

Овощные коктейли для твоей стройности



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnye-koktejli-dlya-tvoej-strojnosti/>

Летом быть стройной очень просто! Достаточно есть побольше фруктов и овощей! Если захочется разнообразия, советуем вооружиться блендером и соковыжималкой, любимыми овощами и приступить к приготовлению вкусных и полезных овощных коктейлей.

Овощные коктейли – идеальный способ насыщать свой организм полезными веществами и держать фигуру в тонусе. Предлагаем топ самых полезных рецепты овощных коктейлей для твоей фигуры.

Овощные коктейли. Фруктово-овощной коктейль.

Понадобится: четверть лимона, 2 см ломтик цукини, фенхель, свежий корень имбиря 1 см, огурца, половина стебля сельдерея, два сладких яблока. Выжми сок и перемешай. Разлей по стаканам, добавь пару кубиков льда и подавай!

Интересный факт, каждый второй читающий эту запись, подписывается на:

40кг - крупнейшее в России сообщество худеющих / похудевших

Кулинария - новое сообщество, где имеется самые новые рецепты, на самые вкусные блюда

Овощные коктейли. Коктейль из лайма и шпината

Почисть лайм, оставляя белую кожицу, выдави сок, смешай с соком шпината и двух сладких яблок, ломтика фенхеля. Подавай со льдом.

Овощные коктейли. Яблочно-лаймовый коктейль с фенхелем

Понадобится: сладкие яблоки 2 шт, листья шпината, четверть лимона, кусок корня имбиря, соцветие брокколи, 1/4 огурца, половина стебля сельдерея. Выжми сок и перемешай. Подавай со льдом.

Овощные коктейли. Очищающий коктейль яблок и сельдерея

Возьми сладкое яблоко, шпинат, грушу, лайм, стебель сельдерея и огурца. Выжми сок и подавай со льдом.

Овощные коктейли. Смузи для красоты

Понадобится: 2 сладких яблока, горсть шпината, листья капусты, половина стебля сельдерея, половина лайма и огурца, соцветие брокколи. Помести в соковыжималку листовые овощи, а затем яблоки. Сок перелей в блендер, добавь 1 ч.л. спирулины, лед. Взбей и подавай.