



Рецепты питательных смузи и горячего латте

Время для прочтения: Примерно 5 мин.

Эта информация поможет вам приготовить питательные смузи и горячий латте,

которые могут быть источником белка, калорий и других питательных веществ, необходимых до, во время и после лечения рака. Они прекрасно подходят для ежедневного приема пищи и перекусов.

Если вы придерживаетесь специальной диеты, обязательно выберите смузи или латте, отвечающие вашим требованиям. Мы приводим примеры рецептов с низким содержанием клетчатки, высоким содержанием клетчатки, веганских рецептов и рецептов для аллергиков.

Во время лечения рака наиболее важно получать калории и белки, необходимые для поддержания сил организма. Поэтому некоторая информация в этом материале может отличаться от рекомендаций по питанию, которым вы обычно следуете. Если у вас возникли вопросы, обратитесь к нашему врачу-диетологу.

Для получения дополнительной информации о выборе продуктов питания во время лечения рака ознакомьтесь с материалом *Правильное питание во время лечения рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment>).

Советы и рекомендации

- Заморозьте спелые фрукты в пакетах или контейнерах, чтобы потом использовать их для приготовления смузи.
- Подготовьте ингредиенты заранее. Храните твердые ингредиенты в контейнере блендера в холодильнике. Это позволяет легко подготовить их к добавлению жидкости и смешиванию в нужный момент.
- Если вы не можете выпить полную порцию, сделайте половину рецепта или оставьте часть приготовленного на потом. Смузи можно хранить 1–2 дня в холодильнике или 2 месяца в морозильной камере.
 - При хранении продуктов всегда соблюдайте рекомендации по безопасному употреблению продуктов питания. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment>).
- Храните смузи в банках с широким горлышком и закручивающейся крышкой с соломинками, чтобы вам было удобно их брать и пить.
- Для разнообразия подавайте смузи не в чашке, а в пиале с ложкой.

- Если у вас высокая чувствительность к теплу или сильным запахам, добавляйте лед в горячие напитки, чтобы охладить их.

Рецепты смузи

Для приготовления смузи сначала добавьте в блендер жидкость. Затем добавьте все остальные ингредиенты и смешайте до однородного состояния.

Можно корректировать рецепты, изменяя текстуру или добавляя свои любимые ингредиенты. Ниже приведены примеры изменений, которые можно внести.

- Если у вас непереносимость лактозы, аллергия на молочные продукты или вы придерживаетесь веганского режима питания, используйте растительное молоко, например, миндальное молоко, соевое молоко, рисовое молоко, овсяное молоко и кокосовое молоко.
- Добавьте любимый протеиновый порошок или протеиновый коктейль, чтобы обогатить смузи белком и калориями.
- Добавьте любимые семена и орехи, чтобы увеличить количество белка в смузи и улучшить его текстуру.
- Для придания смузи более кремовой консистенции используйте меньше льда или не используйте его вовсе.
- Добавьте лед, чтобы сделать смузи более жидким.
- Если в рецепт смузи входит ореховое масло, используйте то, которое вам больше нравится, например, арахисовое масло, масло кешью, подсолнечное масло и миндальное масло.
- Если в рецепт смузи входит подсластитель, используйте тот, который вам больше нравится. Это может быть мед, кленовый сироп, сироп агавы и коричневый сахар.

