

Жиросжигающий коктейль с киви



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

Наверняка, все вы знаете, о жиросжигающих свойствах грейпфрута, но многие ли знают, что киви куда более эффективно сжигает и расщепляет жировые отложения. Так же в коктейле находится лимон, в цедре которого содержатся вещества которые помогают бороться с ненавистными килограммами.

Многие знают о полезных свойствах зелени, но не могут в должной мере воспользоваться своими знаниями, ведь просто так ее есть не вкусно, а добавления зелени к готовым блюдам недостаточно, есть выход! Ее можно добавить к фруктовому коктейлю и тогда вкус фруктов перекроет вкус зелени, а все полезные витамины и микроэлементы сохранятся. Этот коктейль, поможет привести в порядок организм после зимы, не только внешне, но и внутренне.

Киви содержит:

- * Пектины, сахара, органические кислоты, флавоноиды и, конечно же, клетчатка.
- * Калий, железо, фосфор и огромное количество магния.
- * Витамины: А, С, D, Е, витамины группы В (В2, В3, В6), а также фолиевую кислоту и бета-

каротин.

* Растительный белок актинидин и большое количество антиоксидантов.

1. киви, благодаря высокому содержанию в нем калия, чрезвычайно полезен для гипертоников, так как обладает великолепной способностью «регулировать баланс» кровяного давления.
2. витамин С, которого, к слову сказать, киви содержит в избытке (для сравнения, содержание витамина С в плодах киви в 2 раза выше, чем в апельсинах), один плод – дневная норма витамина С для взрослого человека.
 - 2.1. Тот же витамин С, в сочетании с магнием, помогает работе сердца. Кроме того, сам по себе магний выступает, как неплохой регулятор клеточного обмена.
3. Актинидин помогает усвоению белков.
4. Содержание антиоксидантов, делает его полезным еще и с точки зрения онкологии. Полезен он и людям с различными стадиями ожирения, в основном за счет большого содержания клетчатки.

Ингредиенты (на одну порцию) коктейля:

- 1 среднее киви
- 2 колечка лимона (вместе с цедрой)
- 7-10 веточек петрушки (хвостики обрезаем)
- 6-8 веточек мяты
- 100 мл чистой, не газированной воды
- По желанию 1-2 ч.л. меда (но не сахара!).

1. Очистим и разрежем на 4-5 частей киви и положим в чашу блендера. В идеале готовить коктейль не в блендере, а с помощью пестика и ступки, так как так сохраняется больше витаминов, чем в случае с блендером, но если у вас как у меня нет ступки, то можно воспользоваться блендером. Можно оставить дольку для украшения.
2. Туда же отправим два тонких колечка лимона (вместе с цедрой) и петрушку.
3. Разбираем мяту на листики - листики к киви, а стебельки в мусор. По желанию добавляем мед.
4. Добавляем воду и измельчаем все в пюре.
5. Переливаем в бокал, украшаем и наслаждаемся) Пьем сразу же)

Полезно знать :

- поскольку в блендере металлические ножи, чтобы не потерять большое количество витамина С, киви лучше разминать деревянной ложкой
- и тем не менее киви не стоит увлекаться. это коктейль не для каждого дня