

Жиросжигающий коктейль с имбирём



На 100 грамм:
Калорийность: **61.53 ккал.**
Белки: **3.33 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **8.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhiroszhigayushij-koktejl-s-imbirem/>

Ингредиенты:

- стакан кефира (жирность 0,1-2,5%)
- половина столовой ложки корицы
- половина столовой ложки имбиря
- щепотка красного перца

Приготовление:

Всё перемешивается.

Рекомендуется выпивать с утра и перед сном.

Регулярное употребление в течение месяца поможет избавиться от 3-4 кг веса.

В чем заключается действие этого коктейля?

Он ускоряет обмен веществ и выводит излишки продуктов из организма.

Корица великолепно очищает организм от токсинов и шлаков, воздействует благотворно на работу ЖКТ и почек. Поэтому в сочетании с кефиром получается замечательный результат