

Koktajl z ananasa i pomarańczy

Dodany przez Zadra

wtorek, 30 grudnia 2014 18:03 - Poprawiony wtorek, 30 grudnia 2014 18:06



Przejeżdżeni po świętach? Podobnie może być po sylwestrowych szaleństwach? Biegniemy z odsieczą i proponujemy owocowy koktajl, który wspomaga procesy przemiany materii i spalanie kalorii. A przy tym świetnie smakuje!

Potrzebujemy:

- sok z 4 pomarańczy
- ćwierć dużego ananasa lub pół małego
- łyżeczkę startego imbiru
- pół szklanki wody

Wyciskamy sok z pomarańczy, ananasa obieramy i kroimy na kawałeczki (bez skórki), wszystkie składniki wrzucamy do blendera i miksujemy! Przelewamy do szklanek i zdrowko! :)

Ten smaczny koktajl wspomaga odchudzanie. Szybsza przemiana materii i spalanie kalorii to zasługa imbiru. Bromelina z ananasa odpowiada za trawienie, spalanie tłuszczu i rozkład białka, na dodatek ananas zawiera całkiem sporo błonnika. A witaminki z pomarańczy dopełniają całości. Napój zatem zalecany nie tylko na poświęteczne przejeżdżenie ale ogólnie dla wszystkich dbających o linię.

Smacznego!