

Автор Джессика Пампл Перевод Елена Игрунова

# РЕЦЕПТЫ СМУЗИ

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ,

КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ

РАЗВИТИЮ МОЗГА,

ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ РЕБЁНКА

# Смузи с вишней и холином



**3/4 стакана  
замороженной вишни**



**1 стакан овсяного молока  
(или другого растительного молока)**



**1 ст. л. миндального масла  
(или другого орехового масла)**



**1 банан (или 1 авокадо)**



**1 варёное яйцо  
(включая желток)**



**1 ст. л. семян чиа**



**Холин — жизненно важное органическое вещество, которое помогает клеткам формироваться и правильно работать, способствует передаче нервных импульсов, поддерживает функцию печени и сердца. Холин относится к витаминоподобным веществам.**

# Смузи с ванилью, белой фасолью и ягодами



1 банан



1,5 стакан овсяного молока  
(или другого растительного молока)



1 стакан ягод



1 авокадо



1/2 стакана  
варёной белой фасоли



1 ст. л. семян чиа,  
1 ч. л. ванильного экстракта



**В составе смузи белая фасоль, которая является источником растительного белка и полезных микроэлементов, способствующих общему благополучию. Ваниль и ягоды добавляют естественную сладость и витамины, необходимые для развития мозга, памяти и внимания будущего малыша.**

# Смузи со сладким картофелем и имбирём



**1/2 стакана батата  
(варёного сладкого картофеля)**



**1 стакан овсяного молока  
(или другого растительного молока)**



**1 стакан ягод,  
1/4 ч.л. имбиря**



**1 банан**



**1/4 ч. л. куркумы,  
1/4 ч. л. корицы**



**1 ст. л. семян чиа  
щепотка перца**



Батат богат витаминами и минералами, которые поддерживают здоровье будущей мамы и способствуют правильному развитию нервной системы малыша. Имбирь добавляет напитку пикантность и лёгкую остроту, а также обладает антиоксидантными свойствами. Этот смузи — идеальный выбор для утреннего приёма пищи, он обеспечит вас и вашего малыша необходимыми питательными веществами.

# Смузи с шоколадом, миндальным маслом и шиитаке



1 банан



1,5 стакана овсяного молока  
(или другого растительного молока)



1 ст. л. миндального масла



4 сушёных гриба шиитаке



1 ст. л. какао-порошка,  
1/4 ч. л. корицы



1 ст. л. семян чиа



**Важно! Перед тем как пробовать любые из этих рекомендаций, проконсультируйтесь с врачом. Выполняйте только те рекомендации, которые безопасны для вас во время беременности. Вы несёте ответственность за свою безопасность.**



**Джессика Пампл — дипломированный диетолог с многолетним опытом работы в области здорового питания. Джессика специализируется на разработке сбалансированных рационов, способствующих оптимальному развитию плода. Её рекомендации основаны на научных исследованиях и помогут беременным женщинам обогатить свой рацион полезными для развития ребёнка ингредиентами.**