



Напитки для здоровья щитовидной железы



СКАЧАНО С WWW.SW.HELP - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

1 чашка - 250 мл
1 порция напитка 280-300 мл

Все напитки рассчитаны на 1-2 порции
в зависимости от количества воды



Зеленый смузи



1 чашка кокосовой воды или охлажденного зеленого чая
150 г шпината (свежий или замороженный) или молодых листьев свеклы
1 средний банан без кожуры, предварительно замороженный

Все сложите в блендер и смешайте. Добавьте фильтрованной воды по желанию.

Гидратирующий и тонизирующий эффект.



Черно-зеленый смузи



150 г шпината или другой листовой зелени
1 чашка кокосовой или минеральной воды или
холодного зеленого чая
1 банан без кожуры, предварительно
замороженный
1,5 чашки черники или черной смородины
(свежей или замороженной)

Все смешайте в блендере

*Противовоспалительный и гидратирующий
эффект*



Шоколадно-тыквенный шейк



1 чашка семян тыквы
4 мягких инжира, нарезать на средние кусочки, удалить косточку
 $\frac{1}{4}$ чашки натурального какао порошка
 $\frac{1}{4}$ большого или $\frac{1}{2}$ среднего авокадо
 $\frac{1}{4}$ ч. ложки эссенции ванили
Щепотка соли
3 чашки фильтрованной воды

Все смешайте в блендере.

Прекрасный вариант для завтрака или утреннего перекуса. Отличным дополнением станет стакан чистой воды после шейка для усиления детокса.

Источник цинка, мононенасыщенных жиров, какао содержит магний и антиоксиданты



Тыквенно-молочный шейк



1 чашка семян тыквы
1 средний банан без кожуры, предварительно замороженный
4 мягких инжира, нарезать на средние кусочки, удалить косточку
 $\frac{1}{4}$ большого или $\frac{1}{2}$ среднего авокадо
 $\frac{1}{4}$ ч. ложки эссенции ванили
Щепотка соли
3-4 чашки фильтрованной воды

Все смешать в блендере.

Прекрасный вариант при сухости кожи и волос..
Мононенасыщенные жиры из авокадо придают мягкость и увлажняют кожу.

1 порция восполняет дневную потребность в цинке



Шоколадный шейк



150 г любых зелено-листных овощей (шпинат, айсберг, бланшированный кейл или свекольная ботва и т.п.)

150 г шпината или другой листовой зелени

1 чашка кокосовой или минеральной воды или холодного зеленого чая

1 небольшой авокадо или 1 ст. ложка масла авокадо или грецкого ореха

½ чашки натурального какао порошка

¼ чашки кленового сиропа без сахара

Все смешайте в блендере.

Этот шейк может быть сытным перекусом или добавкой к завтраку.

Источник калия, фолата, магния и антиоксидантов



Ягодно-авокадный смузи



½ большого или 1 средний авокадо
1 чашка темных ягод (черника, малина ,
смородина и т.п.), свежих или замороженных
1 чашка кокосовой или минеральной воды

Все смешайте в блендере.

Отличный вариант после прогулки или
упражнений.

*Восполняет воду и электролиты (натрий,
калий, кальций, магний) и обладает
восстанавливающим мышцы эффектом.*



Мятно-лаймовый моктейль



- ½ лайма или лимона
- ½ чашка свежей мяты
- ½ среднего авокадо или 1 ст. ложка масла авокадо
(конопляное, оливковое, грецкого ореха, кедровое как вариант)
- ½ чашки нарезанного огурца без кожуры
- 1 чашка темных ягод (свежих или замороженных)
- Щепотка соли
- 1 чашка фильтрованной воды

Очистите кожуру с лайма или лимона, мелко нарежьте и положите в блендер.

Добавьте все остальные ингредиенты и смешайте.

Здоровая альтернатива коктейлям на вечеринке, лайм и соль придают ему пикантный вкус.

Гидратирующий, очищающий и общий оздоравливающий эффект.



Свекольный Тоник



5-12 свёкл сложите в кастрюлю и залейте водой
Добавьте 1-2 ст. ложки яблочного уксуса
Добавьте $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ч. ложки кайенского перца (по вкусу)

Варите до мягкости свеклы.

Можно пить в горячем и холодном виде.
Свеклу сохраните для салата или гарнира.
В порцию тоника добавляйте 1 ч. ложку оливкового масла.
Тоник хранится в холодильнике до недели.
Пейте 1-2 стакана в день между едой.

*Улучшает пищеварение.
Восстанавливает здоровье кишечника.
Улучшает освобождение кишечника.
Снижает тягу к сладкому.*





Светлана Стрельникова - врач, PN1 Certified, эксперт по диетологии Российского общества антивозрастной медицины. Автор методики «Сытая стройность».

Руководитель образовательного проекта для женщин «Рефреш - Больше чем молодость». С 2007 года Светлана помогает женщинам, кому за 40, создавать оптимальный план питания, чтобы быть стройной, энергичной, продлить молодость и чувствовать легкость.

Более 20000 женщин из 33 страны мира прошли обучение по методике «Сытая стройность» и расстались с лишними килограммами.

