Очищающий напиток - супер похудение

На 100 грамм:
Калорийность: **39.5 ккал.**
Белки: **0.94 г.**
Жиры: **0.24 г.**
Углеводы: **8.45 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ochishayushij-napitok-super-pohudenie/

Ингредиенты:
- 2 моркови
- 4-5 стеблей сельдерея
- натуральный мед
- пару яблок
- лимон
- имбирь
- корица

Приготовление:
Необходимо две морковки, пару яблок и до пяти стеблей сельдерея измельчить с помощью блендера до получения однородной массы, добавить одну столовую ложку лимонного сока, несколько чайных ложек меда светлых сортов, по половине чайной ложке корицы и имбиря.

Можно включить этот напиток в ежедневный рацион или же устраивать разгрузочные дни на основе этого напитка, во время их проведения необходимо заменить завтрак и ужин приемом этого напитка.