
- половина апельсина
- 2 ч. л. мёда
- 500 мл горячей воды, палочка корицы

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Разминаю облепиху в чайнике толкушкой или ложкой.
- 2 Добавляю дольки апельсина и корицу.
- 3 Заливаю горячей водой около 90 °С и даю настояться 10 минут.
- 4 Процеживаю, добавляю мёд и разливаю по чашкам.

Тёплый яблочный напиток с корицей и апельсином

4 ПОРЦИИ · 25 МИНУТ

Пахнет как глинтвейн на зимней ярмарке, только без алкоголя и без сахара.

50

ккал

1

белки, г

0

жиры, г

10

углеводы, г

КБЖУ на одну порцию, примерно

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

- 2 яблока
- 1 апельсин
- 1 л воды
- палочка корицы, 3 бутона гвоздики, кусочек имбиря

КАК ГОТОВЛЮ

- 1 Режу яблоки дольками, а апельсин кружочками.
- 2 Заливаю водой, добавляю специи и довожу до кипения.
- 3 Варю на самом слабом огне 15 минут и даю настояться ещё 10.
- 4 Разливаю по кружкам вместе с кусочками фруктов.

Совет. Если хочется послаще, добавьте горсть изюма или пару фиников во время варки.

На здоровье!

Начните с того напитка, который заменит вашу самую частую сладкую привычку: кофейный смузи вместо латте с сиропом или лимонад вместо газировки. А если приготовите что-то из сборника, покажите в комментариях в канале, мне правда очень приятно.

Ваша Лена