Zimowy zielony koktajl wspomagający odchudzanie i regulujący metabolizm

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jarmuż - 1 garść
- seler naciowy - 1-2 laska
- spirulina - 1 łyżka
- awokado - 1/2 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- kiwi - 1 szt.
- gruszka - 1 szt.

Dodatkowe info:

Ze względu na swój skład spirulina została uznana jako jeden z najwartościowszych naturalnych pokarmów, którego regularne spożywanie może mieć znaczący wpływ na poprawę kondycji i funkcjonowania naszego organizmu, m.in.zwiększa odporność organizmu, wspomaga usuwanie toksyn, stymuluje wzrost i poprawia regenerację komórek, wspomaga utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej, usprawnia działanie układu nerwowego oraz wspomaga utrzymanie prawidłowej flory bakteryjnej jelit.

SPIRULINA - największe ZALETY:

- oczyszcza organizm,
- niesamowicie zwiększa energię, dodaje sił
- wspomaga odchudzanie,
- pomaga w walce z alergiami,
- zawiera jod - polecana jest zatem dla osób z NIEdoczynnością tarczycy

Takie koktajle mają moc:
gruszka + ananas + szpinak + jarmuż + pietruszka + ...
banan + szpinak + spirulina + seler naciowy
jarmuż + pietruszka + seler naciowy + ogórek + jabłko + ...
spirulina + pietruszka + pomarańcza + banan + kaki
spirulina + banan + awokado + cytryna

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksować,woda wg.uznania do uzyskania optymalnej konsystencji

Dziś takie pyszności od Małgosi Misiak. Polecamy