

Питательный коктейль для оздоровления и избавления от лишнего жира

Компоненты:

- Творог – 300 г (нежирный)
- Нежирный кефир (или айран) – 300-400 мл
- Зелень (любая, какая нравится) – 50-70 г
- Овощи (любые, какие любишь) – 150-200 г
- Чеснок – 1 зубок (не обязательно, но с ним еще вкуснее)
- Соль, перец – по вкусу

Порежь овощи и зелень, добавь другие компоненты, взбей блендером – и коктейль готов.

Калорийность всей дневной порции всего 395 Ккал, но голодного напряжения коктейль - не вызывает.

Разделите коктейль на 4 порции, принимайте через равные промежутки времени, медленно, не спеша. В промежутках нужно выпивать 1-2 стакана воды.

2 дня в неделю такой диеты – и результат не заставит ждать: улучшится общее самочувствие, появится легкость в теле. Через месяц станьте на весы, и будете приятно удивлены. Нескольких килограммов как не бывало.