



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](http://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](http://www.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.

- 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 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:

- ½ чашки тыквенного пюре
- 1 банан
- 2 кубика льда
- ½ стакана ванильного йогурта
- ½ 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
- 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
- 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
- 2 столовые ложки семян конопли
- 1/3 чашки овсяных хлопьев
- 1 чайная ложка несладкого какао-порошка
- 1/3 чашки безглютеновых овсяных хлопьев
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта
- 1 средний замороженный банан
- 1 чайная ложка кленового сиропа
- 1 столовая ложка миндального масла

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
- 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 чайная ложка ванильного экстракта
- 1–2 чайные ложки стевии
- 1 чашка замороженного ягодного ассорти

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
- 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
- 2 стакана молока
- 1 чайная ложка молотой корицы
- 1 чашка ванильного мороженого

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
- 1 апельсин
- ¾ стакана апельсинового сока
- 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 эспresso
- 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.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://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