



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ПАЦІЄНТА ТА ОСОБИ, ЯКА ДОГЛЯДАЄ ЗА
НИМ

Рецепти поживних смузі та гарячого лате

Ця інформація допоможе вам приготувати поживні
смузі та гарячий лате,

які можуть бути джерелом білка, калорій та інших
поживних речовин, необхідних до, під час і після
лікування раку. Вони чудово підходять для щоденного
прийому їжі й перекусу.

Якщо ви дотримуетесь спеціальної дієти, обов'язково
оберіть смузі або лате, які відповідають вашим
потребам. Ми наводимо приклади рецептів з низьким
вмістом клітковини, високим вмістом клітковини,
веганських рецептів і рецептів для людей з алергією.

Під час лікування раку найбільш важливо отримувати
калорії та білки, необхідні для підтримання сил
організму. Тому деяка інформація в цьому матеріалі
може відрізнитись від рекомендацій щодо харчування,
яких ви зазвичай дотримуетесь. Якщо у вас виникли
запитання, зверніться до лікаря-дієтолога.

Для отримання додаткової інформації щодо вибору харчових продуктів під час лікування раку ознайомтеся з матеріалом *Правильне харчування під час лікування раку* (www.mskcc.org/uk/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Поради й рекомендації

- Заморозьте стиглі фрукти в пакетах або контейнерах, щоб потім використовувати їх для приготування смузі.
- Підготуйте інгредієнти заздалегідь. Зберігайте тверді інгредієнти в контейнері блендера в холодильнику. Це дозволяє легко підготувати їх до додавання рідини й змішування в потрібний момент.
- Якщо ви не можете випити цілу порцію, зробіть половину рецепта або залиште частину приготованого на потім. Смузі можна зберігати 1–2 дні у холодильнику або 2 місяці в морозильній камері.
 - Під час зберігання продуктів завжди дотримуйтеся рекомендацій щодо безпечного вживання харчових продуктів. Для отримання додаткової інформації ознайомтеся з матеріалом *Food Safety During Cancer Treatment* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment).

- Зберігайте смузі в банках з широкою шийкою, кришкою, що закручується, та соломинкою, щоб вам було зручно їх брати й пити.
- Для різноманітності подавайте смузі не в чашці, а в піалі з ложкою.
- Якщо ви маєте високу чутливість до тепла або сильних запахів, додайте лід у гарячі напої, щоб охолодити їх.

Рецепти смузі

Для приготування смузі спочатку додайте в блендер рідину, а потім решту інгредієнтів і змішайте до однорідного стану.

Ви можете коригувати рецепти, змінюючи текстуру або додаючи улюблені інгредієнти. Нижче наведено приклади можливих змін.

- Якщо у вас непереносність лактози, алергія на молочні продукти або ви дотримуетесь веганського режиму харчування, використовуйте рослинне молоко, наприклад, мигдальне молоко, соєве молоко, рисове молоко, вівсяне молоко або кокосове молоко.
- Додайте улюблений протеїновий порошок або

протеїновий коктейль, щоб збагатити смузі білком і калоріями.

- Додайте улюблене насіння й горіхи, щоб збільшити кількість білка в смузі й покращити його текстуру.
- Для надання смузі кремової консистенції використовуйте менше льоду або не використовуйте його зовсім.
- Додайте лід, щоб зробити смузі більш рідким.
- Якщо в рецепт смузі входить горіхове масло, використовуйте те, яке вам більше подобається, наприклад, арахісова паста, паста з кеш'ю, мигдалю або насіння соняшника.
- Якщо в рецепт смузі входить підсолоджувач, використовуйте той, який вам більше подобається. Це може бути мед, кленовий сироп, сироп агави й коричневий цукор.

Ідеї для посипки й начинки

Спробуйте додати одну або кілька цих посипок і начинок в будь-який смузі.

