

Каша для очищения организма



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

Боретесь с лишним весом, усталостью и тяжестью в желудочно-кишечном тракте? Тогда этот рецепт именно для вас! Сочетания простых, доступных, но оттого не менее эффективных компонентов творят поистине чудеса: вы очень быстро начнете терять вес, улучшится ваше самочувствие, очистится пищеварительная система, вы почувствуете прилив сил и жизненной энергии!

Целебный рецепт для очищения организма:

Необходимо с вечера залить пять столовых ложек овсяных хлопьев залить небольшим количеством воды, утром добавляем к овсянке одну столовую ложку молока, одну чайную ложку меда и горсть грецких орехов (можно добавить немного нарезанного пластинками миндаля). Тщательно перемешиваем ингредиенты, добавляем равномерное количество измельченного корня имбиря и употребляем вместо завтрака, при этом, нельзя есть ничего другого, пить можно только простую очищенную воду. Завтракать этой кашей вы можете в течение длительного времени.

Этот рецепт незаменим при проведении разгрузочных дней – в качестве основы рациона. Во время их проведения помимо целебной каши необходимо употреблять свежие и тушеные овощи и зеленый чай.

Составить рацион разгрузочного дня вы можете исходя из своего вкуса, взяв за основу, что основной прием пищи должен заполняться этим составом.