



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Вишнёво-ягодный смузи с малиной

Вишнёво-ягодный смузи с малиной — смузи. Калорийность: 36.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты или ягоды.

Время 7 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

36,8 Ккал	0,7 Белки, г	0,3 Жиры, г	7,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Черешня без косточек — 100 г
- ☐ Клубника — 50 г
- ☐ Вишня без косточек — 50 г
- ☐ Малина — 50 г
- ☐ Вода минеральная газированная — 50–100 мл
- ☐ Сок лимона или лайма — по вкусу

Приготовление

- 01 Черешню и вишню проверить на отсутствие косточек; клубнику очистить от чашелистиков.
- 02 Все ягоды поместить в блендер, добавить сок лимона или лайма и измельчить до однородности.
- 03 Перелить смесь в стакан и долить охлаждённую газированную воду.

Соберите рацион в Fit
Push

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