



# *10 ЗЕЛЕНИ СМУТИ ОБРОЦИ*



# ШТО Е ЗЕЛЕНО СМУТИ?

@marijamarijamarija

Зелените смутиња се одличен начин да внесете поголемо количество на листест зеленчук којшто е богат со многу витамини и минерали. Сепак, потребно е да се внимава на додатоците за да не дојде до креирање на калориска бомба.

Консумирањето на зелено смути наутро пред појадокот или како појадок, во додаток со друго свежо овошје помага при регулирање на столицата и преработка на храната, ви ја дава потребната енергија, а витамините и минералите помагаат во одржување на сјајна, мека и еластична кожа.



## 01. Јода Смути

- 1 дршка целер [40 гр.]
- 3 листа блитва (без дршка) [40 гр.]
- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- ½ круша [60 гр.]
- 1 сок од лајм
- ½ зелено јаболко [40 гр.]
- 1 киви [60 гр.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.] (123,9 kcal.)



## 02. Мамба Смути

- ¼ авокадо [40 гр.]
- 1 мало парче ѓумбир [3 гр.]
- 2 листа кел (без дршка) [40 гр.]
- ½ зелено јаболко [50 гр.]
- 1 сок од лајм [11 kcal.]
- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- 1 урма (без семка) [20 kcal.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.]



## 03. Крок Смути

- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- 2 листа келъ (без дршка) [40 гр.]
- ¼ авокадо [40 гр.]
- ¼ манго [34 kcal.]
- 1 сок од портокал [39 kcal.]
- ¼ лажиче куркума [2 kcal.]
- ¼ лажиче цимет [2 kcal.]
- 1 урма без семка [20 kcal.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.]

## 04. Кермит Смути

- 2 помали киви [120 гр.]
- 2 листови келъ (без дршка) [40 гр.]
- 1 дршка целер [40 гр.]
- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- 1 сок од лајм [11 kcal.]
- 1 урма (без смека) [20 kcal.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.]



## 05. Попај Смути



## 06. Халк Смути

- 2 листови блитва (без дршка) [20 гр.]
- 2 листови кељ (без дршка) [40 гр.]
- 1 портокал (без кора) [100 гр.]
- ½ банана [50 гр.]
- ½ Шака спанаќ [20 гр.]
- 1 мало парче ѓумбир [5 гр.]
- ¼ лажиче цимет [2 kcal.]
- 1 дозерка протеин [30 гр.]
- 1 чаша вода

- 1 дршка целер [40 гр.]
- 3 листа блитва (без дршка) [40 гр.]
- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- ½ круша [60 гр.]
- 1 сок од лајм [11 kcal.]
- ¼ краставица со лушпа [40 гр.]
- 1 урма (без семка) [20 kcal.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.]



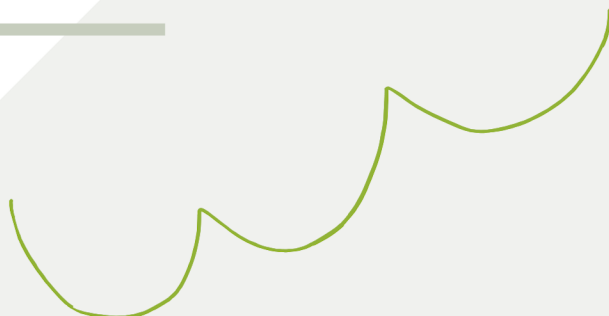
## 07. Гекс Смути

- 1 дршка целер [40 гр.]
  - 3 листа блитва (без дршка) [40 гр.]
  - 1 шака спанаќ [40 гр.]
  - ½ круша [60 гр.]
  - 1 сок од лимон [12 kcal.]
  - ½ зелено јаблоко [40 гр.]
  - 1 киви [60 гр.]
  - 1 чаша вода
  - 1 дозерка протеин [30 гр.]
- 



## 08. Камелеон Смути

- 1 дршка целер [40 гр.]
  - 1 шака магнонос [20 гр.]
  - 1 шака спанаќ [40 гр.]
  - ½ јаблоко [40 гр.]
  - ½ шоља Ананас [100 гр.]
  - ½ сок од портокал [20 kcal.]
  - 1 мало парче ѓумбир [3 гр.]
  - 1 чаша вода
  - 1 дозерка протеин [30 гр.]
- 





## 09. Моџо-џоџо Смути

- 1 дршка целер [40 гр.]
- 3 листа блитва (без дршка) [40 гр.]
- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- 1 шака малини [40 гр.]
- 1 урма (без семка) [20 kcal.]
- ½ зелено јаболко [50 гр.]
- 1 сок од портокал [39 kcal.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.]

## 10. Шрек Смути

- 1 дршка целер [40 гр.]
- 1 шака спанаќ [40 гр.]
- 3 листа блитва (без дршка) [40 гр.]
- ⅓ шоља боровинки [50 гр.]
- ½ јаболко [70 гр.]
- 1 урма (без семка) [20 kcal.]
- 1 чаша вода
- 1 дозерка протеин [30 гр.]



# НУТРИТИВНИ ИНФОРМАЦИИ

**@marijamarijamarija**

Како и за сè друго што конзумирате, така и нутритивната содржина и калорискиот состав на зеленото смути ќе зависи од она што ќе ставите во него. Но, ако ја земеме основата: шака спанаќ, 3 листа блитва, 3 листа келњ, ½ јаболко и 1 урма, содржината е следна:

- Калории: 83
- Протеини: 5,9 гр.
- Масти: 0,9 гр
- Јаглехидрати: 20 гр.
- Влакна: 8 гр.

Оваа комбинација е исто така богата и со **Витамин Ц, Витамин А, Витамин Е, Витамин К, Железо, Магнезиум, Калциум.**

*Сите 10 комбинации на смути појадоци ги направив така да нивната вкупна калориска вредност е до 250 калории. Тоа значи дека откако ќе ги испиете, можете да изедете некој лесен појадок или уште некое овошје и јатки.*

Доколку внимавате вашето зелено смути да биде добро избалансирано, истото ќе биде здраво и веќе по само 10 дена редовно конзумирање, ќе ги почувствувате и придобивките.

Овде можете да почитате повеќе за зеленото смути, какви придобивки има и како да го пиете.

