

私がお勧めするブルーベリーのスムージー

基本のレシピ ブルーベリーの抗酸化作用を最大限に活かしています。

「冷凍ブルーベリー 70 g + ケール粉末 3 g + 水 100 c c」

推奨の根拠

1. 朝食又は昼食の後にデザートとして飲むため低カロリーとしました。
2. 冷凍ブルーベリーは収穫して直ぐに冷凍するため栄養価も高くなり、1日の摂取量も70 g は適量です。また、冷凍庫での保存から食べる量を冷蔵庫に移動し解凍してスムージーにします。生で食べると消化不良になる場合がありますのでスムージーにします。寒い冬場は冷たい状態ですと、また消化不良になりますので少しだけ電子レンジで温めます。
3. ケールは抗酸化作用もあり、栄養価も高いため使用します。粉末を使用することで年中使用することができます。スーパー等での入手は価格が高いため、amazon 通販で購入します。ここでの価格は約 25 円/3 g 程度であり低価格で入手できます。
ケールにはシュウ酸が少し入っていますが、問題になる量ではありません。
4. 日々の運動量の状態によって基本レシピを変えたり、材料を加えたりします。
運動量が多い場合は水が無糖の豆乳に変える場合もあります。また、無糖アーモンドミルクに変更する時もあります。
基本レシピにアーモンドを5粒程度加える場合もあります。
5. 牛乳又はそのヨーグルトは使用しません。牛乳に含まれているカゼインの影響でブルーベリーの抗酸化作用がほとんど無くなります。

* 詳細は会員専用のページに書かれています。