

5 доступных рецептов детокса



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/5-dostupnyh-receptov-detoksa/>

Сегодня многие специалисты по питанию предлагают готовые программы детокс-меню. Однако Вы можете провести такую программу и дома. Для этого Вам необходимо на время исключить из своего рациона картофель, мучное, полуфабрикаты, соки из пакетов, жирное и жаренное, молочное и сладкое. Основой Вашего питания станут овощи и фрукты. Ну, а королем детокс-программы, конечно же, будет смузи.

Смузи готовить очень просто – необходимо нарезать все ингредиенты, поместить их в чашу блендера и измельчить до получения однородной массы. Если смузи получился слишком густым, можно добавить воды.

Мы предлагаем Вам 5 эффективных рецептов очищающих смузи, которые Вы с легкостью приготовите из доступных продуктов.

1. Огурец, яблоко, имбирь

Отличный вариант для завтрака. Огурец придаст свежесть, яблоко подарит организму все необходимые полезные вещества, а имбирь будет эффективным антиоксидантом.

2. Огурец, петрушка

Вариант коктейля на ужин. Легкость огурца, умноженная на уникальные свойства петрушки, подарят организму пользу и расслабление. Интересно, что 100 грамм петрушки дает организму суточную норму витамина С.

3. Шпинат, банан

Вместо привычного кофе на завтрак, выпейте смузи из шпината и банана. Банан наполнит напиток питательностью и позволит долгое время не ощущать голод, а шпинат очистит организм от вредных веществ.

4. Яблоко, сельдерей, корица

Подойдет в любое время дня. Сельдерей выводит токсины и позитивно влияет на организм в жаркие дни. Яблоко - кладезь железа и пектина, а корица способствует похудению.

5. Яблоко, листья салата, авокадо, мята, лайм

Такой вариант смузи можно употреблять в любое время дня. Он насыщен витаминами, антиоксидантами и отлично выводит токсины. К тому же, такой напиток отлично освежит Вас в жаркий и насыщенный день.