



21 Smoothie Recept

*21 könnyű, egészséges és egyszerűen elkészíthető smoothie recept
Megtalálasz benne minden étkezésnek megfelelő smoothiet.*

diet.hu



Tartalom

6	Energetizáló Reggeli Smoothie	28	Mangós Arany Smoothie
8	The Strawberry Burst Breakfast Smoothie	30	Könnyű Piros Bogyós Smoothie
10	“Ébressz fel!” Fehérje Smoothie	32	“Fahéjas Álom” Smoothie
12	“Reggeli erő” Smoothie	34	Gyulladáscsökkentő Zöld Smoothie
14	“Zöld üzemanyag” Smoothie	36	“Emelj fel!” Smoothie
16	Zöld “Életerő” Smoothie	38	“Aranyló Naplemente” Smoothie
18	Görög mangó-eper joghurt Smoothie	40	“Ananászos Csábítás” Smoothie
20	Feketeerdő Smoothie	42	“Telis-tele Zöld” Smoothie
22	Banán-Alma Smoothie	44	“Trópusi nyár” Smoothie
24	A Superfood Fehérje Smoothie	46	“Fekete Szépség” Smoothie
26	"Csodatevő" edzős Smoothie		

Jelölések

GF	Gluténmentes
DF	Tejmentes
LC	Low Carb (30g- per adag)
MP	Dobozolható/Fagyasztható
HP	Magas fehérje (20g+ per adag)
V	Vegatáriánus
Q	Gyors (< 30 perc)
N	Mogyorót tartalmaz



Energetizáló Reggeli Smoothie

2 adag

Elkészítés:

150 g áfonya (fagyasztott is tökéletes)

1 közepes banán

4 ek. zabpehely

2 ek. mandulavaj

0,5 l mandulatej (cukrozatlan)

2 szem datolya

50 g vaníliás fehérjepor

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



DF	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	395	14	45	26	8

*Adagonként



Zamatos Eper Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

1 közepes fagyasztott banán

145 g fagyasztott eper

2 ek. zabpehely

50 g vaníliás fehérjepor

2 ek. természetes mogyoróvaj
(cukrozatlan)

360 ml mandulatej (cukrozatlan)

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



DF	LC	HP	V	Q	N
----	----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	305	11	27	29	5

*Adagonként



“Ébressz fel!” Fehérje Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

4 ek. zabpehely
360 ml mandulatej (cukrozatlan)
120 ml víz
25 g csokoládé ízű fehérjepor
2 tk. instant kávé por
2 tk. kakaópor (cukrozatlan)
1 banán
30 g pekándió

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



DF	LC	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	267	14	25	14	6

*Adagonként



“Reggeli erő” Smoothie

2 Adag

240 ml kókusztej

240 ml hűtött kávé

165 g kókuszjoghurt
(cukrozatlan)

2 szem datolya

25 g csokoládé ízű fehérjepor

1 ek. kakaópor (cukrozatlan)

Elkészítés:

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



GF	DF	LC	V	Q
----	----	----	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	212	6	28	11	4

*Adagonként



“Zöld üzemanyag” Smoothie

2 Adag

4 ek zabpehely

½ tk. matcha zöld tea por

480 ml mandulatej (cukrozatlan)

1 banán, fagyasztva

50 g vaníliás fehérje por

Elkészítés:

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



DF	LC	HP	V	Q	N
----	----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	209	4	23	23	4

*Adagonként



Zöld “Életerő” Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

240 ml mandulatej (cukrozatlan)

1 közepes banán, fagyasztva

½ mangó, fagyasztva

60 g spenótlevél

15 g hántolt tökmag

2 ek. hántolt kendermag

25 g vanília ízű fehérjepor

60 ml víz

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



GF	DF	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	266	10	30	19	5

*Adagonként



Görög mangó-eper joghurt Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

145 g fagyasztott eper
1 fagyasztott, feldarabolt mangó
120 g görög joghurt (natúr)
50 g vanília ízű fehérjepor
480 ml mandulatej (cukrozatlan)
6 jégkocka

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



GF	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	294	5	36	31	5

*Adagonként



Feketeerdő Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

360 ml mandulatej (cukrozatlan)

1 db avokádó

230 g fagyasztott cseresznye

50 g csokoládé ízű fehérjepor

2 tk. vanília kivonat (vagy
vanília aroma)

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



GF	DF	LC	HP	V	Q	N
----	----	----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	335	18	24	23	10

*Adagonként



Banán-Alma Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

4 ek. zabpehely
480 ml mandulatej (cukrozatlan)
1 banán
1 alma
1 tk. őrölt kardamon
50 g vaníliás fehérjepor

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



DF	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	259	4	35	23	7

*Adagonként



A Szuperfood Fehérje Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

1 közepes fagyasztott banán

150 g fagyasztott áfonya

70 g kelkáposzta

2 szem datolya

1 ek. őrölt lenmag

40 g karfiol

50g csokoládé ízű fehérjepor

1,5 tk. kakaópor (cukrozatlan)

480ml mandulatej (cukrozatlan)

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.

