

ВсеСоки.ру 2025



СЕЛЬДЕРЕЙ

ОСОБЕННОСТИ, ПОЛЬЗА, РЕЦЕПТЫ

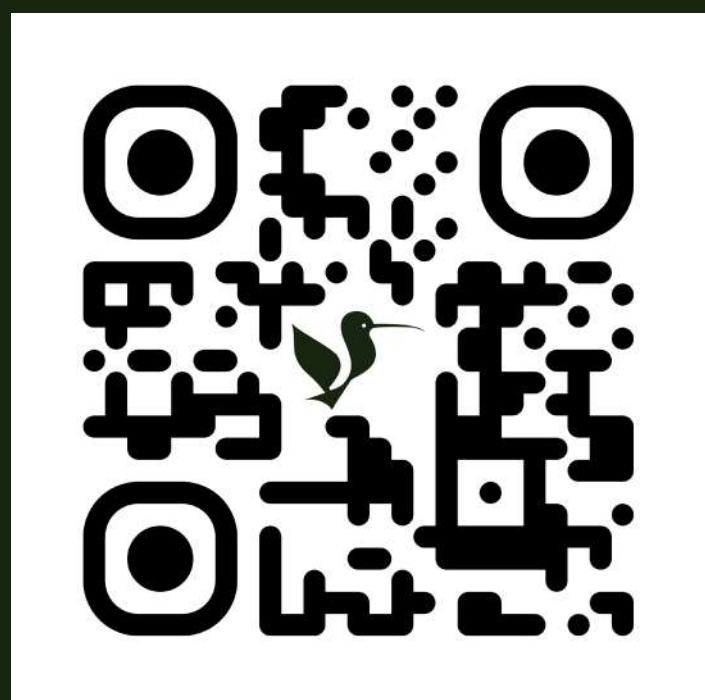
Содержание

- О НАС..... 3
- ПОЛЬЗА СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА 4
- СОКОВЫЖИМАЛКА ДЛЯ СЕЛЬДЕРЕЯ И НЕ ТОЛЬКО 7
- ВЛИЯНИЕ СЕЛЬДЕРЕЯ НА ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ 10
- ПОЛЬЗА СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА МУЖЧИН 11
- СЕЛЬДЕРЕЙ В РАЦИОНЕ ДЕТЕЙ..... 13
- УПОТРЕБЛЕНИЕ СЕЛЬДЕРЕЯ ПРИ ОНКОЛОГИИ 18
- ОСОБЕННОСТИ СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ 20
- РЕЦЕПТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ. СУПЫ 21
 - Постный суп из авокадо 21
 - Овощной суп-пюре для похудения из брокколи 22
- РЕЦЕПТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ. СМУЗИ..... 23
 - Диетический смузи на кокосовом молоке 23
 - Освежающий смузи..... 24
 - Густой смузи с кефиром и томатами 25
 - Яркий смузи из моркови и апельсина..... 26
- БЛЕНДЕР ДЛЯ КРЕМ-СУПОВ И СМУЗИ L'EQUIP BS5..... 27
- РЕЦЕПТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ. СПЕЦИИ 28
- ДЕГИДРАТОР ДЛЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ L'EQUIP IR D5 29
- РЕЦЕПТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ. СОКИ И КОКТЕЙЛИ 30
 - Тонизирующий коктейль здоровья..... 30
 - Зелёный мультисок со шпинатом и мятой..... 31

О нас

Компания «Все Соки» – крупный поставщик бытовой техники для здорового образа жизни. Уже 15 лет мы помогаем людям сделать выбор в пользу правильного питания вместе с надёжной и стильной техникой. В нашем интернет-магазине вы найдёте премиальные аппараты, которые помогут вам быстро и вкусно приготовить множество блюд и напитков и даже организовать свой бизнес. Шнековые соковыжималки, блендеры, дегидраторы, маслопрессы, проращиватели и мельницы – всё для комфортного образа жизни.

Наши опытные консультанты всегда готовы помочь с выбором техники. Напишите в чат, позвоните по номеру 8 (800) 333-36-27 или закажите услугу видеоконсультации. Специалисты свяжутся с вами и помогут подобрать аппарат под ваши задачи.



www.vsesoki.ru

ВОСПОЛЬЗУЙСЯ
ПРОМОКОДОМ
КНИГА
НА СКИДКУ 5%

Польза сельдерея для организма



Как и большинство овощей, сельдерей почти полностью состоит из воды. Основными питательными веществами в нём являются углеводы, белки и незначительное количество жиров. Это отличный перекус, если вы пытаетесь сбросить вес или наладить работу кишечника.

Сельдерей является хорошим источником антиоксидантов, витаминов А, С, К и В9, минералов калия, фолата, кальция и натрия.



ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ В СЕЛЬДЕРЕЕ:

- ◆ Хлорофилл
- ◆ Витамины: А, С, К
- ◆ Калий
- ◆ Кальций
- ◆ Натрий
- ◆ Антиоксиданты
- ◆ Фолиевая кислота
- ◆ Эфирные масла
- ◆ Лютеин

КАК ВЫБРАТЬ СЕЛЬДЕРЕЙ?

Прежде чем купить сельдерей в магазине или на рынке, обязательно проверьте его на наличие сухости и желтизны. Выбирая стебли сельдерея, обращайте внимание на их крепкость, плотность и упругость. Листья зелёного растения не должны быть вялыми и тусклыми. Стебель сельдерея должен хрустеть и ломаться пополам при сгибании. Свежий сельдерей приятно пахнет и имеет яркий салатный оттенок.

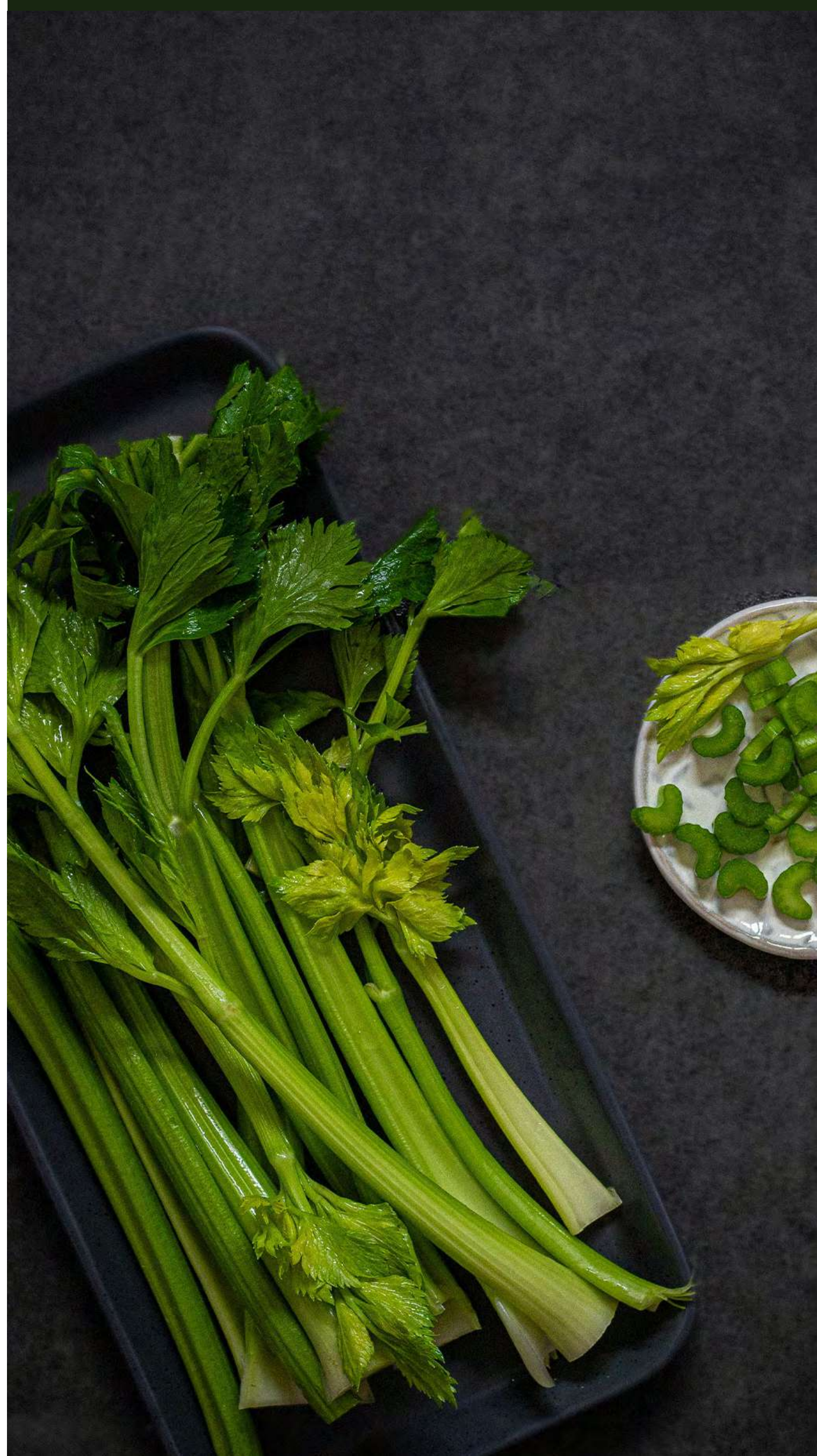
ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ СОК

Сельдереевый сок известен своими полезными, диетическими и питательными свойствами. Регулярное употребление напитка способствует укреплению сосудов, понижению уровня холестерина в крови и очищению организма. Полезные смузи и соки с сельдереем отлично подходят для диет и похудения. Низкая калорийность сельдерея (всего 13 ккал), позволяет употреблять растение регулярно без вреда фигуре.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА СОКА СЕЛЬДЕРЕЯ:

- ◆ Предотвращает атеросклероз, а также различные патологии сердца и сосудов.
- ◆ Способствует укреплению иммунитета.
- ◆ Помогает справиться с внутренним беспокойством и улучшает качество сна.
- ◆ Нормализует пищеварение за счёт высокого содержания клетчатки.
- ◆ Укрепляет кости благодаря содержанию кальция.
- ◆ Приводит в норму артериальное давление и улучшает кровообращение за счёт витамина С.
- ◆ Повышает репродуктивную функцию человека.
- ◆ Помогает снизить вес. Нерастворимая клетчатка в сельдерее обеспечивает сытость на длительное время и способствует потере веса.

Рекомендуется употреблять сельдереевый сок натощак каждое утро. Именно этот регулярный ритуал позволит забыть о многих недугах и начинать день энергично и с пользой.



КАК ГОТОВИТЬ СОК ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ?

Для приготовления свежевыжатого сока из сельдерея можно использовать любые части растения. Например, напиток из листьев и стеблей позаботится о фигуре и делает кожу упругой и сияющей, а если основным ингредиентом будут клубни – напиток окажет положительное воздействие на репродуктивную систему.

Для приготовления вкусного и полезного сока потребуются надёжная соковыжималка. Так как сельдерей – это волокнистый продукт, далеко не каждый аппарат хорошо справится с отжимом. Волокна сельдерея могут намотаться на отжимной шнек, что вызовет поломку соковыжималки. Именно поэтому следует выбирать качественную технику, например, корейскую соковыжималку Hurom H400.

Hurom

Соковыжималка для сельдерея и не только

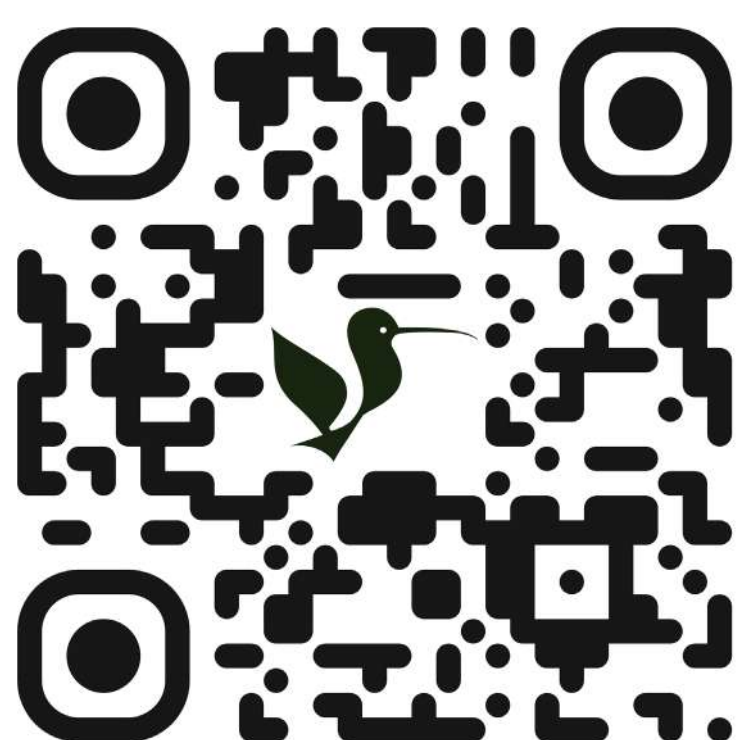


Для отжима сельдерея подходят далеко не все шнековые соковыжималки: у многих устройств в качестве фильтрующего элемента используется металлическая сетка. При контакте металла с отжимаемыми плодами начинается усиленный процесс окисления, из-за которого витамины и полезные вещества разрушаются. Такой свежавыжатый сок не содержит пользы и не несёт оздоровительного эффекта.

Стильная шнековая соковыжималка Нугот отжимает сок из любых ягод, овощей, зелени и фруктов. С помощью неё вы легко получите полезный сельдереевый напиток, обогащённый витаминами и минералами. Подготовка ингредиентов займёт минимум времени – аппарат оснащён удобным предварительным измельчителем, который самостоятельно нарежет плотные стебли, экономя ваше время.

Но есть и другие соковыжималки, у которых вместо металла используются иные материалы. Например, в соковыжималке Нугот Н400 фильтрующий элемент изготовлен из полимера Ультем. Этот материал безопасен, надёжен и практически не окисляется при отжиме.

Соковыжималка Нугот Н400 отжимает соки методом холодного отжима, который сохраняет максимум пользы, а также не нагревает и не вспенивает сок.



ЧТО ОСОБЕННОГО В ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКЕ HUROM H400?



Сама нарезает продукты перед отжимом

В устаревших аппаратах необходимо стоять у соковыжималки и загружать плоды по кусочку. Напротив, в H400 закладывайте апельсины, томаты и яблоки целиком.

Сохраняет максимум витаминов в одном стакане

Фильтр изготовлен из безопасного полимера, который предотвращает насыщение сока кислородом. При этом напиток окисляется, получается пенистым и почти не содержит витаминов. Но сокам в H400 это не грозит: напитки получаются однородными, вкусными и полезными.



Практически бесшумна

Отжимайте сок ранним утром или поздней ночью, не нарушая чуткого сна домочадцев.

КАК ПРИГОТОВИТЬ СОК СЕЛЬДЕРЕЯ В HUROM H400

- ◆ Разрежьте длинные стебли сельдерея на две части.
- ◆ Загрузите сельдерей в предварительный измельчитель шнековой соковыжималки.
- ◆ Закройте крышку и запустите отжим.

Поскольку сельдереевый сок в чистом виде может не прийтись по вкусу любителям более сладких или кислых напитков, его часто сочетают с другими ингредиентами

Сельдерей + мёд

Сельдерей + морковь

Сельдерей + яблоко

Сельдерей + апельсин

Сельдерей + банан

Сельдерей + томат

Чтобы сделать смузи более сытным, к свежавыжатым овощам и фруктам можно добавить кефир или мягкий творог.

Скидка 5 % по промокоду «книга»

Влияние сельдерея на женский организм



От других овощей сельдерей отличается тем, что в пищу можно употреблять абсолютно все его части: и листья, и стебли, и корень. Селекционеры вывели разные сорта сельдерея для получения каждой полезной части: корневые сорта, листовые и черешковые – самые популярные. Но, несмотря на отличительную форму, химический состав разных частей примерно одинаков.

Изначально сельдерей выращивали в медицинских целях, а не для ежедневного питания.

Включение сельдерея в рацион поможет поддерживать стройность. В 100 г растения содержится всего 13 ккал, в то время как на переваривание этого количества продукта вы потратите гораздо больше энергии. Сельдерей подходит для похудения ещё и потому, что помогает вывести жидкость из организма и избавиться от отёков. Благодаря высокому содержанию витамина К, фосфора и кальция в сельдерее, его употребление выравнивает женский гормональный фон в период менопаузы и не даёт развиваться остеопорозу, укрепляя кости. Ежедневно выпивая по стакану сока сельдерея, вы замедлите старение организма и в целом повысите иммунитет.

ВРЕД СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

От блюд и напитков из сельдерея стоит отказаться в первые дни цикла, так как он вызывает приток крови к матке, и может сделать менструацию более обильной. По той же причине нельзя есть сельдерей во время беременности, особенно в третьем триместре – иначе может быть риск выкидыша. Кормящим матерям тоже нужно воздержаться от сочного овоща – его эфирные масла будут раздражать пищеварение малыша.

Как женщинам, так и мужчинам, сельдерей будет вреден при следующих заболеваниях:

- ◆ Мочекаменная болезнь;
- ◆ Гастрит с повышенной кислотностью;
- ◆ Подагра;
- ◆ Варикозное расширение вен;
- ◆ Тромбофлебит.

Польза сельдерея для организма мужчин



УЛУЧШАЕТ ПОТЕНЦИЮ

В состав сельдерея входит андростерон – природный афродизиак и растительный аналог мужских половых гормонов. Это вещество повышает либидо и улучшает репродуктивную функцию, улучшит эрекцию и качество спермы. Большое количество селена в этом зелёном овоще положительно влияет на выживаемость сперматозоидов, от которых зависит мужская фертильность.

УМЕНЬШАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ

Благодаря антисептическому эффекту сельдерея способствует выздоровлению от инфекций мочеполовой системы. Также он стимулирует кровообращение в тазобедренной области, чем служит для профилактики воспаления простаты.

СНИЖАЕТ ЛИШНИЙ ВЕС

Включение сельдерея в рацион помогает постройнеть, так как этот овощ ускоряет метаболизм и обладает низкой калорийностью – на 100 г сельдерея приходится всего 13 ккал. На переваривание сельдерея организм тратит больше калорий, чем получает с ним, а высокое содержание клетчатки помогает быстрее насытиться.

ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

Богатый кальцием и магнием, сельдерей полезен для нервной системы. Эти два минерала оказывают успокаивающее и смягчающее действие. Для мужского самочувствия важно и то, что сельдерей помогает справиться со стрессом и аккумулировать энергию для физических нагрузок.

Чтобы всегда быть в тонусе, регулярно пейте сок сельдерея и добавляйте его пряный корень в салаты.

КАК ПРИУЧИТЬ СЕБЯ УПОТРЕБЛЯТЬ СЕЛЬДЕРЕЙ

Если идея увеличить потребление сельдерея вас не очень возбуждает, попробуйте готовить из него свежевыжатый сок. Во-первых, выпить сок гораздо проще, чем съесть необходимое количество стеблей, а во-вторых, соки усваиваются быстрее, чем сельдерей в изначальной форме. Выпив стакан свежевыжатого напитка утром, вы на целый день зарядитесь энергией, которой хватит и для встречи с друзьями после долгого рабочего дня.

Мужчины часто ленятся ухаживать за соковыжималкой после использования, из-за чего не пьют сельдереевый сок и не следят за здоровьем, что приводит к развитию хронических заболеваний. Очищать Нугот Н400 существенно проще: большие отверстия в фильтрующем элементе достаточно сполоснуть под проточной водой, что занимает не больше минуты.



Сельдерей в рационе детей



Побудить детей питаться здоровой пищей бывает очень трудно. И если сладкая морковь и сочные яблоки у ребёнка не вызывают отвращения, то с сельдереем часто возникают затруднения. Давайте разберёмся, как ввести в рацион ребёнка полезный овощ и почему он нужен растущему организму.



- ◆ Сельдерей – безотходный продукт: в пищу можно употреблять листья, стебли и корни растения. Зелёный овощ содержит много микроэлементов, которые необходимы растущему организму.
- ◆ Листья и корни сельдерея богаты витаминами группы В, которые помогают справиться с бессонницей, нервозностью и переутомлением.
- ◆ Помимо витаминов и минералов в сельдерее содержатся ценные аминокислоты: аспаргин и тирозин, которые помогают регулировать работу центральной нервной системы ребёнка и способствуют улучшению памяти.
- ◆ Также в состав входят эфирные масла и клетчатка, которые улучшают работу кишечника и насыщают организм.

◆ Сельдерей восполняет недостаток витаминов, ускоряет метаболизм, повышает общий тонус организма. Поэтому рекомендуется употреблять сельдерей перед сложными контрольными, экзаменами и соревнованиями.

◆ За счёт антисептического эффекта сельдерей помогает при инфекционных заболеваниях и способствует укреплению иммунитета.

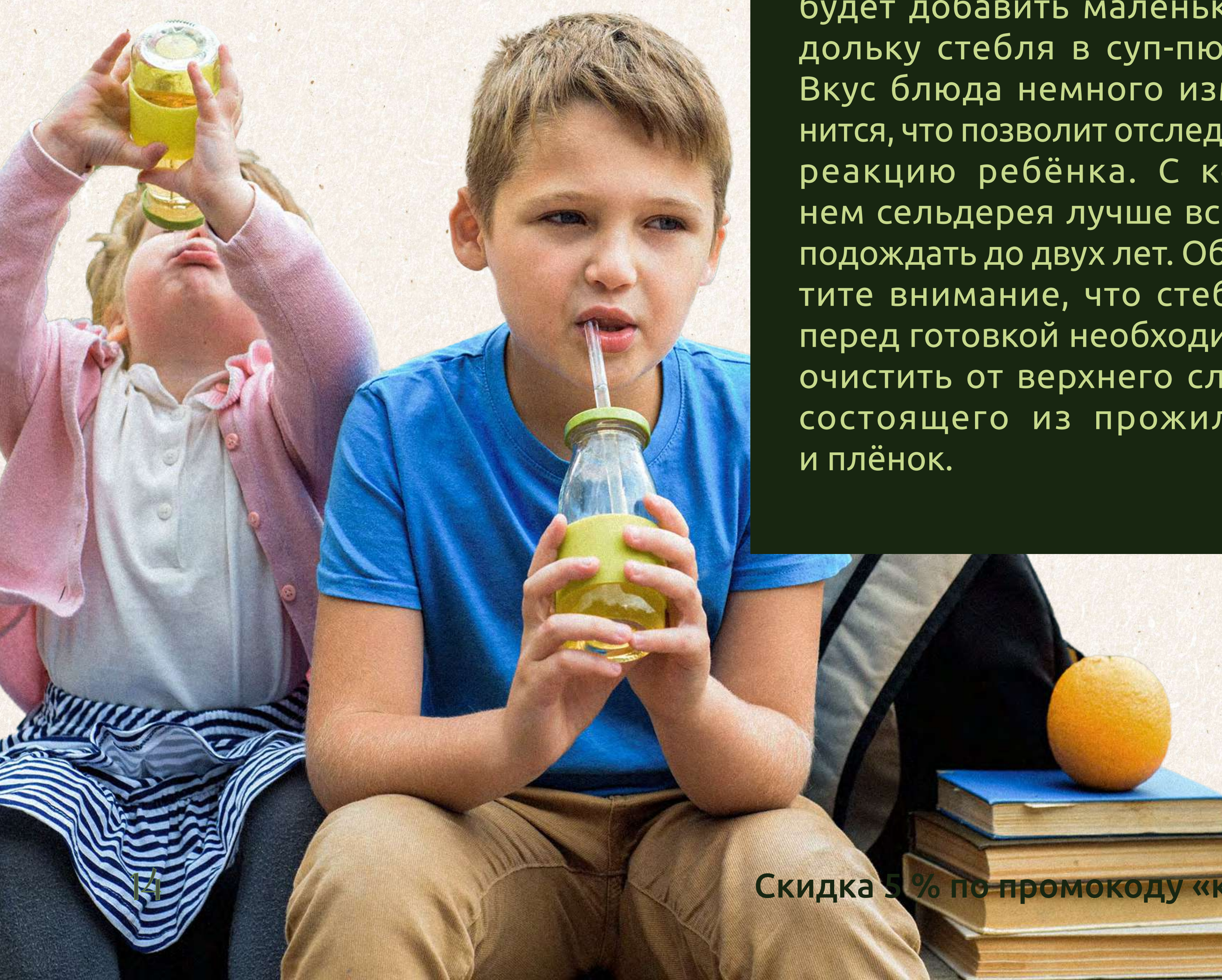
◆ Регулярное употребление зелёного овоща повышает аппетит, улучшает состояние кожных покровов, ускоряет заживление ран и ожогов благодаря пантотеновой кислоте.

◆ Низкая калорийность позволяет включать сельдерей в рацион детей с лишним весом. А витаминно-минеральный состав зелёного овоща укрепляет костную систему и зубную эмаль.

С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ДАВАТЬ СЕЛЬДЕРЕЙ РЕБЁНКУ

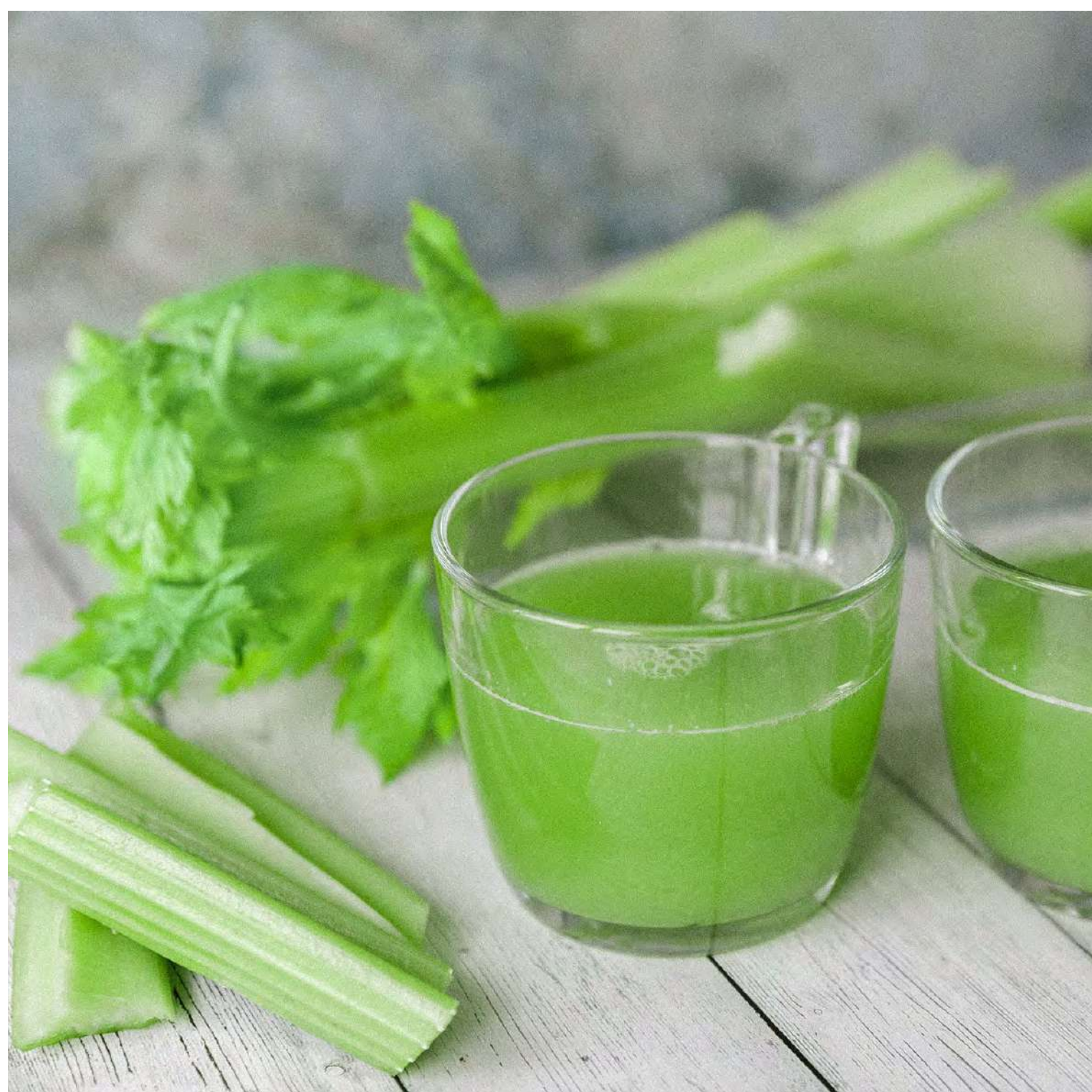
Не секрет, что овощи и зелень обладают специфическим вкусом, который может не понравиться детям. Они бывают пряными, иногда имеют характерную кислинку или горчинку, а также резкий запах. Чем раньше вы начнёте вводить зелёные продукты в рацион ребёнка, тем быстрее у него сформируется правильная пищевая привычка.

Обработанный сельдерей малышам лучше давать не ранее, чем в полгода. Оптимальным вариантом будет добавить маленькую дольку стебля в суп-пюре. Вкус блюда немного изменится, что позволит отследить реакцию ребёнка. С корнем сельдерея лучше всего подождать до двух лет. Обратите внимание, что стебли перед готовкой необходимо очистить от верхнего слоя, состоящего из прожилок и плёнок.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ ЕСТ ОВОЩИ

Сельдерей нужно вводить в рацион постепенно, чтобы оценить переносимость продукта и дать пищеварительной системе время для адаптации. Если ребёнок отказывается есть овощ в чистом виде, то можно сделать его одним из компонентов вкусных блюд и напитков



1 ОТОЖМИТЕ ПОЛЕЗНЫЙ СОК

Смешивайте растение с морковным, яблочным или апельсиновым соком. Сельдерей не перебьёт вкус сладкого напитка из фруктов и дополнит его витаминами.

2 ГОТОВЬТЕ СЫТНЫЕ СМУЗИ

Отличным вариантом употребления сельдерея станет густой смузи. Попробуйте следующие сочетания овощей и фруктов для соков и смузи:

- ◆ Яблоко + груша + сельдерей
- ◆ Яблоко + виноград + сельдерей
- ◆ Яблоко + малина + сельдерей
- ◆ Апельсин + морковь + сельдерей
- ◆ Апельсин + банан + сельдерей
- ◆ Клубника + банан + сельдерей

Дополнительно в сельдереевый смузи можно добавить: мёд, мягкий творог, молоко (в том числе ореховое или овсяное).

**/ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЕЛЬДЕРЕЙ
В КАЧЕСТВЕ ДОБАВКИ К
КЛАССИЧЕСКОМУ БЛЮДУ**

Поместите сельдерей в блендер вместе с отварным картофелем, солью, тёплым молоком, кусочком сливочного масла, варёной морковью и доведите до однородности. Ребёнок не почувствует сельдерей и получит все необходимые витамины.

**/ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОРЕНЬ
СЕЛЬДЕРЕЯ КАК ОСНОВНОЙ
ПРОДУКТ**

В отличие от картофеля, корень сельдерея не имеет крахмалистой структуры, поэтому идеально подходит для приготовления пюре с помощью блендера. Пюре из сельдерея можно также смешать с классическим картофельным пюре, либо подавать отдельно как самостоятельное блюдо.



Приготовить нежнейшее пюре без кусочков поможет мощный бытовой блендер Љеquir BS5. Готовьте овощные и фруктовые пюре, крем-супы, соусы, смузи, а также замешивайте тесто для блинов и перемалывайте кофейные зёрна.

Љеquir BS5 доводит блюда до готовности меньше чем за минуту, сокращая ваше время пребывания на кухне. Вместо того чтобы часами стоять у плиты, посвятите свободное время отдыху.



Употребление сельдерея при онкологии

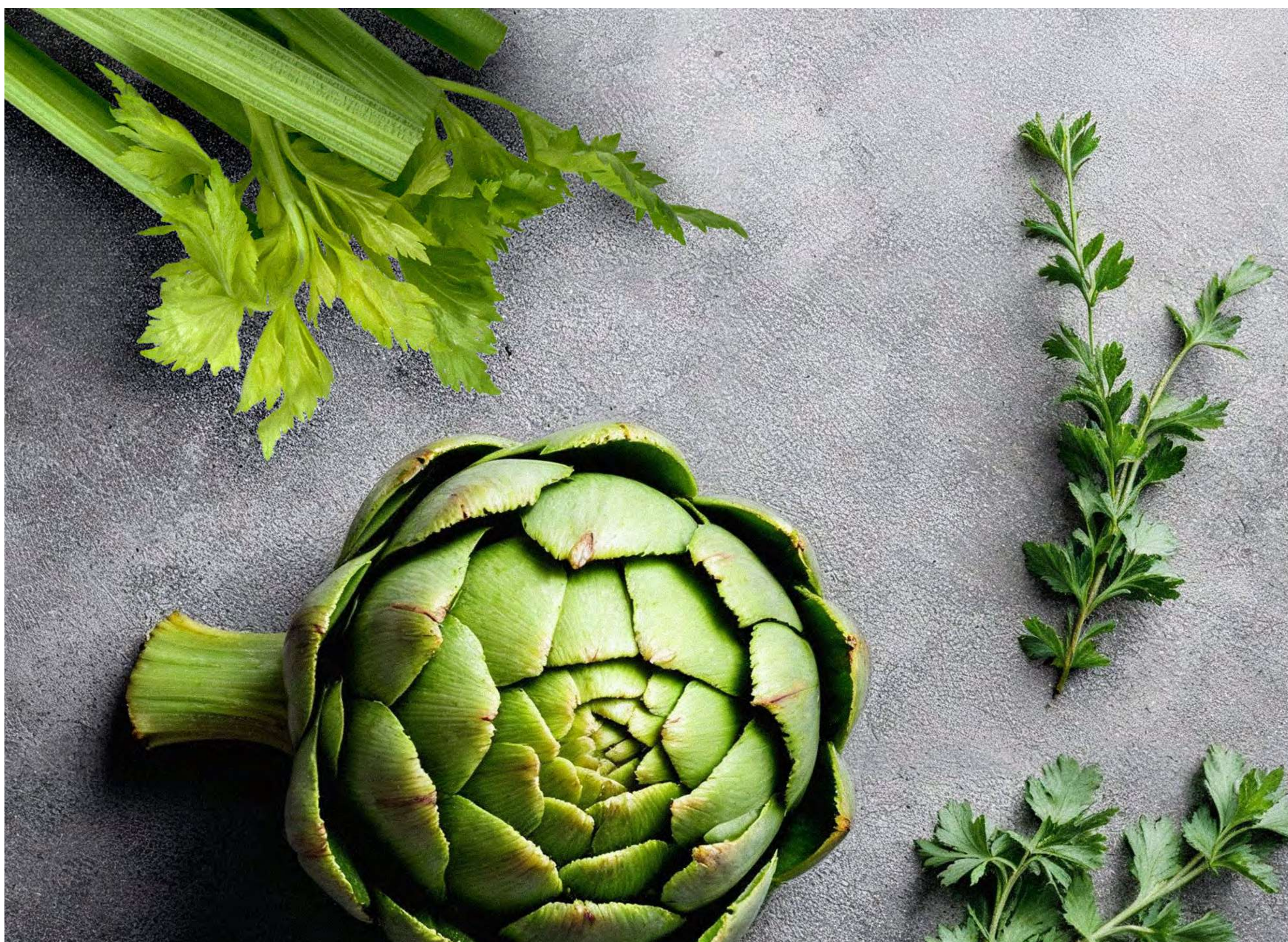


Сельдерей – это уникальное растение, которое оказывает оздоровительное воздействие на весь организм человека. Этот зелёный овощ помогает укреплять иммунитет, стабилизировать артериальное давление, снижать уровень стресса и даже бороться с раком.

В 2013 году учёные из Иллинойского университета в Чикаго провели исследование «в пробирке». В нём приняли участие растения, содержащие апигенин и лютеолин – это артишок, орегано и сельдерей.

В ходе исследования выяснилось, что апигенин блокирует фермент «гликогенсинтаза», ответственный за сохранность раковых клеток в поджелудочной железе. До воздействия апигенина пораженные клетки погибали в 8,4% случаев, а после вероятность их гибели увеличилась до 43,3%.

Такие результаты были получены без применения химиотерапии. Безусловно, в составе комплексной терапии эффективность апигенина повышается в разы.





В 2017 году учёными из университета Миссури было проведено исследование на мышах. Все грызуны были поражены раком груди, при котором характерно развитие метастазов. Воздействие лютеолина позволило в несколько раз снизить вероятность их возникновения и улучшить самочувствие мышей.

При этом ни у кого из подопытных не было замечено потери веса или сильного облезания шерсти. То есть, побочные эффекты, характерные для химиотерапии, при таком подходе не наблюдались.

Возможности применения апигенина и лютеолина в онкологическом лечении всё ещё исследуются. Но уже сейчас можно заключить:

сельдерей однозначно полезен при раковых патологиях.

Кроме того, зелень будет полезна для профилактики: регулярное употребление достаточного количества сельдерея помогает снизить риск образования раковых клеток во всех органах и системах организма. Так, присутствие в женском рационе листьев и стеблей сельдерея позволило уменьшить вероятность возникновения рака яичников и молочной железы на 20%. А при употреблении 6–9 стеблей сельдерея в неделю рак лёгких возникал на 60% реже.

Во многом это обусловлено не только апигенином и лютеолином, но и другими полезными соединениями в составе сельдерея.

Особенности сельдерея для похудения



НИЗКАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ

В 100 г сельдерея (это примерно два стебля зелёного растения) содержится всего 13 ккал. Для сравнения, в 100 г моркови содержится 41 ккал. Поэтому если вы следите за рационом, то можете заменить некоторые крахмалистые овощи в блюдах на сельдерей, чтобы снизить их калорийность. Зелёный овощ можно добавлять в салаты в сыром виде, а также тушить на сковороде, запекать в духовке, сушить в дегидраторе и измельчать в блендере.

КЛЕТЧАТКА

Сельдерей обогащён пищевыми волокнами, которые отвечают за поддержку стабильной работы пищеварительной системы. Пищевые волокна регулируют уровень сахара и холестерина в крови, а также способствуют очищению организма. Клетчатка влияет на чувство сытости, что помогает контролировать аппетит и не переедать.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Сельдерей богат витаминами А и С, которые укрепляют иммунитет и улучшают обменные процессы в организме. Витамин К в составе зелёного овоща отвечает за здоровье сердца. Сельдерей также обогащён калием, кальцием и железом, которые предотвращают риск анемии.

АНТИОКСИДАНТНОЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Сельдерей считается мощным антиоксидантом благодаря содержанию таких соединений, как кофейная кислота, феруловая кислота, апигенин, лютеолин и танин.

Включение сельдерея в рацион поможет изменить питание и избавиться от лишнего веса. Свежий вкус сельдерея прекрасно сочетается с фруктами и овощами. На основе сельдерея также получаются вкуснейшие супы, соусы и маринады, которые делают вкус блюд более насыщенным и многогранным.

Рецепты с сельдереем.

Супы



ПОСТНЫЙ СУП ИЗ АВОКАДО

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сельдерей – 5 стеблей;
Морковь – 4 шт.;
Авокадо – 2 шт.;
Болгарский перец – 2 шт.;
Помидор – 2 шт.;
Чеснок – 1 зубчик;
Огурец – 2 шт;
Соль – щепотка;
Перец молотый – щепотка;
Соевый соус – 1 ст. л.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Отожмите сок из сельдерея, моркови и огурца с помощью соковыжималки Hugin H400.
2. Извлеките косточку из авокадо.
3. Поместите в чашу блендера авокадо, томаты, чеснок и перец. Измельчите.
4. Стационарный блендер BS5 качественно и быстро измельчает сочные и плотные ингредиенты, превращая продукты в нежную однородную массу.
5. Добавьте к овощному пюре свежавыжатый сок и смешайте в блендере ещё раз.
6. Дополните суп специями (можно также добавить свежую зелень).



ОВОЩНОЙ СУП-ПЮРЕ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ ИЗ БРОККОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Вода – 1 л;

Стебли сельдерея – 250 г;

Брокколи – 250 г;

Овощная замороженная смесь – 250 г;

Соль – щепотка;

Перец – щепотка.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Вскипятите воду в кастрюле, посолите и добавьте овощи.
2. Доведите до кипения ещё раз и убавьте огонь.
3. Варите 20 минут на медленном огне.
4. Остудите суп и перелейте его в чашу блендера. Добавьте любимые специи и пюрируйте до однородного состояния. С помощью стационарного блендера L'equir можно разогреть аппетитный суп прямо в процессе приготовления за счёт силы трения ножей. Просто измельчайте суп в течение 3-4 минут.
5. Разлейте тёплый и ароматный суп-пюре по тарелкам. Приятного аппетита!

Рецепты с сельдереем. Смузи



ДИЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кокосовое молоко – 150 мл;

Сельдерей – 1 стебель;

Огурец – 1 шт.;

Зелёное яблоко – 2 шт.;

Салатный лист – 2 шт.;

Мята – 5 листочков;

Лимон – 1 долька.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Поместите овощи и фрукты в соковыжималку и запустите отжим.

2. Добавьте в сок кокосовое молоко и перемешайте напиток.





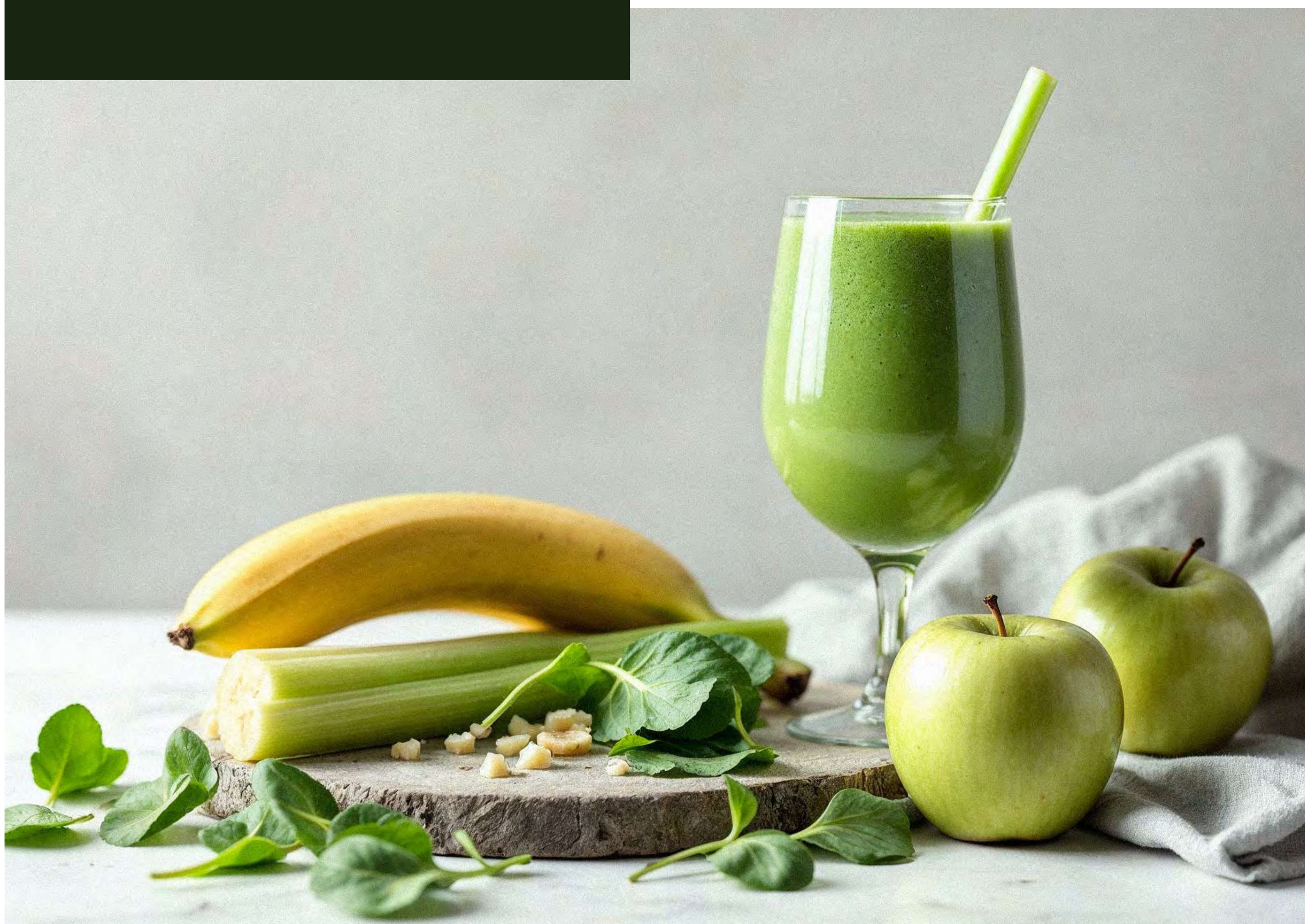
ОСВЕЖАЮЩИЙ СМУЗИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сельдерей – 3 стебля;
Зелёное яблоко – 1 шт.,
Банан – 1 шт.,
Шпинат – 9 шт.;
Вода – ½ стакана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты поместите в чашу блендера и взбейте до однородной массы.





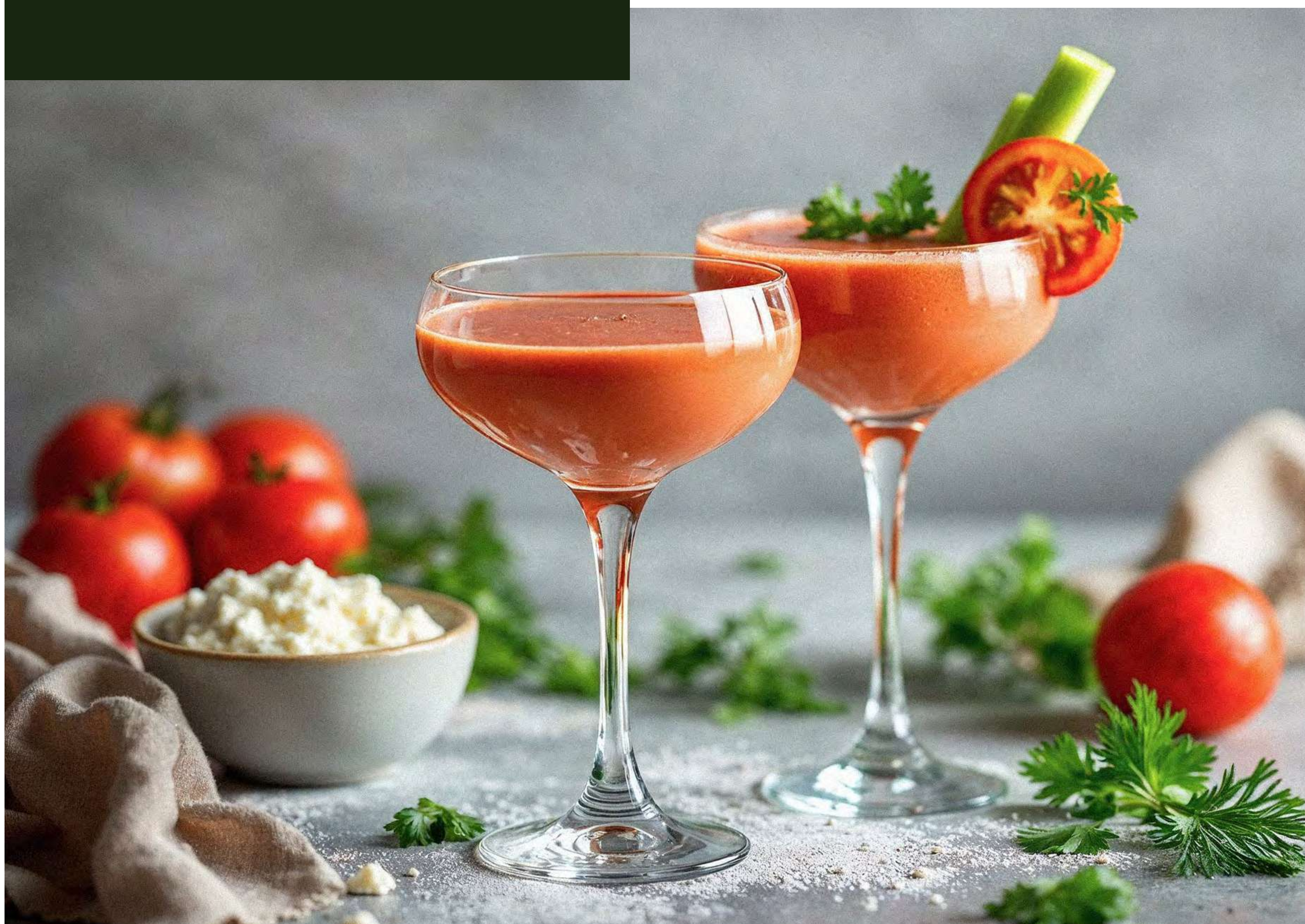
ГУСТОЙ СМУЗИ С КЕФИРОМ И ТОМАТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Стебель сельдерея – 2 шт.;
Свежая кинза – 3 веточки;
Укроп – 2 веточки;
Помидоры – 2 шт.;
Огурцы – 1 шт.;
Творог – 2 ст. л.;
Кефир 1% – 100 мл;
Соль – щепотка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Измельчите в блендере овощи и зелень. Добавьте в чашу блендера творог, кефир и соль. Измельчите до однородной массы





