

Жиросжигающий эликсир



На 100 грамм:
Калорийность: **47,75 ккал.**
Белки: **0,71 г.**
Жиры: **0,19 г.**
Углеводы: **11,19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushij-eliksir/>

Несколько глотков такого эликсира после обеда способны ускорить сжигание калорий, полученных во время еды.

Ингредиенты:

- 1 большой спелый грейпфрут
- 1 столовая ложка мёда (в зависимости от вашего вкуса)

Приготовление:

Грейпфрут, желательно холодный (из холодильника), разрезаем пополам, столовой ложкой выбираем мякоть. Мякоть грейпфрута и мёд помещаем в блендер и доводим до консистенции пюре. Готово!

Очень полезно употреблять этот грейпфрутовый эликсир после вкусного обеда (через полчаса)!