

## Жиросжигающие коктейли



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushie-koktejli/>

### Рецепт №1

Киви - 1 штука  
Лимон - 2 кусочка  
Мята - 7 веточек  
Петрушка - 7 веточек  
Вода - 100 миллилитров  
Мед - по вкусу и желанию

1. Киви почистить и разрезать на небольшие части. Поместить его в блендер.
2. К киви добавить лимон, зелень и воду, хорошо перемешать.
3. Употреблять сразу после приготовления.

Жиросжигающие коктейли. Рецепт №2

Грейпфрут - штуки  
Ананас - 4 кусочка  
Кефир - 250 миллилитров  
Семена тыквы - 30 грамм  
Кокосовое масло - 30 миллилитров

1. Грейпфрут и ананас очистить, разрезать на небольшие кусочки и поместить в блендер.
2. Добавить к фруктам кефир, семена и кокосовое масло, тщательно перемешать.

Жиросжигающие коктейли. Рецепт №3

Кефир - 250 миллилитров  
Красный перец - 1 щепотка  
Имбирь - 0,5 чайной ложки  
Корица - 0,5 чайной ложки

1. Смешайте все ингредиенты, хорошо взбейте в блендере.
2. Употребляйте сразу после приготовления, лучше всего перед сном.

Жиросжигающие коктейли. Рецепт №4

Вода - 250 миллилитров  
Мед - 1 чайная ложка  
Яблочный уксус - 1 чайная ложка  
Корица - 1 палочка

1. Воду соедините с медом и уксусом, хорошо перемешайте.
2. Добавьте корицу. Этот коктейль - идеальное начало дня.

Жиросжигающие коктейли. Рецепт №5

Зелень сельдерея - 200 грамм  
Яблоки - 2 штуки  
Сок лайма - 0.5 штуки  
Вода - 100 грамм  
Лед - 0,5 стакана

1. Стебли сельдерея порезать на небольшие кусочки, поместить в блендер и измельчить вместе с очищенными яблоками и соком лайма до воздушной консистенции
2. Добавить воду, снова взбить. Затем дополнить коктейль измельченным льдом. Вместо льда можно использовать дополнительные 100 грамм воды.