

ВАСИЛИСА ЛУКЬЯНСКАЯ

# РЕЦЕПТЫ ЯГОДНЫХ КОКТЕЙЛЕЙ



КАК ПОХУДЕТЬ:  
ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ  
ДИЕТА  
ПЕРЕЕДАНИЕ



6 ЯРКИХ  
ВКУСНЫХ И КРАСИВЫХ  
НАПИТКОВ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



для РОССИИ

Василиса Лукьянская

**Рецепты ягодных коктейлей для  
России. Как похудеть: полезное  
питание, диета, переедание.  
6 ярких, вкусных и красивых  
напитков для детей и взрослых**

«Автор»

2023

## **Лукьянская В.**

Рецепты ягодных коктейлей для России. Как похудеть: полезное питание, диета, переиздание. 6 ярких, вкусных и красивых напитков для детей и взрослых / В. Лукьянская — «Автор», 2023

Книги рецептов Василисы Лукьянской - это настоящая сокровищница вкусов русской кухни, которая заставит ваши рецепторы танцевать от радости! Каждый напиток, представленный в этой книге, наполнен яркими и полезными вкусами ягод и трав, произрастающих на просторах нашей Родины. Черная и красная смородина, облепиха, щавель, клубника, петрушка, мята-вот далеко не вся симфония вкусов, которая ждет вас на страницах книги, которую вы держите в руках. При подборе рецептов и составлении набора ингредиентов автор учитывала ассортимент популярных в России ягод, зелени и дикоросов. Красивый вид коктейлей, описанных в этой книге, делает их идеальным выбором для различных мероприятий и вечеринок. Они также могут быть отличным способом украсить ваше ежедневное меню и добавить больше полезных питательных веществ в вашу диету. Переиздание, похудение, диета и полезное питание для детей и взрослых прекрасно дополняются простыми и яркими напитками, собранными в этом сборнике. Начни листать уже сейчас!

© Лукьянская В., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
«Ягодная Симфония»	7
«Зеленый Энергетик»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Василиса Лукьянская**

## **Рецепты ягодных коктейлей для России.**

### **Как похудеть: полезное питание, диета, переизбыток. 6 ярких, вкусных и красивых напитков для детей и взрослых**

#### **ВВЕДЕНИЕ**



Добро пожаловать в захватывающий мир фруктово-овощных коктейлей! У вас в руках книга, которая откроет вам двери в оазисы вкуса и полезности, где каждый глоток станет праздником для ваших чувств и ступенькой к вашему здоровью и идеальному весу.

Наши напитки помогают избавиться от пищевой и кофейной зависимости, улучшить общее состояние организма и сэкономить средства семейного бюджета.

Когда наша родная природа щедро награждает нас яркими фруктами, ягодами, травами и свежими овощами, мы обязаны превратить их в нечто волшебное. Именно здесь рождаются удивительные коктейли, которые насытят ваше тело витаминами, а ваше воображение – сказочными вкусами.

В этой книге мы собрали 6 простых рецептов доступных каждому, чтобы дарить вам безграничное разнообразие насыщенных сочетаний. Забудьте о скучных и обыденных напитках!

Мы предлагаем вам окунуться в безудержный карнавал пёстрых цветов, где сочные фрукты, спелые ягоды и полезные зелёные овощи являются звездами шоу.

Вместе с каждой главой книги вы будете открывать не только фантастические ароматы, но и узнавать о целебных свойствах каждого ингредиента. Позабудьте о бесполезных калориях и заполните свою жизнь витаминами, минералами и антиоксидантами.

Пейте и худейте.

Пейте и молодейте.

Пейте и развлекайтесь.

Фрукты, ягоды, травы и овощи – это настоящие сокровища нашей местной природы, и этот сборник рецептов раскроет вам их оздоровительный потенциал во всей красе.

От прохладного летнего коктейля до теплого зимнего угощения – в этой книге вы найдете идеальный рецепт на любой случай. Почувствуйте, как ваши вкусовые рецепторы уже сейчас пробуждаются, дразня воображение неповторимыми сочетаниями фруктов и овощей.

Приготовление коктейлей – это искусство, и мы сделаем вас настоящими художниками. Восхититесь палитрой красок и оттенков, которые откроются перед вами, когда каждый коктейль станет маленьким шедевром на вашем столе. А как будут гордиться вами ваши близкие, когда ваши гости начнут проявлять неподдельный интерес к тайным рецептам, которыми вы теперь обладаете?!

Готовы ли вы отправиться в захватывающее путешествие по миру фруктово-овощных коктейлей? Откройте эту книгу и позвольте энергии и пользе войти в вашу жизнь с яркостью и вдохновением, которые они могут предложить.

Все рецепты собраны только из продуктов, которые доступны в вашем районе проживания. Ягоды бывают сезонными, однако круглый год доступны в заморозке в сетях «Магнит», «Дикси», «Пятерочка», «ВкусВилл», а сиропы, овощи и фрукты доступны свежими круглый год в любом магазине у дома.

Следуйте за нами, и ваше восхищение станет еще более непередаваемым!



## «Ягодная Симфония»



Добро пожаловать в мир непревзойденного вкуса и свежести! Разрешите представить вам коктейль – «Ягодная Симфония».

Этот удивительный напиток является источником витамина С и антиоксидантов.

Представьте себе сочные ягоды клубники, танцующие с красной смородиной в идеальном гармоническом союзе. В каждом глотке вы ощутите пикантную сладость и освежающую кислинку, которая пробуждает ваши вкусовые рецепторы и окутывает вас нежным ароматом тенистого летнего сада.

«Ягодная Симфония» не только радует ваше горло и желудок, но и заботится о вашем здоровье. Богатый арсенал антиоксидантов и витаминов в этом коктейле поможет укрепить ваш иммунитет, питая ваш организм силой природы. Некоторые из микроэлементов содержатся исключительно в красной смородине, которой так богата наша родина. Поэтому не упустите возможность приготовить напиток именно по этому рецепту.

С каждой каплей вы будете чувствовать, как здоровье и энергия наполняют ваше тело.

Пригласите друзей, соберитесь вместе, насладитесь прохладной и освежающей «Ягодной Симфонией».

Напиток идеально подходит как для того, чтобы охладиться после работы в жаркий день, так и для горячей вечеринки поздней осенью!

Доверьтесь экстазу ягодного безумия и позвольте себе окунуться в волшебный мир сочетания клубники и красной смородины.

Ингредиенты на 1 литр:

- 250 г свежей клубники (подойдет как Российская, так и Турецкие или Израильские сорта)
- 150 г красной смородины
- 2 столовые ложки сахара (или по вкусу заменить на карамельный сироп)
- Половинка лимона
- Лед (для жары)
- Вода (по желанию можно использовать газированную минеральную воду «липецкий Бювет»)

Инструкции:

1. Помойте клубнику и смородину, удалите плодоножки.
2. Положите клубнику и смородину в блендер.
3. Выдавите сок из половинки лимона и добавьте его в блендер.
4. Постепенно добавляйте сахар по желанию.
5. Включите блендер и перемешайте ингредиенты до получения гладкой консистенции.
6. Если вы хотите более жидкий напиток, добавьте немного воды и перемешайте ещё раз.

Для лета подойдет напиток с большим количеством воды, а для прохладных времен года – с меньшим.

7. Если нужно, добавьте лед и еще раз взбейте напиток, чтобы он стал освежающим и холодным.

8. Отфильтруйте полученную смесь через сито или марлю, чтобы удалить кусочки фруктовой мякоти и семена.

9. Перелейте напиток в стеклянные или высокие бокалы для сервировки.

10. Добавьте несколько кусочков клубники и красной смородины для украшения.

11. Подайте напиток охлажденным и наслаждайтесь его послевкусием!

### **Полезные Свойства «Ягодной Симфонии»**





**"НЕ КОПАЙ МОГИЛУ СВОИМИ  
СОБСТВЕННЫМИ НОЖОМ И ВИЛКОЙ"**

Этот незамысловатый коктейль из клубники и красной смородины может быть полезным по нескольким причинам:

1. Богатство антиоксидантами: Клубника и красная смородина содержат высокое количество антиоксидантов, таких как витамин С и антоцианы. Антиоксиданты помогают бороться с вредными свободными радикалами в организме и снижают риск различных заболеваний. Особенно полезны в периоды духоты, недостатка свежего воздуха, как например при длительной работе в закрытых помещениях. Поэтому это отличное решение для того, чтобы пить его в офисе.

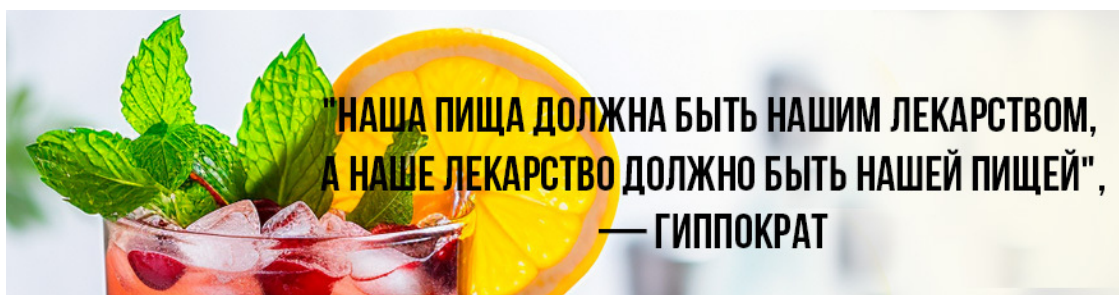
2. Укрепление иммунной системы: Клубника и красная смородина содержат витамин С, который является важным питательным веществом для иммунной системы. Потребление этого коктейля может помочь укрепить иммунитет и защитить организм от различных инфекций и болезней. А также резко и безопасно (в отличие от сахара) повысить бодрость организма.

3. Содержание витаминов и минералов: Клубника и красная смородина богаты витаминами, такими как витамин К, витамин Е и витамины группы В, а также минералами, включая калий и магний. Эта еда играет важную роль в поддержании здоровья сердца, нервной системы, костей и мышц.

4. Гидратация: «Ягодная Симфония» может помочь вам поддерживать уровень гидратации, особенно в жаркие летние дни. Это отличная альтернатива безалкогольным напиткам и может помочь утолить жажду, предоставляя при этом ценные питательные вещества без искусственных красителей и подсластителей.

Наслаждение коктейлем «Ягодная Симфония» не только приятно для вкусовых рецепторов, но и может иметь положительное влияние на ваше общее здоровье и благополучие. Однако, как всегда, помните о мере и учитывайте индивидуальные особенности вашего организма.

### **Органы тела, для которых полезна «Ягодная Симфония»**



**"НАША ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ НАШИМ ЛЕКАРСТВОМ,  
А НАШЕ ЛЕКАРСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ НАШЕЙ ПИЩЕЙ",  
— ГИППОКРАТ**

**Иммунная система:** Коктейль содержит витамин С, который помогает укрепить иммунную систему, повысить ее защитные функции и снизить риск различных инфекций.

**Сердце и кровеносная система:** Клубника и красная смородина содержат антоцианы, которые могут помочь улучшить здоровье сердца, снизить уровень холестерина и поддерживать нормальное кровяное давление.

**Пищеварительная система:** Клубника и красная смородина содержат пищевые волокна, которые способствуют нормализации пищеварения и поддержанию здоровой микрофлоры в кишечнике.

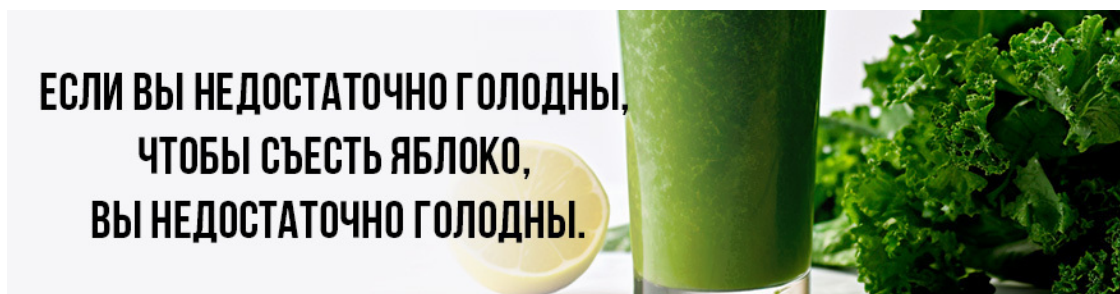
**Печень:** Антиоксиданты в этом напитке помогают защитить печень от повреждений, вызванных свободными радикалами и токсинами.

**Кожа:** Антиоксиданты в клубнике и красной смородине способствуют борьбе с окислительным стрессом и помогают поддерживать здоровую и сияющую кожу.