Идеи для посыпки и начинки

Попробуйте добавить одну или несколько из этих посыпок и начинок в любой смузи.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Какао-крупка • Измельченные орехи • Шоколадная стружка • Семена, такие как семена чиа, тыквы, подсолнечника, льна или конопли • Гранола • Взбитые сливки • Кокосовая стружка | <ul style="list-style-type: none"> • Немолочные взбитые сливки (Cool Whip®) • Ореховое масло • Шоколадный соус • Фруктово-ягодный соус • Измельченные свежие фрукты • Пряности, такие как корица, мускатный орех, кайенский орех или приправа для тыквенного пирога |
|--|---|

Смузи с арахисовым маслом и желе

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- ½ чашки замороженной малины
- ½ чашки замороженной клубники
- ¾ стакана молока

- 2 столовые ложки арахисового масла
- 2 столовых ложки воды
- 3 столовые ложки овсяных хлопьев

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 251

Углеводы: 33 г

Жир: 13 г

Белок: 11 г

Смузи «Клубничный чизкейк»

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 чашка замороженной клубники
- ¾ стакана молока
- 4 столовые ложки сливочного сыра
- ½ стакана греческого йогурта или творога
- 2 столовые ложки меда
- Крошка сладких крекеров Грэхема (для посыпки)

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 372

Углеводы: 26 г

Жир: 26 г

Белок: 10 г

Смузи «Кокито»

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- ½ стакана подслащенного сгущенного молока
- ½ стакана топленого молока
- ½ стакана кокосовых сливок
- 1 чайная ложка молотой корицы
- ½ чашки кокосовой стружки
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- ½ чашки кубиков льда

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 359

Углеводы: 50 г

Жир: 16 г

Белок: 6 г

Смузи «Хорчата»

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 1 чашка вареного белого риса (лучше всего подходит короткозерный рис)
- 2 мерные ложки ванильного мороженого
- 1 замороженный банан
- 2 стакана молока
- 2 чайные ложки молотой корицы

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 267

Углеводы: 36 г

Жир: 11 г

Белок: 7 г

Бананово-арахисовый смузи

Пресный, с низким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- $\frac{3}{4}$ стакана молока
- 1 большой замороженный банан*
- $\frac{1}{4}$ чашки арахисового масла
- $\frac{1}{2}$ стакана йогурта без наполнителей или ванильного йогурта
- 1 чайная ложка молотой корицы (по желанию)

* Если вы используете свежий банан, добавьте $\frac{1}{2}$ чашки кубиков льда.

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 345

Углеводы: 31 г

Жир: 20 г

Белок: 11,5 г

Смузи «Тыквенный пирог»

С низким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- $\frac{1}{2}$ чашки тыквенного пюре
- 1 банан
- 2 кубика льда
- $\frac{1}{2}$ стакана ванильного йогурта
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- 2 чайные ложки специй для тыквенного пирога
- 1 столовая ложка кленового сиропа или меда

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 361

Углеводы 57 г

Жир 8 г

Белок: 9 г

Смузи «Сливочное мороженое»

С низким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 1 замороженный банан
- $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока
- 1 стакан йогурта без наполнителей или ванильного греческого йогурта (если используется греческий йогурт без наполнителей, добавьте 1 столовую
- 1 апельсин, очищенный от кожуры и нарезанный ломтиками
- 2 чайные ложки апельсиновой цедры
- 1 чайная ложка ванили

ложку меда или кленового сиропа)

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 245

Углеводы: 52 г

Жир: 2 г

Белок: 8 г

Смузи «Рисовый пудинг»

Пресный, с низким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 чашка вареного белого риса
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- 1/8 чайной ложки молотого мускатного ореха
- 1/2 чайной ложки ванили
- 1 стакан кокосового или рисового молока
- 1 чашка кубиков льда

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 245

Углеводы: 52 г

Жир: 2 г

Белок: 8 г

Морковно-банановый смузи

С высоким содержанием клетчатки, безопасный для аллергиков. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1/2 банана
- 1/4 чашки нарезанной моркови
- 1/2 стакана апельсинового сока
- 1 чашка кубиков льда
- 1 1/2 столовой ложки кленового сиропа, коричневого сахара или меда
- 1 чайная ложка сока лайма или лимона

