

detkityumen.ru

Полезные фитнес-коктейли готовим сами!

Фитнес-коктейли: жиросжигающие, протеиновые, гейнеры, которые легко приготовить в домашних условиях

Банановый коктейль с медом и корицей (62 ккал/100 гр) Ингредиенты: 1 банан 150 мл молока (обезжиренного) 150 г натурального йогурта 1 ч л прозрачного меда щепотка корицы Приготовление: Порезать банан на большие куски и положить в блендер. Налить 150 мл молока (обезжиренного), добавить 150 г натурального йогурта с 1 ч л прозрачного меда и щепоткой корицы. Взбить в блендере и перелить в бокал. Украсить молотой корицей.

Кокосовый коктейль:

Соевое молоко - 300мл Творог - 300г Какао - 2-3 ст. ложки Грецкий орех - 10г Кокосовая стружка - 1 щепотка

Калории - 730 Белок - 62,5г Углеводы - 21г Жиры - 36,5г

Коктейль «Витаминный заряд» Ежевика замороженная — 500 г Клубника замороженная — 500 г Бананы — 2 штуки Сок апельсиновый — 1 стакан Сок гранатовый — 1 стакан Сахар — по вкусу Замороженные фрукты (не размораживая!) перемолоть в блендере. Добавить бананы, сахар и разбавить соком до нужной Вам консистенции (сок 1:1)

ФИТНЕС РЕЦЕПТ: Яблочно - кефирный коктейль Ингредиенты на 2 порции: - Кефир – 150 мл - Яблоко – 3 шт. - Специя: корица молотая по вкусу - Мед 1 ст. ложка Приготовление: 1. Яблоки помойте и очистите от кожуры, удалите сердцевину. Потрите их на мелкой терке или сделайте пюре с помощью блендера. 2. Яблоки залейте холодным кефиром и взбейте миксером. Добавьте в коктейль немного корицы и мед, снова взбейте. 3. Подача. Разлейте коктейль по бокалам, при желании можете украсить ломтиками яблок. Приятного аппетита!

ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ В стакан кефира (жирность 0,1-2,5%) добавляется половина столовой ложки корицы, столько же имбиря и щепотка красного перца. Перемешивается. Рекомендуется выпивать с утра и перед сном. Регулярное употребление в течение месяца поможет избавиться от 3-4 кг веса. В чем заключается действие этого коктейля? Он ускоряет обмен веществ и выводит излишки продуктов из организма. Особенно рекомендуется после обильного застолья. Корица великолепно очищает организм от токсинов и шлаков, воздействует благотворно на работу ЖКТ и почек. Поэтому в сочетании с кефиром получается замечательный результат. *****

Коктейль с использованием порошкового протеина

- молоко – 300 мл, - порошок протеина (количество согласно инструкции, как правило - около 3 столовых ложек), - сырое яйцо – 1-2 шт., - бананы, ягоды или мед (для вкуса).

Белковый коктейль из натуральных компонентов

- молоко – 300-400 мл,
- сухое молоко или растертые яичные белки – 50 г,
- сырое яйцо – 1 шт.,
- фруктовый сироп – 2-3 ст. ложки (или фрукты, мед).

Белковый коктейль из натуральных компонентов

- молоко – 300-400 мл,
- 3 ложки творога
- 1 яичный белок
- половина банана

Белковый коктейль из натуральных компонентов

- молочная сыворотка – 300-400 мл,
- 2 яичных белка
- бананы, ягоды или мед (для вкуса).

Гейнер в домашних условиях

Гейнеры (белково-углеводные коктейли) используют реже протеиновых коктейлей. Одна из причин - более высокая цена на гейнеры (если учитывать только протеиновую составляющую, кроме того гейнеры не только поддерживают достаточный уровень белков, но и при неумеренном употреблении могут вызывать заметное увеличение жировых накоплений).

Гейнеры оказывают положительный эффект при использовании перед занятиями (за 40 мин) и после через 30 мин (белково-углеводное окно). Это хорошо сказывается на работоспособности, восстановлении и поддержании уровня протеинов. Главное следите за объемом – к началу тренировки желудок не должен быть нагружен.

Можно приобрести гейнер, а можно сделать **свежую смесь дома из НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ**

Примеры гейнеров

Молоко – 150 гр
Творог маложирный – 100 гр
Банан – половина
Мед (джем, сахар) – 1 стол ложка

Молоко – 200 гр
Творог – 50 гр
Белок – 1 яйца (вареного)
Ягоды – 40 гр
Мед (сахар) – 1 стол ложка

ЭФФЕКТИВНЫХ ТРЕНИРОВОК И ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!

по материалам группы [Атлетик Джим](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/2767/