**Желчный пузырь:** Натуральные кислоты содержащиеся в ягодах помогают выводить избытки желчи и предотвращать ее застои в протоках.

Этот простой ягодный напиток имеет целый ряд преимуществ для различных внутренних органов и способствуют общему благополучию организма. Однако, как всегда, важно помнить о разнообразии в рационе и соблюдении умеренности.

### **Диета и «Ягодная Симфония»**



**ЕСЛИ ВЫ НЕДОСТАТОЧНО ГОЛОДНЫ,  
ЧТОБЫ СЪЕСТЬ ЯБЛОКО,  
ВЫ НЕДОСТАТОЧНО ГОЛОДНЫ.**

Коктейль из клубники и красной смородины может быть допустимым в различных диетах, особенно в следующих случаях:

1. Низкокалорийная диета: Клубника и красная смородина являются низкокалорийными фруктами, богатыми антиоксидантами и витаминами. Использование их в коктейле может помочь удовлетворить сладкие потребности и добавить питательные вещества без большого количества калорий.

Если вы по каким-то личным причинам предпочитаете строгую диету, то вы можете сделать этот напиток еще более соответствующим вашему образу жизни, увеличив процент красной смородины и снизив содержание клубники. А также исключив добавление сахара при приготовлении.

2. Планы по снижению веса: Коктейль из клубники и красной смородины может быть полезным в программе по снижению веса. Он может служить заменой более калорийным закускам и сладостям, помогая контролировать общее потребление калорий и достигать дефицита

калорий, что важно для похудения. Этот коктейль легко заменяет десерт и легко вытесняет вашу зависимость от сладкого. Он особенно полезен для тех, кто испытывает трудности с контролем потребления пищи, так как снижает аппетит на физиологическом уровне.

3. Питание с низким гликемическим индексом: Клубника и красная смородина относятся к фруктам с низким гликемическим индексом, что означает, что они не вызывают резкого повышения уровня сахара в крови. Коктейль из этих фруктов может быть включен в диету, направленную на контроль уровня сахара в крови или поддержание стабильного уровня энергии.

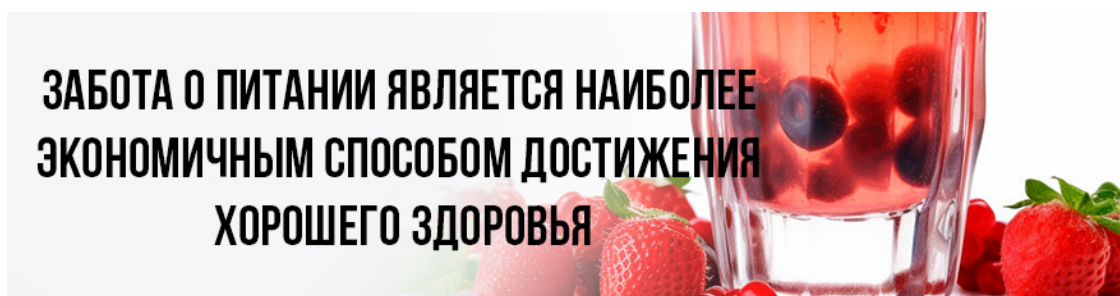
Однако важно учитывать, что для успешного похудения необходимо общее понимание калорийного дефицита и сбалансированного рациона. Коктейль из клубники и красной смородины сам по себе не обеспечит похудение, но он может быть включен в рамках низкокалорийной диеты и здорового образа жизни, чтобы помочь достичь желаемых результатов. Рекомендуется консультироваться с диетологом или врачом, чтобы адаптировать диету и коктейль к вашим индивидуальным потребностям и целям, если вы чувствуете, что это сейчас важно для вас. В то же время ни клубника, ни красная смородина, ни другие ингредиенты не являются опасными для вашего веса в любом случае. Все это исключительно природные компоненты, которые издревле потребляли в пищу люди на этих территориях.

Коктейль из клубники и красной смородины сам по себе не является специфическим лекарством или методом для снятия психологической зависимости от еды. Психологическая зависимость от еды обычно связана с эмоциональными факторами, привычками и паттернами поведения, которые требуют комплексного подхода для решения.

Вместе с тем его большая польза в визуальном наполнении. В последних исследованиях доказано, что цветная яркая разнообразная еда убивает ту часть неконтролируемого питания, которая связана со скукой, утомляемостью, тоской и депрессией. Обязательно используйте этот и другие наши коктейли, чтобы развлекать своего внутреннего сладкоежку и отвлекать его от вредной, жирной, углеводной, сахарной пищи, переманивания на сторону здорового питания.

Это позволяет некоторым людям использовать коктейль из клубники и красной смородины в качестве альтернативы более нездоровым или калорийным сладостям, которые могут быть связаны с психологической зависимостью от еды. Благодаря своему низкокалорийному содержанию и приятному вкусу, такой коктейль может помочь удовлетворить сладкие потребности, не привнося излишних калорий.

### **«Ягодная Симфония» при Переиздании**



Низкокалорийная альтернатива: Коктейль из клубники и красной смородины может быть менее калорийным вариантом, чем многие другие пищевые продукты, которые часто упо-

требляются в больших количествах при переедании. Он может помочь удовлетворить чувство голода и обеспечить ощущение сытости, при этом внося меньше калорий.

**Богатство питательными веществами:** Клубника и красная смородина содержат витамины, минералы и антиоксиданты, которые могут быть полезными для общего здоровья и благополучия. Включение этих элементов в ферментивные цепочки в вашем организме отмечается, как очень полезный фактор многими нутрициологами. Добавление этих ягод в коктейль может помочь обогатить ваш рацион и наполнить его смыслом.

**Удовлетворение сладких потребностей:** Коктейль из клубники и красной смородины может быть приятной альтернативой тортикам, зефирам, пастиле, желе, джемам и даже печеню. Он может помочь удовлетворить сладкие потребности и предотвратить переедание.

Коктейль из клубники и красной смородины можно потреблять в различное время дня в зависимости от ваших индивидуальных потребностей и предпочтений. Вот несколько рекомендаций о времени потребления коктейля:

1. **Утренний завтрак:** Коктейль может быть отличным дополнением к оладьям, блинам, сырникам и вареным яйцам. За счет витамина С он сильно тонизирует и запускает энергию для вас и ваших домашних. Обязательно используйте его, если в вашей семье есть работники умственного труда, студенты, учащиеся.

2. **Перекус:** «Ягодная Симфония» может быть отличным выбором в качестве перекуса между основными приемами пищи. Он может помочь удовлетворить сладкие потребности и предотвратить чрезмерный перекус шоколадных батончиков, печенья и чипсов в рабочее время.

3. **После тренировки:** Если вы занимаетесь физическими упражнениями или тренировками, коктейль может быть хорошим вариантом для восстановления мышц и восполнения энергии. Вы можете употреблять его в течение 30-60 минут после тренировки. За счет содержания натуральных свежих ягод напиток имеет изотонический эффект знакомый каждому спортсмену.

4. **В качестве десерта:** Коктейль из клубники и красной смородины может служить замечательным вариантом низкокалорийного десерта. Просто добавьте побольше цельных ягод в подготовленный напиток и подавайте на стол вместо тортиков, вафель, конфет.

В конечном счете, выбор времени потребления коктейля зависит от ваших индивидуальных потребностей, образа жизни и предпочтений. Рекомендуется включать его в рамках сбалансированного рациона и учитывать общую калорийность и состав вашей диеты.

Откройте для себя чудесный мир вкусов и питательности с коктейлем из клубники и красной смородины! Этот освежающий и яркий коктейль обладает не только привлекательным внешним видом, но и богатым содержанием витаминов, минералов и антиоксидантов. Позвольте ему утолить вашу жажду и удовлетворить сладкие потребности, сохраняя при этом низкую калорийность.

Независимо от того, когда вы выбираете его – в качестве утреннего бодрящего завтрака, перекуса для поддержания энергии или восстановления после тренировки, этот коктейль станет вашим верным спутником на пути к здоровому образу жизни. Доверьтесь натуральному природному содержанию коктейля и дайте своему организму самое лучшее с помощью этого восхитительного коктейля из клубники и красной смородины «Ягодная симфония».

## «Зеленый Энергетик»



Зелёный напиток наполняет каким-то особенным вайбом всю атмосферу на вашей кухне уже когда вы его только готовите. Яркий насыщенный цвет этого напитка прекрасно дополняет его энергетическую ценность.

Позвольте удивительному коктейлю «Зелёный Энергетик» зарядить ваш день живой энергией и бодростью!

В каждом глотке вы ощутите ансамбль натуральных вкусов зеленого яблока, нежного щавеля и свежего брокколи, дополненный нотками освежающего шпината. Каждый глоток наполнит вас витаминами и питательными веществами, способствующими укреплению вашего организма и будет вести вас к общему благополучию.

Каждое утро дайте себе возможность испытать настоящий зеленый энергетический взрыв! Почувствуйте, как прохладный стакан в вашей руке заряжает вас энергией на весь день и предлагает вам новые возможности по достижению ваших целей.



Позвольте себе момент наслаждения и заботы о своем здоровье вместе с фруктово-овощным коктейлем «Зелёный Энергетик». Даже готовить его для своих близких – это уже двойное удовольствие.

Познайте секрет здоровья и бодрости в каждом глотке "Зеленого Энергетика"! Не упустите эту возможность и присоединяйтесь к нашей волшебной зеленой атмосфере!

Ингредиенты:

- 1 зеленое яблоко
- 1 небольшой пучок щавеля
- 1/2 чашки свежего брокколи
- 1/2 стакана свежего шпината
- 1/2 стакана охлажденной минеральной воды
- 1/2 лимона (сок)
- 1 чайная ложка меда (по желанию)

Инструкции:

1. Нарежьте зеленое яблоко на кусочки и удалите семена.
2. Поместите щавель, брокколи, шпинат и зеленое яблоко в блендер.
3. Выжмите сок из половины лимона и добавьте его в блендер.
4. Добавьте охлажденную минеральную воду.
5. Если хотите, чтобы напиток был сладким, добавьте чайную ложку меда и перемешайте.
6. Включите блендер и взбейте все ингредиенты до получения однородной текстуры.
7. Если напиток получился слишком густым, можно добавить немного больше воды и еще раз перемешать.
8. При необходимости можно добавить кубики льда для охлаждения напитка.
9. Подайте напиток в стаканы и наслаждайтесь освежающим зеленым напитком из зеленого яблока, щавеля и брокколи!

Этот напиток богат антиоксидантами, витаминами и питательными веществами, которые могут помочь укрепить иммунную систему и поддержать общее здоровье. Наслаждайтесь им как замечательным утренним стартом или как освежающим перекусом в течение дня!

### **Важные Свойства «Зелёного Энергетика»**



**ЖЕЛАНИЕ, ЧТОБЫ ТЕЛО РАБОТАЛО ХОРОШО,  
БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ,  
- ЭТО ВСЕ РАВНО, ЧТО ОЖИДАТЬ,  
ЧТО МАШИНА БУДЕТ РАБОТАТЬ  
НА НЕПРАВИЛЬНОМ БЕНЗИНЕ**

"Зеленый Энергетик" – это не только вкусный, но и невероятно полезный напиток! Вот несколько причин, почему стоит попробовать этот коктейль:



**Богат антиоксидантами:** Зеленое яблоко, щавель и брокколи содержат мощные антиоксиданты, которые помогают защитить организм от свободных радикалов и предотвращают повреждение клеток.

**Укрепляет иммунную систему:** Коктейль содержит витамин С из зеленого яблока, лимона и щавеля, который помогает надежно укрепить иммунитет и защитить организм от различных инфекций. Особенно полезно использовать этот напиток в начале осени, чтобы укрепить иммунитет всей вашей семьи на холодный сезон.

**Благотворно влияет на пищеварение:** Щавель и брокколи содержат клетчатку, которая способствует нормализации пищеварительной системы и поддерживает здоровую микрофлору кишечника.

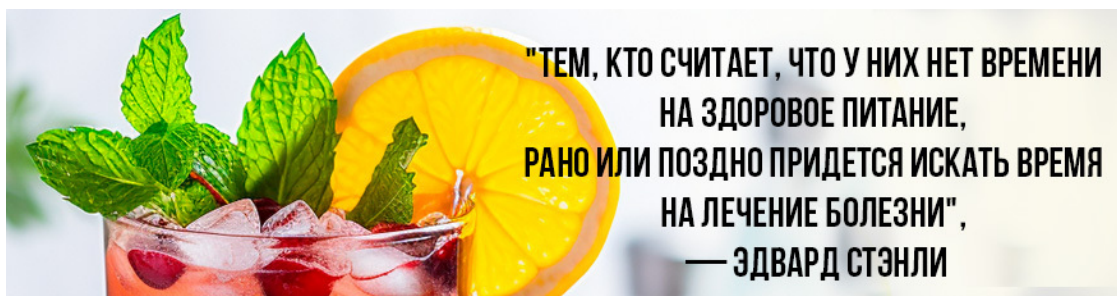
**Обогащает организм питательными веществами:** Зеленое яблоко, щавель и брокколи являются ценным источником витаминов, минералов и эксклюзивных фитохимических соединений, которые помогают поддерживать общее здоровье и благополучие.

**Детоксицирует организм:** Благодаря своему составу, этот напиток помогает очищать организм от токсинов и шлаков, способствуя здоровому функционированию печени и почек. Вы должны быть готовы, что при первых употреблении этого целебного напитка вы почувствуете сильное очищение от шлаков, которое продлится несколько дней. Возможно вы даже потеряете в весе 1-2 килограмма, но дальше метаболизм нормализуется и вы выйдете на новый уровень здоровья и внутренней энергии.

**Способствует снижению веса:** Коктейль содержит низкую калорийность, а также клетчатку, которая помогает создать ощущение плотной сытости и контролировать аппетит.

**Улучшает состояние кожи:** Благодаря своим питательным веществам и антиоксидантам, этот напиток способствует улучшению состояния кожи, делая ее более сияющей и здоровой. И совсем не зеленой, как ни удивительно!

### **Полезность коктейля «Зелёный Энергетик» для организма**



"Зеленый Энергетик" оказывает положительное влияние на несколько внутренних органов и систем организма:

1. **Иммунная система:** Напиток богат витамином С из лимона и других зеленых ингредиентов, который помогает укрепить иммунитет и поддерживать его работу, защищая организм от инфекций и болезней. Запустите собственную систему предотвращения заболеваний!

2. **Пищеварительная система:** Щавель и брокколи содержат клетчатку, которая способствует нормализации пищеварительного процесса, улучшает перистальтику кишечника и помогает поддерживать здоровую микрофлору кишечника.

3. Печень: Зеленое яблоко и щавель содержат органические соединения и антиоксиданты, которые поддерживают здоровье печени и ее детоксикационные функции.

4. Почки: Напиток помогает в поддержании гидратации организма благодаря содержанию воды, а также вымывает из почек токсины и шлаки, которые трудно удаляются при неправильном питании.

5. Кожа: Благодаря своему богатому составу антиоксидантов и питательных веществ, напиток способствует улучшению состояния кожи, делая ее более сияющей и здоровой.

6. Общее здоровье: Комбинация зеленого яблока, щавеля и брокколи обогащает организм витаминами, минералами и микроэлементами, которые наполняют мышцы кровью и создают состояние повышенной физической готовности.

"Зеленый Энергетик" является напитком, который поддерживает работу различных органов и систем организма, способствуя общему благополучию и здоровью.

### **«Зелёный Энергетик» и Диеты**



**СОБЛЮЖДЕНИЕ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЫ ОЗНАЧАЕТ ЦЕНИТЬ  
И БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ ЖИЗНИ;  
ЕСТЬ НЕЗДОРОВУЮ ПИЩУ -  
ЗНАЧИТ ОТРИЦАТЬ ПОДАРОК, КОТОРЫЙ ВАМ ДАЛИ**

"Зеленый Энергетик" может быть включен в различные диеты и помочь в процессе похудения. Вот несколько диет, в которых данный коктейль может быть допустим:

1. Похудение с использованием низкокалорийных диет: "Зеленый Энергетик" имеет низкую калорийность, поэтому он может быть хорошим выбором для тех, кто стремится сократить потребление калорий и создать дефицит калорий для снижения веса.

2. Растительные диеты: Коктейль полностью растительный и содержит много свежих зеленых ингредиентов. Он идеально подходит для веганов, вегетарианцев и любителей растительной пищи. Так же он насыщен клетчаткой, которая помогает усвоению более сложной пищи, например свиного мяса.

3. Детокс-диеты: Благодаря своему составу, "Зеленый Энергетик" помогает очищать организм от токсинов и отходов. Поэтому он может быть включен в программы детоксикации и очищения организма.

4. Общее здоровое питание: Этот коктейль богат витаминами, минералами и антиоксидантами. Он может быть включен в здоровое питание в целях поддержания общего здоровья и хорошего самочувствия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.