

## Зеленый коктейль для похудения



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.48 ккал.**  
Белки: **0.72 г.**  
Жиры: **0.22 г.**  
Углеводы: **10.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-koktejl-dlya-pohudeniya/>

Можно пить до еды или вместо еды.

### **Ингредиенты:**

- яблоко – 3 шт
- банан – 2 шт
- лимон – 1/2 шт. или щавеля листья
- салат – 5 листьев
- вода – 1-2 стакана

### **Приготовление:**

Всё измельчаем в блендере и наслаждаемся напитком