Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рецепты питательных смузи и горячего латте

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* (www.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* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).
- Храните смузи в банках с широким горлышком и завинчивающейся 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.

- Какао-крупка
- Измельченные орехи
- Шоколадная стружка
- Семена, такие как семена чиа, тыквы, подсолнечника, льна или конопли
- Гранола
- Взбитые сливки
- Кокосовая стружка
- Немолочные взбитые сливки (Cool Whip®)
- Ореховое масло
- Шоколадный соус
- Плодово-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 столовые 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

Банановo-арахисовый смузи

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

Ингредиенты:

- ¾ стакана молока
- 1 большой замороженный банан*
- ¼ чашки арахисового масла
- ½ стакана йогурта без наполнителей или ванильного йогурта
- 1 чайная ложка молотой корицы (по желанию)

* Если вы используете свежий банан, добавьте ½ 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:

- ½ чашки тыквенного пюре
- 1 банан
- 2 кубика льда
- ½ стакана ванильного йогурта
- Полстакана 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
- ½ стакана апельсинового сока
- 1 стакан йогурта без наполнителей или ванильного греческого йогурта (если используется греческий йогурт без наполнителей, добавьте 1 столовую ложку меда или кленового сиропа)
- 1 апельсин, очищенный от кожуры и нарезанный ломтиками
- 2 чайные ложки апельсиновой цедры
- 1 чайная ложка ванили

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
- ½ чайной ложки молотой корицы
- ⅛ чайной ложки молотого мускатного ореха
- ½ 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:

- ½ банана
- ¼ чашки нарезанной моркови
- ½ стакана апельсинового сока
- 1 чашка кубиков льда
- 1½ 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
- ⅓ чашки овсяных хлопьев
- ⅓ чашки безглютеновых овсяных хлопьев
- 1 средний замороженный банан
- 1 столовая ложка миндального масла
- 2 столовые ложки семян конопли
- 1 чайная ложка несладкого какао-порошка
- ½ 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
- ½ стакана апельсинового сока
- ½ чашки мангового сорбета
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 столовая ложка мяты
- ½ 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
- ⅓ 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
- ½ крупного авокадо
- 4 финика или чернослива без косточек
- 2½ 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
- ½ 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 чашка замороженного ягодного ассорти
- 1 чайная ложка ванильного экстракта
- 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
- 2 столовые ложки миндального масла
- 1 чашка веганского ванильного мороженого
- 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
- 2 столовые ложки кленового сиропа или сиропа для блинчиков
- ¼ чашки измельченных орехов пекан или грецких орехов
- 1 замороженный банан*
- 2 стакана ванильного миндального молока
- 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

- Полстакана 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

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center