

# Очищающий кисель для плоского животика



На 100 грамм:  
Калорийность: **24.28 ккал.**  
Белки: **0.68 г.**  
Жиры: **0.3 г.**  
Углеводы: **4.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ochishayushij-kisel-dlya-ploskogo-zhivotika/>

Этот кисель позволит вам не только сбросить лишний вес, но и удалит лишнее из кишечника, значительно облегчив работу пищеварительного тракта.

## **Ингредиенты:**

- хлопья геркулес
- чернослив
- свекла

## **Приготовление:**

Для приготовления этого очищающего напитка нужно взять по горстке овсяных хлопьев "Геркулес", чернослива и сырой крупно натертой свеклы.

Все это залить 2 л кипятка и варить 15 минут на маленьком огне. Отвар, похожий на кисель, процедить и выпить, сколько сможете, за 2 часа до сна. Желательно при этом положить на область печени грелку.

Гуцу от киселя утром нужно съесть вместо завтрака. Очень полезно 1 раз в неделю устраивать разгрузочный день, в который придется питаться только таким киселём.