

# Десять зеленых смузи для очищения организма



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/desyat-zelenyh-smuzi-dlya-ochisheniya-organizma/>

Шпинат + киви + банан

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.

Добавьте к шпинату один банан и киви. Во-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

Авокадо + огурец + яблоко + имбирь

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по

своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения. Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

#### Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

#### Огурец + петрушка

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы.

Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

#### Авокадо + капуста + шпинат

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

#### Яблоко + лайм + огурец

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение.

Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

#### Перец + лимонный сок

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко.

Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

#### Брокколи + яблоко + лайм

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу.

Брокколи прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

#### Киви + огурец + ананас + лимон

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма.

Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

#### Сельдерей + яблоко

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину.