



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Цитрусовый смузи с нектарином

Цитрусовый смузи с нектарином — смузи. Калорийность: 40.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

40,9 Ккал	0,7 Белки, г	0,2 Жиры, г	9,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Нектарин — 1,5–2 шт.
- ☐ Грейпфрут — 0,5 шт. (только мякоть)
- ☐ Апельсин — 0,5 шт. (только мякоть)
- ☐ Вода минеральная газированная — 50–100 мл
- ☐ Мёд — 7 г (по желанию)
- ☐ Сок лимона или лайма — по вкусу

Приготовление

- 01 Грейпфрут и апельсин полностью очистить от кожуры и плёнок; из нектаринов удалить косточки.
- 02 Фрукты нарезать, поместить в блендер, добавить мёд и немного лимонного или лаймового сока.
- 03 Измельчить до однородной консистенции и перелить в стакан.
- 04 Долить охлаждённую газированную воду и перемешать.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru