

## 30 простых рецептов смузи для очищения организма



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/30-prostyh-receptov-smuzi-dlya-ochisheniya-organizma/>

1. Шпинат + банан + лимон
2. Черника + банан + лимон + сельдерей
3. Сельдерей + шпинат + лайм + банан
4. Шпинат + банан + яблоко + лимон
5. Огурец + салатные листья + лимон + мед
6. Морковь + свекла + сельдерей + огурец + яблоко + петрушка + имбирь
7. Шпинат + латук + сельдерей + груша + банан + лимон
8. Морковь + яблоко + имбирь + банан + апельсин + мята
9. Клубника + брусника + банан + мята
10. Банан + яблоко + отруби + кинза
11. Огурец + шпинат + ананас + зеленый чай + лимон + имбирь
12. Грейпфрут + льняные семечки + клубника + виноград + авокадо + банан + лимон

13. Яблоко + лимон + огурец
14. Ананас + киви + огурец + лимон
15. Авокадо + банан + апельсин + зелень + лимон
16. Яблоко + сельдерей + огурец + свекла + имбирь
17. Огурец + петрушка
18. Имбирь + шпинат + яблоко + мед
19. Черника + гранат + яблоко + огурец + шпинат
20. Апельсин + грейпфрут + лимон + зеленый чай + банан + мед
21. Брокколи + цветная капуста + грейпфрут + семена льна + миндаль + финики
22. Банан + яблочный сок + морковь + лимон
23. Морковь + помидоры + сельдерей + оливковое масло + соль + перец
24. Киви + груша + петрушка + банан
25. Свекла + редиска + морковь + чеснок + петрушка
26. Ананас + морковь + яблоко
27. Морковь + помидоры + болгарский перец + чеснок + сельдерей + кресс-салат + шпинат
28. Миндаль + финики + мед + корица + мята
29. Банан + миндаль + корица + соль
30. Болгарский перец + лимон