

Салат для очищения организма



На 100 грамм:
Калорийность: **38,4 ккал.**
Белки: **1,14 г.**
Жиры: **0,21 г.**
Углеводы: **7,97 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 средняя свекла
- 1 морковь
- 1 яблоко
- 100 гр капусты

Приготовление:

Берете 1 среднюю свеклу, 1 морковь, 1 яблоко, 100 гр капусты, режете все тонкой соломкой перемешиваете и заправляете соком половины лимона. Ешьте такой салат 3 раза в день 2 дня подряд и Вы очистите кишечник и организм от всего лишнего и похудеете до 2,5 кг за 2 дня.