



Характеристика продуктов, входящих в состав смузи

Работу выполнила
студентка группы ТМ1-15

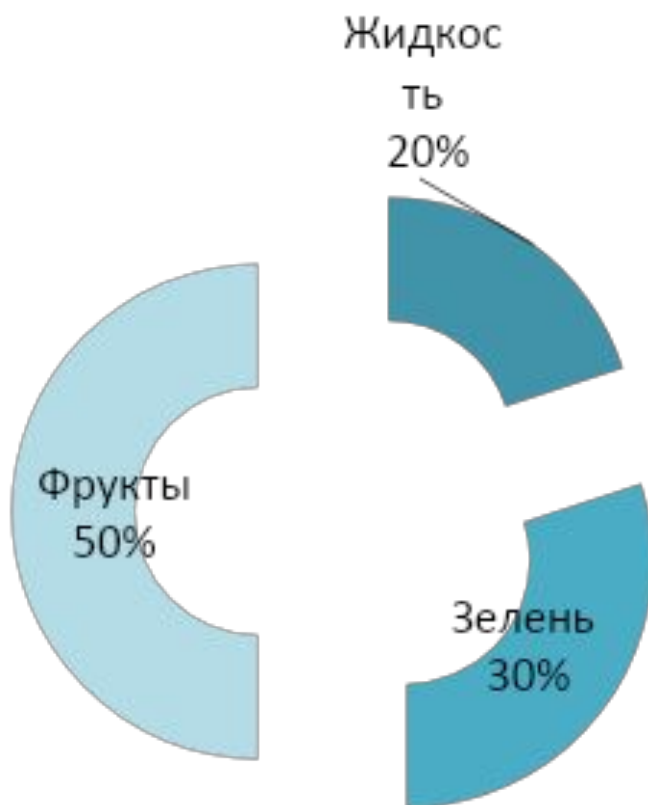
Куриленкова П. В.

Смоленск, 2018

Смузи – это густой напиток, основными ингредиентами которого являются измельченные блендером ягоды и фрукты. Причем в готовом напитке в неизменном виде сохраняются все витамины, микроэлементы, а также растительные волокна, поэтому смузи не только приятен на вкус, но и очень полезен.



Идеальная формула смузи



Жидкость:

- Вода
- Кокосовое молоко
- Ореховое молоко
- Соевое молоко
- Рисовое молоко
- Свежевыжатый сок
- Кокосовая вода
- Холодный зеленый чай



Зелень:

- Шпинат
- Петрушка
- Укроп
- Руккола
- Сельдерей
- Огурец
- Морковная и свекольная ботва
- Листья одуванчика



Фрукты:

- Бананы
- Яблоки
- Груши
- Манго
- Ягоды
- Апельсины
- Авокадо
- Персики
- Ананасы
- Виноград



Кокосовое молоко

- В одной чашке несладкого кокосового молока имеется 50 калорий, 5 г жира, 1 г белка и 1 г углеводов. Есть кальций, витамины С, Е, К, группы, магний, железо, селен, цинк. Около половины всех жирных кислот в молоке приходится на лауриновую кислоту.



Соевое молоко

Оно имеет низкую питательность – всего 50 ккал на 100 г. Однако состав соевого молока объединяет немало ценных компонентов и имеет ряд преимуществ перед продуктами растительного или животного происхождения.

Соевое молоко содержит следующие компоненты:

- Витамины групп B2, B1, B5, B6, B9, C, PP, K, D
- Холин, ретинол
- Медь, селен, кальций, натрий, магний, железо, цинк, фосфор
- Клетчатка
- Углеводы, белки, жиры
- Аминокислоты (глицин, аргинин, а
- Аспарагиновая, фитиновая кислот
- Изофлавоны, лецитин



Шпинат

В 100 граммах сырых листьев шпината - 22 кКал, а в термически обработанных - 23 кКал.

Пищевая ценность в 100 граммах шпината:

Белки – 2,9 гр.;

Жиры – 0,3 гр.;

Углеводы – 2 гр.;

Зола – 1,8 гр.;

Вода – 91,6 гр.;

Пищевые волокна – 1,3 гр.;

Органические кислоты – 0,1 гр.;

Ненасыщенные жирные кислоты – 0,1 гр.;

Моно- и дисахариды – 1,9 гр.;

Крахмал – 0,1 гр.;

Насыщенные жирные кислоты – 0,1 гр.

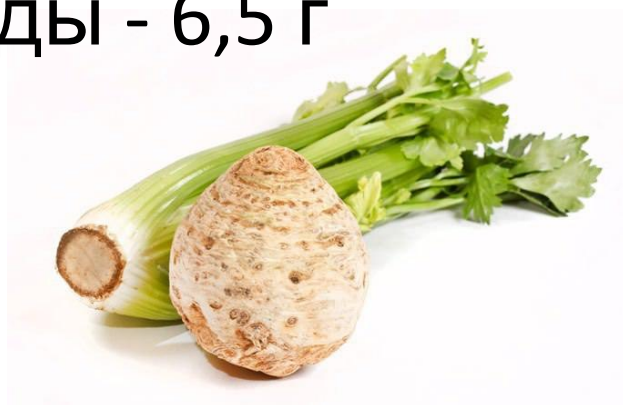


Сельдерей

Калорийность сельдерея салатного - 13 ккал, корня сельдерея - 34 ккал.

Пищевая ценность:

- сельдерея салатного: белки - 0,9 г, жиры - 0,1 г, углеводы - 2,1 г
- корня сельдерея: белки - 1,3 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 6,5 г



Манго

Плоды манго богаты углеводами (сахарами и клетчаткой), в них содержится немного белков и жиров. Манго содержит комплекс витаминов А, С, группы В и минералов: кальций, железо, магний, фосфор, калий, медь и цинк.

Калорийность манго - 65 ккал.

Пищевая ценность манго:

- белки - 0,51 г
- жиры - 0,27 г
- углеводы - 15,2 г



Персик

Пищевая ценность 100 г:

- Калорийность: 45 кКал
- Белки: 0,9 гр
- Жиры: 0,1 гр
- Углеводы: 9,5 гр



Персик содержит клетчатку и пищевые волокна, которые оказывают мягкое послабляющее действие, полезны при хронических запорах. Витаминно-минеральный комплекс персика богат и разнообразен, плоды содержат: бета-каротин, витамины группы В, С, Е, К, Н и РР, а также калий, магний, цинк, селен, медь, марганец, фосфор.