- Какао-крупка
- Подрібнені горіхи
- Шоколадна стружка
- Насіння, зокрема чіа, гарбуза, соняшника, льону або коноплі
- Гранола
- Збиті вершки
- Кокосова стружка
- Немолочні збиті вершки (Cool Whip®)
- Горіхова паста
- Шоколадний соус
- Фруктово-ягідний соус
- Подрібнені свіжі фрукти
- Прянощі, такі як кориця, мускатний горіх, каєнський горіх або приправа для гарбузового пирога

Смузі з арахісовим маслом і желе

Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- ½ чашки замороженої малини
- ½ чашки замороженої полуниці
- ¾ склянки молока
- 2 столові ложки арахісового масла
- 2 столові ложки води
- 3 столові ложки вівсяних пластівців

Харчова цінність на 1 порцію:

Калорії: 251 Вуглеводи: 33 г Жири: 13 г Білки: 11 г

Смузі «Полуничний чизкейк»

Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 чашка замороженої полуниці
- $\frac{3}{4}$ склянки молока
- 4 столові ложки вершкового сиру
- $\frac{1}{2}$ склянки грецького йогурту чи сиру
- 2 столові ложки меду
- Подрібнені солодкі крекери Ґрема (для посипки)

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 372 Вуглеводи: 26 г Жири: 26 г Білки: 10 г

Смузі «Кокіто»

Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- ½ склянки підсолодженого згущеного молока
- ½ склянки топленого молока
- ½ склянки кокосових вершків
- 1 чайна ложка меленої кориці
- ½ чашки кокосової стружки
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- ½ чашки кубиків льоду

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 359 Вуглеводи: 50 г Жири: 16 г Білки: 6 г

Смузі «Хорчата»

Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 1 чашка вареного білого рису (найкраще підходить короткозерний рис)
- 2 мірні ложки ванільного морозива
- 1 заморожений банан
- 2 склянки молока
- 2 чайні ложки меленої кориці

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 267 Вуглеводи: 36 г Жири: 11 г Білки: 7 г

Бананово-арахісовий смузі

Прісний, з низьким вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- $\frac{3}{4}$ склянки молока
- 1 великий заморожений банан*
- $\frac{1}{4}$ чашки арахісового масла
- $\frac{1}{2}$ склянки йогурту без наповнювачів або ванільного йогурту
- 1 чайна ложка меленої кориці (за бажанням)

* Якщо ви використовуєте свіжий банан, додайте $\frac{1}{2}$ чашки кубиків льоду.

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 345 Вуглеводи: 31 г Жири: 20 г Білки: 11,5 г

Смузі «Гарбузовий пиріг»

З низьким вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- ½ чашки гарбузового пюре
- 1 банан
- 2 кубики льоду
- ½ склянки ванільного йогурту
- ½ склянки молока
- 2 чайні ложки спецій для гарбузового пирога
- 1 столова ложка кленового сиропу чи меду

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 361 Вуглеводи: 57 г Жири: 8 г Білки: 9 г

Смузі «Апельсинове морозиво»

З низьким вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 1 заморожений банан
- ½ склянки апельсинового соку
- 1 склянка йогурту без наповнювачів або ванільного грецького йогурту (якщо використовується грецький йогурт без наповнювачів, додайте 1 столову ложку меду або кленового сиропу)
- 1 апельсин, очищений від шкірки й нарізаний скибочками
- 2 чайні ложки апельсинової цедри
- 1 чайна ложка ванілі

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 245 Вуглеводи: 52 г Жири: 2 г Білки: 8 г

Смузі «Рисовий пудинг»

Прісний, з низьким вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 чашка вареного білого рису
- ½ чайної ложки меленої кориці
- ⅛ чайної ложки меленого мускатного горіха
- ½ чайної ложки ванілі
- 1 склянка кокосового чи рисового молока
- 1 чашка кубиків льоду

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 245 Вуглеводи: 52 г Жири: 2 г Білки: 8 г

Морквяно-банановий смузі

З високим вмістом клітковини, безпечний для людей з алергією. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- ½ банана
- ¼ чашки нарізаної моркви
- ½ склянки апельсинового соку
- 1 чашка кубиків льоду
- 1½ столової ложки кленового сиропу, коричневого цукру чи меду
- 1 чайна ложка соку лайма або лимона