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 100

Углеводы: 24 г

Жир: 0 г

Белок: 1,2 г

Шоколадно-миндальный смузи

С высоким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 стакан несладкого миндального молока
- 1/2 чашки овсяных хлопьев
- 1/2 чашки безглютеновых овсяных хлопьев
- 1 средний замороженный банан
- 1 столовая ложка миндального масла
- 2 столовые ложки семян конопли
- 1 чайная ложка несладкого какао-порошка
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
- 1 чайная ложка кленового сиропа

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 100

Углеводы: 24 г

Жир: 0 г

Белок: 1,2 г

Смузи со шпинатом и манго

С высоким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 чашка шпината
- 1/2 стакана апельсинового сока
- 1/2 чашки мангового сорбета
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 столовая ложка мяты
- 1/2 чашки кубиков льда

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 194

Углеводы: 48 г

Жир: 0 г

Белок: 2 г

Смузи «Персиковый пудинг»

С высоким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 1 чашка ванильного пудинга
- 1 чашка замороженных персиков
- 2 чайные ложки молотого имбиря
- 1/3 чашки гранолы
- 2 стакана молока

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 318

Углеводы: 44 г

Жир: 12 г

Белок: 11 г

Шоколадный смузи с авокадо

С высоким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 3 порции.

Ингредиенты:

- 1 стакан рисового молока
- 1/2 крупного авокадо
- 4 финика или чернослива без косточек
- 2 1/2 столовые ложки несладкого какао-порошка
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 небольшой банан
- 2 столовые ложки шоколадного соуса или шоколадного сиропа
- 1 чайная ложка семян льна
- 1/2 чашки кубиков льда

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 318

Углеводы: 44 г

Жир: 12 г

Белок: 11 г

Смузи «Гаспачо»

Пикантный. Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 3 помидора, нарезанных небольшими кусочками
- ½ стебля сельдерея, нарезанного небольшими кусочками
- ½ красного болгарского перца, нарезанного небольшими кусочками
- ½ огурца, нарезанного небольшими кусочками
- ¼ стакана овощного сока
- 1 столовая ложка рубленой петрушки или кинзы
- 1 столовая ложка рубленого зеленого лука или лука-шалот
- 1 столовая ложка сока лайма
- Соль и перец (по вкусу)

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 67

Углеводы: 15 г

Жир: 0,5 г

Белок: 3 г

Смузи «Райта»

Пикантный. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- ½ огурца, нарезанного небольшими кусочками
- 1 столовая ложка мяты
- 1 стакан греческого йогурта
- ½ чайной ложки рубленой кинзы
- ½ чайной ложки меда
- ½ чашки кубиков льда

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 246

Углеводы: 11 г

Жир: 12 г

Белок: 22 г

Смузи с зеленым авокадо

Безопасный для аллергиков. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- ½ авокадо Хасс
- ½ чашки шпината
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 стакан кокосового молока
- ½ чашки кубиков льда
- Цедра 1 лимона или лайма
- 1 столовая ложка меда, кленового сиропа или сиропа агавы

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 146

Углеводы: 12 г

Жир: 11 г

Белок: 3 г

Кокосово-ягодный смузи

С низким содержанием сахара. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 банка кокосового молока (15 унций [450 мл])
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 чашка замороженного ягодного ассорти
- 1–2 чайные ложки стевии

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 182

Углеводы: 12 г

Жир: 13 г

Белок: 3 г

Миндально-вишневый смузи

Без молока, веганский. Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 1 чашка замороженной вишни
- 1 чашка веганского ванильного мороженого
- 2 столовые ложки миндального масла
- 1½ чашки ванильного миндального молока

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 235

Углеводы: 42 г

Жир: 18 г

Белок: 7 г

Смузи «Пирог с бататом»

Без молока, веганский. Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 1 чашка готового пюре или консервированного сладкого картофеля
- 1 замороженный банан*
- 2 столовые ложки кленового сиропа или сиропа для блинчиков
- 2 стакана ванильного миндального молока
- ¼ чашки измельченных орехов пекан или грецких орехов
- ½ чайной ложки молотого мускатного ореха
- ½ чайной ложки молотой корицы

* Если вы используете свежий банан, добавьте ½ чашки кубиков льда.

