



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

## Розовый грейпфрутовый смузи с ягодами

Розовый грейпфрутовый смузи с ягодами — смузи. Калорийность: 28.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды, овощи.

|                |                    |                      |
|----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>8 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|              |                 |                |                    |
|--------------|-----------------|----------------|--------------------|
| 28,8<br>Ккал | 0,7<br>Белки, г | 0,2<br>Жиры, г | 5,5<br>Углеводы, г |
|--------------|-----------------|----------------|--------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Грейпфрут — 1 шт. (только мякоть)
- ☐ Ягоды замороженные — 40–60 г
- ☐ Морковь — 60 г
- ☐ Вода — 50 мл или больше

## Приготовление

- 01 Морковь очистить и нарезать небольшими кусочками.
- 02 Грейпфрут освободить от кожуры, плёнок и косточек, оставив мякоть.
- 03 Переложить морковь, грейпфрут и замороженные ягоды в чашу блендера, влить 50 мл воды.
- 04 Измельчить до однородности. При необходимости добавить воду и взбить повторно.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный  
курс — в одной системе.  
[fitpush.ru](https://fitpush.ru)