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 100 Вуглеводи: 24 г Жири: 0 г Білки: 1,2 г

Шоколадно-мигдальний смузі

З високим вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 склянка несолодкого мигдального молока
- 2 столові ложки конопляного насіння
- 1/3 чашки вівсяних пластівців
- 1 чайна ложка несолодкого какао-порошку
- 1/3 чашки безглютенових вівсяних пластівців
- 1/2 чайної ложки ванільного екстракту
- 1 середній заморожений банан
- 1 чайна ложка кленового сиропу
- 1 столова ложка мигдального масла

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 100 Вуглеводи: 24 г Жири: 0 г Білки: 1,2 г

Смузі зі шпинатом і манго

З високим вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані

на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 чашка шпинату
- 1/2 склянки апельсинового соку
- 1/2 чашки мангового сорбету
- 1 столова ложка соку лайма
- 1 столова ложка м'яти
- 1/2 чашки кубиків льоду

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 194 Вуглеводи: 48 г Жири: 0 г Білки: 2 г

Смузі «Персиковий пудинг»

З високим вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 1 чашка ванільного пудингу
- 1 чашка заморожених персиків
- 2 чайні ложки меленого імбиру
- 1/3 чашки граноли
- 2 склянки молока

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 318 Вуглеводи: 44 г Жири: 12 г Білки: 11 г

Шоколадний смузі з авокадо

З високим вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 3 порції.

Інгредієнти:

- 1 склянка рисового молока
- Половина великого авокадо
- 4 фініки або чорносливу без кісточок
- 2½ столові ложки несолодкого какао-порошку
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 невеликий банан
- 2 столові ложки шоколадного соусу або шоколадного сиропу
- 1 чайна ложка насіння льону
- ½ чашки кубиків льоду

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 318 Вуглеводи: 44 г Жири: 12 г Білки: 11 г

Смузі «Гаспачо»

Пікантний. Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 3 помідори, нарізані невеликими шматочками
- ½ стебла селери, нарізаної невеликими шматочками
- Половина червоного болгарського перцю, нарізаного невеликими шматочками
- Половина огірка, нарізаного невеликими шматочками
- ¼ склянки овочевого соку
- 1 столова ложка нарізаної петрушки або кінзи
- 1 столова ложка нарізаної зеленої цибулі або цибулі шалот
- 1 столова ложка соку лайма
- Сіль і перець (до смаку)

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 67 Вуглеводи: 15 г Жири: 0,5 г Білки: 3 г

Смузі «Райта»

Пікантний. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- Половина огірка, нарізаного невеликими шматочками
- 1 столова ложка м'яти
- 1 склянка грецького йогурту
- ½ чайної ложки нарізаної кінзи
- ½ чайної ложки меду
- ½ чашки кубиків льоду

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 246 Вуглеводи: 11 г Жири: 12 г Білки: 22 г

Смузі із зеленим авокадо

Безпечний для людей з алергією. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- Половина авокадо Хасс
- ½ чашки шпинату
- 1 столова ложка соку лайма
- 1 склянка кокосового молока
- ½ чашки кубиків льоду
- Цедра 1 лимона або лайма
- 1 столова ложка меду, кленового сиропу або сиропу агави

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 146 Вуглеводи: 12 г Жири: 11 г Білки: 3 г

Кокосово-ягідний смузі

З низьким вмістом цукру. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 банка кокосового молока (15 унцій [450 мл])
- 1 чашка замороженого ягідного асорті
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1–2 чайні ложки стевії

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 182 Вуглеводи: 12 г Жири: 13 г Білки: 3 г

Мигдально-вишневий смузі

Без молока, веганський. Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 1 чашка замороженої вишні
- 2 столові ложки мигдального масла
- 1 чашка веганського ванільного морозива
- 1½ чашки ванільного мигдального молока

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 235 Вуглеводи: 42 г Жири: 18 г Білки: 7 г

Смузі «Пиріг з бататом»

Без молока, веганський. Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 1 чашка готового пюре або консервованої солодкої картоплі
- 2 столові ложки кленового сиропу або сиропу для млинців
- ¼ чашки подрібнених горіхів pekan або волоських горіхів
- 1 заморожений банан*
- 2 склянки ванільного мигдального молока
- ½ чайної ложки меленого мускатного горіха
- ½ чайної ложки меленої кориці

* Якщо ви використовуєте свіжий банан, додайте ½

чашки кубиків льоду.

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 361 Вуглеводи: 59 г Жири: 13 г Білки: 5 г

Смузі з тропічної папаї

Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 1½ чашки заморожених або свіжих шматочків стиглої папаї
- 1 чашка ванільного морозива
- 2 склянки молока
- 1 чайна ложка меленої кориці

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 343 Вуглеводи: 40 г Жири: 16 г Білки: 11 г

Смузі «Полунично-апельсиновий схід»

Без молока, веганський. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 чашка замороженої полуниці
- 3/4 склянки апельсинового соку
- 1 апельсин
- 1 середній або великий банан (за бажанням)

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 152 Вуглеводи: 37 г Жири: 1 г Білки: 2 г

Рецепти гарячого лате

Спробуйте приготувати ці гарячі напої, якщо вам важко приймати холодну їжу та напої.

Кокосовий мокко лате

Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 склянка консервованого кокосового молока (близько ½ банки об'ємом 15 унцій [450 мл])
- 1 столова ложка шоколадного сиропу
- 1 склянка кави
- Збиті вершки (для подачі)
- Підсмажений кокос (для посипки, за бажанням)

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 319 Вуглеводи: 19 г Жири: 25 г Білки: 5 г

Гарбузовий лате з прянощами

Інгредієнти розраховані на 2 порції.

Інгредієнти:

- 2 склянки молока
- 2 столові ложки гарбузового пюре
- ½ чайної ложки ванільного екстракту
- ½ чайної ложки спецій для гарбузового пирога
- 1 столова ложка кленового сиропу
- ½ склянки кави або 2 порції еспресо
- Збиті вершки (для подачі)

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 196 Вуглеводи: 20 г Жири: 9 г Білки: 8 г

Лате з білим шоколадом і кеш'ю

Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- 1 банка кокосового молока (15 унцій [450 мл])
- ¼ чашки стружки білого шоколаду
- 2 столові ложки горіхів кеш'ю*
- 1 столова ложка меду
- ½ чайної ложки ванільного екстракту
- ½–1 склянка кави*

Перед змішуванням замочіть горіхи кеш'ю в кокосовому молоці на 30 хвилин.

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 383 Вуглеводи: 34 г Жири: 25 г Білки: 6 г

Ванільний чай-лате з прянощами

З низьким вмістом клітковини. Інгредієнти розраховані на 1 порцію.

Інгредієнти:

- ½ склянки молока
- 2 столові ложки підсолодженого згущеного молока
- 2 склянки гарячого чорного чаю
- 1 чайна ложка ванільного екстракту
- 1 столова ложка меду
- ½ чайної ложки меленої гвоздики
- ½ чайної ложки меленого кардамону
- ¼ чайної ложки меленого імбиру
- 1 чайна ложка кориці

Інформація про харчову цінність на 1 порцію:

Калорії: 261 Вуглеводи: 44 г Жири: 7 г Білки: 7 г

У разі виникнення питань або занепокоєння зверніться безпосередньо до свого медичного працівника. Фахівець вашої медичної бригади відповість на дзвінок з понеділка по п'ятницю з 09:00 до 17:00 Протягом іншого часу ви можете залишити повідомлення або поговорити з іншим лікарем центру MSK. Ви завжди можете зв'язатися з черговим лікарем або медсестрою/медбратом. Якщо ви не знаєте, як зв'язатися зі своїм медичним працівником, зателефонуйте за номером 212-639-2000.

Додаткову інформацію див. у нашій віртуальній бібліотеці за посиланням www.mskcc.org/pe.

Nourishing Smoothie and Hot Latte Recipes - Last updated on November 9, 2023

Усі права збережені та належать Memorial Sloan Kettering Cancer Center