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 361

Углеводы: 59 г

Жир: 13 г

Белок: 5 г

Смузи из тропической папайи

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 1½ чашки замороженных или свежих кусочков спелой папайи
- 1 чашка ванильного мороженого
- 2 стакана молока
- 1 чайная ложка молотой корицы

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 343

Углеводы: 40 г

Жир: 16 г

Белок: 11 г

Смузи «Клубнично-апельсиновый восход»

Безмолочный, веганский. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 чашка замороженной клубники
- ¾ стакана апельсинового сока
- 1 апельсин
- 1 средний или большой банан (по желанию)

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 152

Углеводы: 37 г

Жир: 1 г

Белок: 2 г

Рецепты горячего латте

Попробуйте приготовить эти горячие напитки, если вам трудно принимать холодную пищу и напитки.

Кокосовый мокко латте

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 стакан консервированного кокосового молока (около ½ банки объемом 15 унций [450 мл])
- 1 столовая ложка шоколадного сиропа
- 1 стакан кофе
- Взбитые сливки (для украшения)
- Поджаренный кокос (для посыпки, по желанию)

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 319

Углеводы: 19 г

Жир: 25 г

Белок: 5 г

Тыквенный латте с пряностями

Ингредиенты рассчитаны на 2 порции.

Ингредиенты:

- 2 стакана молока
- 2 столовые ложки тыквенного пюре
- ½ чайной ложки ванильного экстракта
- ½ чайной ложки специй для тыквенного пирога
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- ½ стакана кофе или 2 порции эспрессо
- Взбитые сливки (для украшения)

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 196

Углеводы: 20 г

Жир: 9 г

Белок: 8 г

Латте с белым шоколадом и кешью

Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты:

- 1 банка кокосового молока (15 унций [450 мл])
- ¼ чашки стружки белого шоколада
- 2 столовые ложки орехов кешью*
- 1 столовая ложка меда
- ½ чайной ложки ванильного экстракта
- ½–1 стакан кофе

*Перед смешиванием замочите орехи кешью в кокосовом молоке на 30 минут.

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 383

Углеводы: 34 г

Жир: 25 г

Белок: 6 г

Латте с ванильно-чайными пряностями

С низким содержанием клетчатки. Ингредиенты рассчитаны на 1 порцию.

Ингредиенты

- ½ стакана молока
- 2 столовые ложки подслащенного сгущенного молока
- 2 стакана горячего черного чая
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 1 столовая ложка меда
- ½ чайной ложки молотой гвоздики
- ½ чайной ложки молотого кардамона
- ¼ чайной ложки молотого имбиря
- 1 чайная ложка корицы

Информация о питательных свойствах на 1 порцию:

Калории: 261

Углеводы: 44 г

Жир: 7 г

Белок: 7 г

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to

reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes - Last updated on November 9, 2023
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Дата последнего обновления

Четверг, Ноябрь 9, 2023

Поделитесь своим мнением

Поделитесь своим мнением

Ваш отзыв поможет нам скорректировать образовательные материалы, предоставляемые пациентам. Данные, предоставленные вами в этой форме обратной связи, будут недоступны для сотрудников вашей лечащей команды. Пожалуйста, не используйте эту форму для вопросов о вашем лечении. Если у вас есть вопросы по поводу вашего лечения, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.

Хотя мы читаем все отзывы, мы не можем ответить на все вопросы. Мы просим не указывать свое имя или какую-либо персональную информацию в этой форме обратной связи.

Вопросы опросника

Questions

Да В некоторой степени Нет

Вам было легко понять эту информацию? ☐ Да ☐ В некоторой степени ☐ Нет

Что следует объяснить более подробно?

Не вводите свое имя или любую персональную информацию.

Отправить