ЯРКИЙ СМУЗИ ИЗ МОРКОВИ И АПЕЛЬСИНА

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Сельдерей – 2 стебля;

Морковь – 2 шт.;

Апельсин – 1 шт.;

Мёд – 2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помойте и очистите овощи.

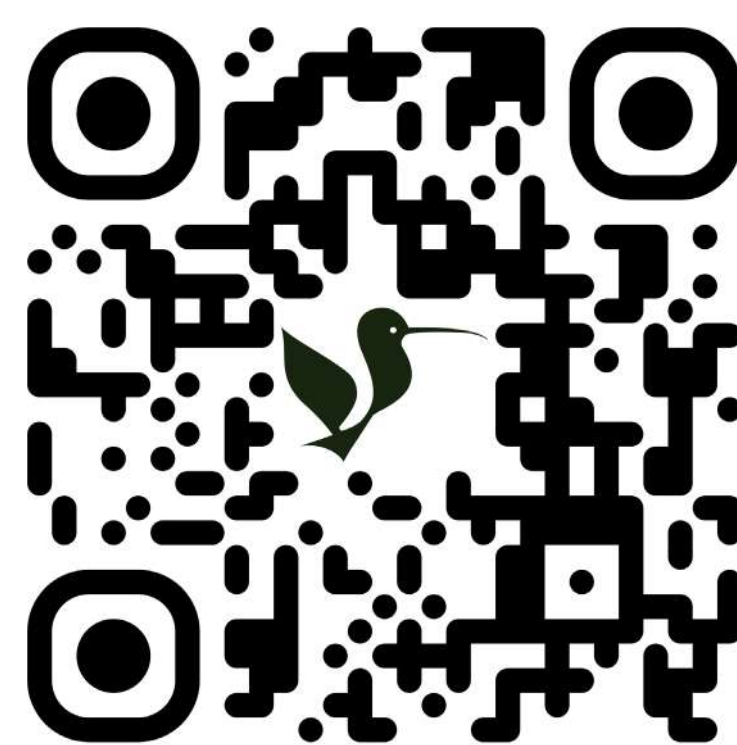
Нарежьте ингредиенты на 2-3 части и поместите в чашу блендера. Добавьте мёд и взбейте всё на высокой скорости.



Блендер для крем- супов и смузи L'equip BS5

Для приготовления супов и смузи из сельдерея мы рекомендуем использовать блендер L'equip BS5. Его прочные лезвия быстро доводят хрустящий волокнистый сельдерей до нежной кремовой текстуры, объединяя ингредиенты в однородный питательный напиток и сохраняя полезные свойства растения.

Чтобы разнообразить сельдереевый смузи, добавьте в него творог, йогурт или ореховое молоко, которое также можно приготовить в мощном блендере L'equip BS5.



Рецепты с сельдереем. Специи



Перемолотые сушёные овощи имеют ярко выраженный вкус и аромат, благодаря чему расходуются экономнее. Натуральная добавка, приготовленная своими руками, легко заменяет соль без вреда для организма и потери вкуса блюд. Для приготовления соли из сельдерея можно использовать сельдереевый жмых, оставшийся после отжима сока, либо полноценные стебли сельдерея.

Нарежьте черешковый сельдерей на ломтики и разложите на листах дегидрататора на небольшом расстоянии друг от друга.

Сушите сельдерей при температуре 40-60 °C в инфракрасном дегидрататоре L'equip IR D5.





Чтобы качественно высушить сельдерей и сохранить в нём максимум витаминов, мы рекомендуем использовать инфракрасный дегидратором L'equip IR D5.

Smart-режим определяет влажность продукта и подбирает для сушки оптимальную температуру.

Датчики внутри дегидратора контролируют процесс сушки и не позволяют продукту остаться сырым, забродить или заплесневеть.

Благодаря горизонтальной системе обдува продукты просушиваются одинаково хорошо – вам не придётся менять лотки местами.

Отлично подходит для сушки фруктов, овощей, ягод, грибов, трав, а также мяса и рыбы.



Дегидратор для овощей и фруктов L'equip IR D5

Рецепты с сельдереем. Соки и коктейли



ТОНИЗИРУЮЩИЙ КОКТЕЙЛЬ ЗДОРОВЬЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблоки – 2 шт.;
Огурец – 1 шт.;
Сельдерей – 2 стебля;
Петрушка – 50 г;
Укроп – 50 г;
Лимон – 2 дольки;
Вода – 1 л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарежьте огурец и стебли сельдерея на 2-3 части. Все ингредиенты поместите в предварительный измельчитель соковыжималки и запустите отжим. Для охлаждения полезного напитка добавьте в него несколько кубиков льда.





ЗЕЛЁНЫЙ МУЛЬТИСОК СО ШПИНАТОМ И МЯТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Яблоко – 2 шт.;

Сельдерей – 2 стебля;

Огурец – ½ шт.;

Шпинат – 50 г;

Мята – 30 г.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разломите стебли сельдерея пополам и поместите вместе с яблоками, огурцом и зеленью в предварительный измельчитель соковыжималки Нигом Н400. Аппарат самостоятельно нарежет ингредиенты и отожмёт полезный сок.



Полезная еда может быть вкусной. Не отказывайте себе в удовольствии насладиться любимыми блюдами, ведь практически у всех вредных ингредиентов есть безопасные альтернативы. Приготовить их легко и быстро можно с помощью качественной корейской техники.



НАШИ КОНТАКТЫ

-  vsesoki.ru
-  8 (800) 333-36-27

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

-  vk.com/vsesoki
-  ok.ru/vsesoki
-  instagram.com/vsesoki
-  rutube.ru/channel/1735077/
-  youtube.com/vsesoki

*деятельность организации Meta Platforms Inc и ее продуктов Instagram и Facebook запрещена в Российской Федерации.