GF	DF	HP	V	Q	N
----	----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	328	6	50	25	11

Adagonként



"Csodatevő" edzős Smoothie

2 adag

145g fagyasztott eper
240 ml kókusz tej
50 g vaníliás ízű fehérjepor
2 tk. méz
2 tk. vanília kivonat (vagy
vanília aroma)
2 tk. kókuszreszelék

Elkészítés:

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyaszthatjuk.



GF	DF	LC	HP	V	Q
----	----	----	----	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	193	4	16	23	2

Adagonként





Mangós Arany Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

1 fagyasztott mangó

1 fagyasztott banán

120 g görög joghurt (natúr)

1 tk. őrölt fahéj

1 tk. őrölt kurkuma

½ tk. őrölt gyömbér

csipetnyi fekete bors

240 ml mandulatej (cukrozatlan)

50 g vanília ízű fehérjepor

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	317	4	45	31	6

*Adagonként



Könnyű Piros Bogyós Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

220 g fagyasztott erdei
gyümölcs mix

1 fagyasztott banán

2 tk. chia mag

50 g vanília ízű fehérjepor

480 ml mandulatej (cukrozatlan)

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	DF	LC	HP	V	Q	N
----	----	----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	242	4	29	26	7

*Adagonként



“Fahéjas Álom” Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

240 ml mandulatej (cukrozatlan)

120 g görög joghurt

50 g vanília ízű fehérjepor

4 ek. zabpehely

1 ek. méz

1 tk. őrölt fahéj

1 fagyasztott banán

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	274	4	35	28	4

*Adagonként



Gyulladáscsökkentő Zöld Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

480ml mandulatej (cukrozatlan)

60g spenótlevél

½ tk. őrölt kurkuma

csipetnyi őrölt fekete bors

2 ek. chia mag

330g ananász (konzerv, cukrozatlan)

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	DF	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	183	7	30	5	7

Adagonként



“Emelj fel!” Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

2 közepes fagyasztott banán
360 ml mandulatej (cukrozatlan)
60 g friss bécispenót
24 mentalevél
10 jégkocka

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	DF	LC	V	Q	N
----	----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	135	2	29	3	5

*Adagonként



“Aranyló Naplemente” Smoothie

2 Adag

1 fagyasztott mangó
300 g görög joghurt
1 tk. őrölt kurkuma
4 mandarin hámozva

Elkészítés:

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	V	Q
----	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	298	4	53	17	6

Adagonként



“Ananászos Csábítás” Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

360 g növényi alapú vanília joghurt

330 g konzerv ananász (levével együtt)

120 ml cup kókusztej

½ tk. őrölt gyömbér

10 jégkocka

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	DF	V	Q
----	----	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	298	9	46	10	3

*Adagonként



“Telis-tele Zöld” Smoothie

2 Adag

½ avokádó
330 g ananász
60 g békispenót
240 ml kókusztej
4 ek. lime juice
12 g friss koriander
2 tk. őrölt gyömbér

Elkészítés:

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	DF	V	Q
----	----	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	233	11	36	3	8

*Adagonként



“Trópusi nyár” Smoothie

2 Adag

120 g görög joghurt (natúr)

60 ml kókusztej

60 ml narancslé

145 g fagyasztott eper

1 egész narancs

1 ek. méz

Elkészítés:

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	V	Q
----	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	162	2	31	7	3

*Adagonként



“Fekete Szépség” Smoothie

2 Adag

Elkészítés:

160 ml mandulatej (cukrozatlan)

120 g görög joghurt

1 ek. őrölt lenmag

1 ek. kakaópor (cukrozatlan)

2 ek. természetes mogoróvaj

½ tk. vanília kivonat (vagy
vanília aroma)

1 közepes fagyasztott banán

1. Tegyük az összes hozzávalót a turmixgépbe, és turmixoljuk smoothie állagúra. Azonnal fogyasztható.



GF	HP	V	Q	N
----	----	---	---	---

Elkészítés	Kcal	Zsírok(g)	Szénh.(g)	Fehérje(g)	Rost(g)
5 perc	473	24	45	23	9

*Adagonként

