Чудо-напиток из петрушки: пейте и худейте

На 100 грамм:
Калорийность: **11.29 ккал.**
Белки: **0.79 г.**
Жиры: **0.09 г.**
Углеводы: **1.94 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/chudo-napitok-iz-petrushki-pejte-i-hudejte/

Этот напиток, приготовленный всего из трех ингредиентов, способствует сжиганию калорий и содержит множество витаминов и минералов, к тому же он улучшает пищеварение и очищает оранизм от токсинов, все этом поможет вам худеть на 1-3 килограмма в неделю.

Ингредиенты:
- 1 пучок петрушки
- 1 лимон
- 1 стакан воды

Приготовление:
Мелко порубите петрушку, выдавите сок из лимона и залейте все стаканов воды (в идеале смешать все блендером, но это не обязательно).

Пейте этот сок утром натощак каждый день, но не более 5 дней. После этого необходимо сделать перерыв минимум 10 дней, затем курс можно повторить. Сок благотвороно действует на пишеварение и помогает вашему организму сжигать жировые отложения и выводить токсины. Всего на неделю вы сможете похудеть на 1-3 килограмма.

Петрушка – один из самых мощных из известных антиоксидантов. Она богата Бета-каротином, Зеаксатином, витаминами С, К и Е.

Еще несколько фактов о пользе петрушки:
нейтрализует некоторые канцерогены;
препятствует образованию опухолей;

обладает противо-воспалительными свойствами.