

Napitak od limuna i peršina za detokasikaciju i mršavljenje

Uz zdrave prehrambene navike i redovito vježbanje, ovaj napitak pomoći će vam da lakše izgubite suvišne kilograme i ostvarite željene rezultate!

Sastojci:

- 1 šaka svježeg ubranog peršina
- sok od jednog limuna
- 250 ml vode

Priprema: Peršin dobro operite i usitnite ga u blenderu uz dodatak malo vode. Dodajte svježeg cijeđenog limunov sok i ostatak vode pa sve još jednom kratko izmiksajte. Ukoliko vam napitak nije ugodnog okusa, slobodno ga zasladite s malo meda ili javorovog sirupa. Ovaj napitak trebalo bi piti svako jutro na prazan želudac, ali samo 5 dana. Nakon toga potrebno napraviti pauzu 10 dana. Napitak nije preporučljiv za trudnice i dojilje.

Jannette Razum

Slatki svijet torti i kolača

WEB: www.slatkisvijet.com

Facebook [Slatki svijet](#)