

Prolječni detoks napitak od limuna i peršina

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

Sastojci:

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

Priprema: Peršin dobro operite i usitnite ga u blenderu uz dodatak malo vode. Dodajte svježe cijedeni limunov sok i ostatak vode pa sve još jednom kratko izmiksajte. Ako vam napitak nije ugodnog okusa, slobodno ga zasladite s malo stevije ili eritrola. 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](#)