Фруктовый коктейль для эффективного похудения

На 100 грамм:
Калорийность: **52.8 ккал.**
Белки: **0.71 г.**
Жиры: **0.18 г.**
Углеводы: **12.45 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-koktejl-dlya-effektivnogo-pohudeniya/

Ингредиенты:
- 1 столовая ложка мёда (в зависимости от вашего вкуса)
- 1 большой спелый грейпфрут

Приготовление:
Грейпфрут, желательно холодный (из холодильника), разрезаем пополам, столовой ложкой выбираем мякоть. Мякоть грейпфрута и мёд помещаем в блендер и доводим до консистенции пюре. Готово!
Очень полезно употреблять этот грейпфрутовый эликсир после вкусного обеда (через полчаса)!