BODY DETOX

NUTRILITE™

ИЗБАВЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО
ЗА 3 НЕДЕЛИ!**

РЕЦЕПТЫ BODY DETOX*
ДЛЯ КРАСОТЫ

* Body Detox (Боди Детокс) — детоксикация организма (англ.).

** Согласно широко распространенной в психологии теории, за 3 недели новая привычка закрепляется в сознании человека. Под «лишним» подразумеваются вредные привычки питаться неправильно, переедать, злоупотреблять сладким.

Методы приготовления:

Замачивание · Запекание · Варка · На пару · Тушение

Измельчение блендером · Жарка · Измельчение/нарезка · Гриль

115/6/6,7/12,9

ЗЕЛЕНЫЕ ПАНКЕЙКИ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

- Яйцо ..... 4 шт.
- Молоко миндальное ..... 200 мл
- Шпинат свежий ..... 40 г
- Мука цельнозерновая ..... 120 г
- Разрыхлитель ..... 5 г
- Сироп топинамбура или стевия, соль по вкусу
- Кокосовое масло для выпекания

1. Муку просейте, добавьте разрыхлитель и соль.
2. Поместите в блендер шпинат, добавьте 1 яйцо, молоко и подсластитель. Хорошо взбейте.
3. Перемешайте смесь с сухими ингредиентами. Выпекайте в блиннице или на блинной сковороде, смазав ее кокосовым маслом.
4. Из остальных яиц приготовьте яйца пашот и выложите на шпинатные панкейки.

Сбалансированный по составу завтрак. Яйца содержат фосфолипиды, которые укрепляют клеточные стенки. Шпинат богат витамином B_9, фолиевой кислотой и клетчаткой.

188/4,2/18,1/6

ТАПЕНАД С ОМЛЕТОМ

Для тапенада

- Оливки без косточек ..... 150 г
- Чеснок ..... 1 зубчик
- Анчоусы в масле ..... 30 г
- Каперсы ..... 20 г
- Сок лимонный ..... 5 мл
- Авокадо ..... ½ шт.
- Масло оливковое нерафинированное ..... 2 ст. л.
- Молотый черный перец по вкусу

1. Все ингредиенты взбейте погружным блендером до однородной массы.
2. Подавайте с цельнозерновым хлебом.

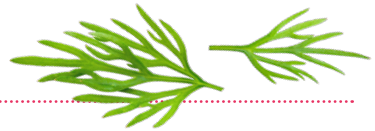
Анчоусы содержат полезные кислоты омега-3. Завтрак сбалансирован по составу, белкам и жирам и не будет провоцировать скачки углеводов.

78/4,7/2,5/6,4

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ДИКОЙ КРАСНОЙ РЫБОЙ

- Кабачки ..... 300 г
- Слабосоленая красная рыба (кета) ..... 70 г
- Яйцо ..... 1 шт.
- Мука овсяная ..... 2–3 ст. л.
- Мука льняная ..... 2 ст. л.
- Кефир 2,5% ..... 100 г
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 20 г
- Укроп ..... 1 пучок
- Кокосовое масло для выпекания

1. Кабачки натрите на крупной терке, сок отожмите.
2. Соедините их с мукой, яйцом, протеиновым порошком, кефиром и выпекайте оладьи.
3. Укроп мелко порубите. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками или кубиками.
4. Кабачковые оладьи посыпьте зеленью, выложите на них сверху рубленую рыбу.



Отличный вариант для неспешного завтрака в выходной день. Он сбалансирован по составу, содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, клетчатку и протеиновый порошок.

133/11,3/5,8/9,7

ЗАПЕЧЕННЫЕ КОКОСОВЫЕ СЫРНИКИ С ВЯЛЕНОЙ ВИШНЕЙ ИЛИ СУШЕНОЙ КЛЮКВОЙ. ПЮРЕ ИЗ ТЫКВЫ

- Творог 5% ..... 450 г
- Яйцо ..... 1 шт.
- Кокосовая стружка ..... 50 г
- Вяленая вишня или клюква ..... 50 г
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 10 г
- Молотые семена льна ..... 1 ст. л.
- Рисовая мука ..... 2–3 ст. л.

1. Творог соедините с яйцом, погружным блендером взбейте до однородной массы. Добавьте вишню, кокосовую стружку и перемешайте.
2. Введите муку, NUTRILITE™ Протеиновый порошок, молотые семена льна, перемешайте. Сформируйте мокрыми руками шайбочки, обваляйте их в муке и выложите на силиконовый противень.
3. Запекайте 12–15 минут с одной стороны. Затем переверните и запекайте еще 5–6 минут.

Для тех, кто привык к сладким сырникам, это блюдо станет первым шагом на пути к изменению вкусовых ощущений.

109/14,5/5,8/10,6

ШПИНАТНЫЕ ТВОРОЖНИКИ. МОРКОВНЫЕ БРУСОЧКИ

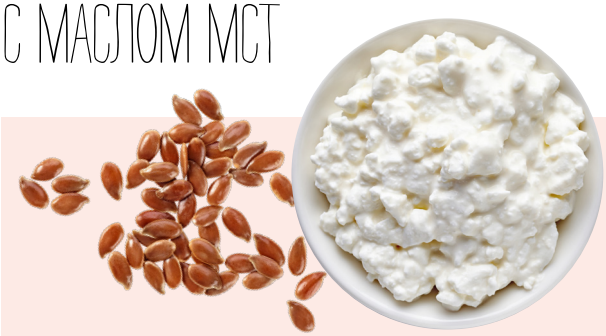
- Творог 5% ..... 400 г
- Яйцо ..... 1 шт.
- Оливковое масло ..... 1 ст. л.
- Свежий или замороженный шпинат ..... 50 г
- Сметана 20% ..... 50 г
- Рисовая мука и мука для обвалки ..... 50 г
- Соль по вкусу
- Кокосовое масло для жарки

1. Творог соедините с яйцом и остальными ингредиентами. Погружным блендером взбейте до однородной массы.
2. Сформируйте шайбочки и готовьте на кокосовом масле на толстостенной сковороде до готовности.

Морковные брусочки заверните с собой в качестве перекуса. Они дополнят завтрак грубой пищевой клетчаткой и каротиноидами.

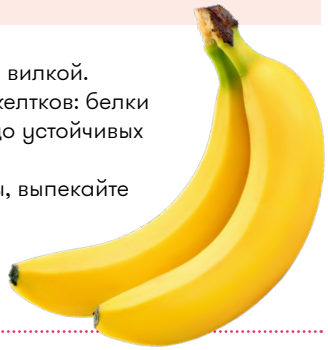
137/15,9/6,1/9

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С БАНАНОМ И ЧИА. БРОНЕКОФЕ ИЛИ ЦИКОРИЙ С МАСЛОМ МСТ



- Яйцо ..... 2 шт.
- Творог 5% ..... 500 г
- Банан спелый ..... 2 шт.
- Мак ..... 2 ст. л.
- Семена льна ..... 2 ст. л.
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 10 г
- Сливочное масло для смазывания формы

1. Бананы и творог разомните вилкой.
2. В яйцах отделите белки от желтков: белки взбейте со щепоткой соли до устойчивых пиков.
3. Соедините все ингредиенты, выпекайте в смазанной форме 30 минут при температуре 180 °С.



Высокобелковый завтрак вместе с бронекофе сбалансирован и не спровоцирует скачков сахара в крови, несмотря на то что в рецепте присутствуют бананы.

145/12,7/9,6/3,2

ОМЛЕТ С МАЛИНОЙ. ТЕРТАЯ МОРКОВЬ С ИНУЛИНОМ

- Яйцо ..... 3–4 шт.
- Замороженная или свежая малина ..... 100 г
- Кокосовое молоко ..... 100 мл
- Морковь ..... 2–3 шт.
- Соль ..... щепотка
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 10 г
- NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином ..... 1 саше
- Масло кокосовое для жарки
- Стевия по вкусу

1. Яйца, молоко и малину взбейте до однородной массы.
2. Готовьте на кокосовом масле под закрытой крышкой
3. Перемешайте с тертой морковью и инулином. Дайте постоять, чтобы инулин пропитался и растворился.

Быстрый интересный завтрак для тех, кто хочет попробовать новый вкус и получить заряд энергии с утра.

104/7,4/5,1/11,2

КАША БЕЗ ВАРКИ С БИОЙОГУРТОМ. КИСЕЛЬ С ПРЕБИОТИКАМИ БЕЗ КРАХМАЛА

- Овсяные хлопья долгой варки ..... 1 стакан
- Корица тертая или молотая ..... щепотка
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 10 г
- «Ацидофилин» или другой живой йогурт .... 200 г
- Соль морская или гималайская ..... 1 щепотка
- Ягоды (малина, голубика) для украшения
- Стевия, мед или эритрит по вкусу

1. Овсяные хлопья залейте кипятком, дайте постоять 10 минут, воду слейте, хлопья промойте.
2. Залейте натуральным йогуртом, поставьте в холодильник на ночь.
3. Утром перемешайте, подсолите, добавьте подсластитель по вкусу, украсьте ягодами. Подавайте с киселем.

Завтрак, состоящий из пребиотика и пробиотика, отлично восстановит кишечник. Здоровый кишечник — красивая кожа!

90/8,6/4,1/1

ЗАЛИВНОЕ МЯСО С ЖЕЛАТИНОМ

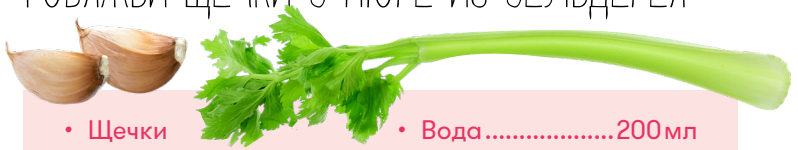
- Говядина или курятина ..... 300 г
- Желатин ..... 20 г
- Морковь ..... 200 г
- Вода (для бульона) ..... 1,5 л
- Лук ..... 100 г
- Яйцо отварное ..... 2 шт.
- Клюква для украшения
- Лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу

1. Положите мясо, морковь и лук в кастрюлю, залейте водой и варите в течение 1 часа.
2. За 15 минут до готовности добавьте лавровый лист, перец, посолите.
3. Желатин замочите в 150 мл холодной воды. Оставьте на время, которое указано на упаковке.
4. Бульон процедите. Всего потребуется 500 мл бульона. Добавьте желатин, поставьте бульон на огонь, доведите до кипения, но не кипятите.
5. Морковь и мясо нарежьте кубиками. Яйца разрежьте половинками. На дно формочек выложите клюкву, зелень, мясо, морковь и яйца, залейте бульоном. Поставьте в холодильник примерно на 5–7 часов.

Содержащиеся в яйцах аминокислоты (пролин и оксипролин), а также желатин и витамин С в клюкве способствуют поддержанию упругости кожи.

139/15,2/4/8,8

ГОВЯЖЬИ ЩЕЧКИ С ПЮРЕ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ



- Щечки говяжьи ..... 200 г
- Тыква ..... 50 г
- Пак-чой (пекинская капуста) ..... 35 г
- Лук-шалот ..... 20 г
- Рис ..... 2 ст. л.
- Соль по вкусу

Для пюре

- Корень сельдерея ..... 300 г
- Молоко кокосовое ..... 100 мл
- Вода ..... 200 мл
- Соль ..... 5 г

Для соуса

- Вишня свежемороженая, без косточек .... 40 г
- Сок от ягод вишни ..... 100 мл
- Тимьян свежий ..... 1 г
- Чеснок очищенный ..... 5 г
- Соль ..... 4 г
- Сироп топинамбура по вкусу

1. Щечки промойте, варите 4–6 часов на медленном огне.
2. Тыкву нарежьте произвольно. Запекайте ее 15 минут в духовке при 180 °С.
3. Лук нарежьте перьями и обжарьте на гриле или в духовке вместе с тыквой.
4. Пак-чой нарежьте на полоски, бланшируйте кипятком и отставьте в сторону.
5. Для пюре из сельдерея корень порежьте произвольными кусками и отварите в воде с кокосовым молоком до готовности. Измельчите до однородной массы, посолите.
6. Для соуса вишню с соком, чесноком и специями прогревайте 4–5 минут, затем удалите чеснок и травы.
7. На тарелку выложите щечки, пюре из сельдерея и полейте соусом.

Это не совсем простое блюдо можно упростить, заменив соус на брусничный, и подать с отварным картофелем. Телячьи щечки содержат много соединительной ткани — источника аминокислот для выработки коллагена.

157/5,7/12,8/4

ФЕРОС «БЕШЕНОЕ АВОКАДО»

- Филе трески ..... 400 г
- Рыбный или овощной бульон ..... 3 стакана
- Зеленый лук ..... 2 побега
- Чеснок ..... 2 зубчика
- Маленький красный перчик чили ..... 3 г
- Лайм ..... 2 шт.
- Спелое авокадо ..... 2 шт.
- Оливковое масло ..... 2 ст. л.
- Рубленая петрушка ..... 2 стакана
- Соль морская и перец по вкусу

1. Припустите филе трески в овощном или рыбном бульоне на 10–12 минут: готовая рыба должна легко разделяться на хлопья.
2. Измельчите зеленый лук и чеснок, перчик чили. Выжмите сок лайма.
3. Мякоть авокадо разомните в пюре. Влейте сок лайма и оливковое масло, добавьте перец и зеленый лук. Посолите, поперчите, перемешайте.
4. Добавьте в приготовленное пюре хлопья рыбы, аккуратно перемешайте и подавайте, посыпав рубленой петрушкой.

Это традиционное блюдо жителей карибского острова Мартиника. Насколько оно будет «бешеным» — решать вам, все зависит от количества перца чили. Подавайте его к картофельному пюре или пюре из цветной капусты.

65/1,4/3/5,8

ПЕРЛОТТО СО ШПИНАТОМ И КАЛЬМАРАМИ

- Мини-кальмары ..... 100 г
- Крупа перловая ..... 60 г
- Батат или тыква ..... 45 г
- Лук-шалот ..... 15 г
- Бульон овощной или вода ..... 300 мл
- Чеснок ..... 1 зубчик
- Тимьян ..... 3 г
- Шпинат свежий ..... 1 маленькая горсть
- Петрушка ..... 10 г
- Соль по вкусу
- Лук зеленый для украшения
- Масло авокадо или оливковое масло для жарки

1. Перловку положите в сотейник с кипящей водой и варите 45 минут до готовности.
2. Кальмаров очистите и обжарьте на сковороде.
3. Батат или тыкву натрите на терке, очищенный лук нарежьте тонкой соломкой. Петрушку и чеснок мелко порубите.
4. Обжарьте батат (тыкву), чеснок, лук и тимьян на масле, влейте бульон, немного потушите. Добавьте к овощам перловку, перемешайте.
5. Добавьте в перлотто кальмаров и сок со сковороды, на которой они жарились, посолите. Готовьте перлотто еще 2–3 минуты, в конце добавьте шпинат, перемешайте, снимите с огня. Посыпьте рубленой петрушкой и луком.

Блюдо не такое сложное, как кажется на первый взгляд: готовить его быстро и просто. Оно сбалансировано по макронутриентам и содержит много фитонцидов.

44/1,7/3,6/5,1

КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ

- Капуста цветная ..... 70 г
- Корень сельдерея очищенный ..... 70 г
- Вода ..... 300 мл
- Молоко кокосовое ..... 50 мл
- Мини-шпинат для украшения ..... 3 г
- Перец черный и соль по вкусу
- Оливковое масло для жарки

1. Овощи нарежьте произвольно, несколько маленьких соцветий оставьте для украшения.
2. Сельдерей и цветную капусту поместите в сотейник и варите до готовности.
3. Отложенные соцветия капусты пожарьте на масле и отложите, они понадобятся позже.
4. В отварные овощи влейте кокосовое молоко, посолите, поперчите по вкусу. Измельчите смесь блендером. Вылейте в тарелку, украсьте соцветиями капусты и мини-шпинатом.

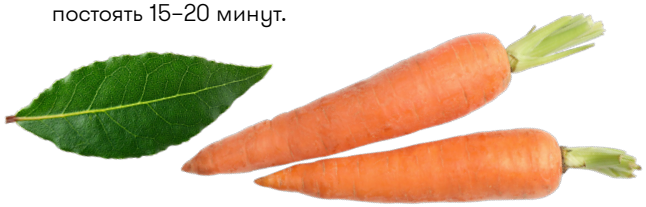
Суп на все сезоны! Его можно подавать как в холодное время года, так и летом. Регулируйте жирность добавлением кокосового молока. Блюдо содержит много клетчатки, калия, кальция, фолиевой кислоты и жиров МСТ.

29/4/1,3/0,1

КОСТНЫЙ БУЛЬОН

- Мясные кости ..... 1 кг
- Лук репчатый ..... 1 шт.
- Острый перец чили (по желанию) ..... 1 шт.
- Морковь ..... 1 шт.
- Корень петрушки или сельдерея ..... 1 шт.
- Вода ..... 1,5 л
- Душистый перец, лавровый лист, соль по вкусу

1. Тщательно промойте кости.
2. Уложите их в кастрюлю, залейте холодной водой и варите, снимая пену, около 3 часов.
3. Добавьте коренья и варите еще 1 час.
4. В конце добавьте перец и лавровый лист, дайте бульону постоять 15–20 минут.



Костные и рыбные бульоны — лучший источник аминокислот пролина и оксипролина, необходимых для восстановления каркаса кожи — коллагена.

45/2,4/1,2/4,7

КРЕМ-СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ПОПКОРНОМ ИЗ ГРЕЧКИ

- Чечевица ..... 60 г
- Морковь ..... 1 шт.
- Лук репчатый ..... ½ шт.
- Стебель сельдерея ..... 30 г
- Корень сельдерея ..... 30 г
- Вода или овощной бульон ..... 500 мл
- Масло оливковое ..... 1 ст. л.
- Гречка (для попкорна) ..... 1 стакан
- Кресс-салат для украшения
- Черный перец и соль по вкусу

1. Чечевицу отварите до полуготовности.
2. Добавьте нарезанные овощи.
3. Варите суп до готовности чечевицы, затем измельчите его блендером, посолите, поперчите, украсьте попкорном из гречки.
4. Для попкорна из гречки максимально разогрейте сковороду (до того момента, пока от нее не начнет идти пар), выложите на нее крупу ровным слоем (гречка сразу начнет потрескивать и лопаться). В течение 1–2 минут встряхивайте сковороду. Как только шум утихнет, снимите крупу со сковороды — попкорн готов.

Этот интересный и необычный суп понравится даже тем, кто равнодушен к первым блюдам. Если вы хотите получить более белковый вариант, в процессе в блюдо можно добавить немного разведенного в воде протеинового порошка.

175/2,7/4,4/14,5

ПАСТА С ЦУКИНИ И АВОКАДО

- Цельнозерновая паста ..... 120 г
- Цукини ..... 1 шт.
- Оливковое масло ..... 1 ст. л.
- Помидоры черри ..... 100 г
- Авокадо ..... 1 шт.
- Тертый пармезан для подачи
- Соль и перец по вкусу

Для заправки

- Зеленый базилик ..... 1 пучок
- Оливковое масло ..... 2 ст. л.
- Лимонный сок ..... 1 ч. л.
- Чеснок ..... 1 зубчик
- Тертый пармезан ..... 2 ст. л.

1. Для заправки соедините все ингредиенты в кухонном комбайне, консистенцию регулируйте с помощью оливкового масла.
2. Отварите пасту по инструкции.
3. Цукини натрите на корейской терке.
4. Чеснок нарежьте тонкими ломтиками и прогрейте на оливковом масле. Добавьте цукини и прогрейте до испарения влаги.
5. За пару минут до готовности добавьте помидоры черри: они должны чуть размягчиться, но не потерять форму.
6. Авокадо нарежьте кубиками и добавьте к овощам, чуть прогрейте.
7. Пасту выложите к овощам, заправьте соусом. Подавайте горячей, присыпанной сыром.

Паста в привычном понимании не считается полезным продуктом, но в цельнозерновом виде и в сочетании с овощами вполне подойдет в качестве здорового обеда или ужина.

99/12,5/4,3/4,5

КУРИНЫЕ ЖЕЛУДОЧКИ С ОВОЩАМИ

- Куриные желудочки ..... 350 г
- Лук ..... 1 шт.
- Морковь ..... 2 шт.
- Оливковое масло ..... 1 ст. л.
- Брокколи ..... 1 головка
- Сливочное масло ..... 2 ч. л.
- Кедровые орешки ..... 1 ст. л.
- Лавровый лист ..... 4 шт.
- Перец, куркума по вкусу

1. Куриные желудочки хорошо промойте, залейте водой и варите до готовности с лавровым листом.
2. Лук нарежьте кубиками, пассеруйте на масле с тертой морковью.
3. Желудочки нарежьте произвольно, добавьте к овощам и тушите до мягкости моркови. Добавьте специи по вкусу.
4. Брокколи отварите аль денте.
5. Разогрейте на сковороде масло и быстро прогрейте капусту. Добавьте кедровые орешки, посолите.
6. Подавайте к куриным желудочкам.

Субпродукты содержат много соединительной ткани, которая так необходима нашим суставам и коже.

87,6/8,9/3,2/8,5

МОРКОВНЫЕ СЫРНИКИ С ЙОГУРТОМ ИЗ КЕШЬЮ

- Творог 5 % ..... 400 г
- Морковь ..... 1 шт.
- Яйцо ..... 1 шт.
- Рисовая мука ..... 4 ст. л.
- Разрыхлитель ..... 1 щепотка
- Морская соль ..... 1 щепотка
- Изюм ..... 1 горсть
- Мука для обвалки
- Кокосовое масло для жарки

Для йогурта

- Кешью ..... 1 стакан
- Яблочный уксус ..... 1 ст. л.
- Лимонный сок ..... 2 ст. л.
- Вода ..... 50 мл

1. Морковь натрите на мелкой терке.
2. Соедините творог и все ингредиенты для сырников, сформируйте шайбочки и приготовьте под закрытой крышкой на сковороде.
3. Кешью замочите на 6–8 часов, воду потом слейте.
4. Все ингредиенты для йогурта взбейте блендером, регулируя густоту водой. Подавайте с сырниками.

Легкий ужин, который можно приготовить с запасом, чтобы подать на завтрак. Содержит много каротиноидов и белка.

120/22,4/0,7/5,5

КОКТЕЙЛЬ С ВИТАМИНОМ С И КОЛЛАГЕНОМ

- Киви ..... 1 шт.
- Банан замороженный ..... ½ шт.
- Яблоко очищенное ..... 1 шт.
- Малина свежая или замороженная ... 1 горсть
- Шпинат ..... 1 горсть
- Желатин или коллаген ..... 1 ст. л.
- Апельсин очищенный ..... 1 шт.
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 15 г
- NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином ..... 1 саше

Все ингредиенты измельчите до однородной консистенции. Коктейль готов.

Легкий вариант ужина, который содержит все необходимое для упругой и сияющей кожи.

88/3,1/2,2/14,1

ГОРЯЧИЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ

- Киноа ..... 70 г
- Авокадо ..... 1 шт.
- Шпинат свежий ..... 1 пучок
- Томаты черри ..... 10 шт.
- Лук красный ..... ¼ шт.
- Петрушка ..... 2 веточки
- Оливковое масло ..... 1 ст. л.
- Сок лимона ..... 1 ч. л.
- Сливочное или кокосовое масло ..... 1 ч. л.
- Соль, специи по вкусу, можно добавить 1 зубчик чеснока

1. Киноа отварите аль денте.
2. Разогрейте на сковороде сливочное масло и доведите до готовности киноа.
3. Авокадо очистите и нарежьте произвольно.
4. Красный лук нарежьте полукольцами.
5. Смешайте все ингредиенты в миске, заправьте оливковым маслом и соком лимона. Подавайте горячим.

Легкий салат содержит полезные полиненасыщенные омега-9 жиры, безглютеновое киноа, много клетчатки из овощей и зелени.

157/19/1,3/1,4

СУФЛЕ ИЗ СУДАКА С ФИСТАШКАМИ

- Филе судака ..... 400 г
- Лук ..... ½ шт.
- Молотые семена льна ..... 1 ч. л.
- Молотые овсяные хлопья ..... 2 ст. л.
- Фисташки очищенные ..... горсть
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 10 г
- Яйцо ..... 2 шт.
- Коллаген или желатин по желанию
- Соль, перец по вкусу

1. Филе судака измельчите в пюре вместе с луком.
2. Добавьте овсяные хлопья, лен, протеиновый порошок.
3. Отделите яичные желтки от белков: желтки добавьте в фарш, белки взбейте со щепоткой соли. Все смешайте.
4. Добавьте фисташки, перемешайте. Выложите в форму.
5. Выпекайте около 25 минут при температуре 180 °С или готовьте на пару. Подавайте с зеленью.

Высокобелковое блюдо с пикантным вкусом фисташек. Подавайте с овощным салатом, чтобы сбалансировать ужин по клетчатке.

112/3,5/1,1/11,7

ОВОЩНОЙ МИКС С КИНОА

- Чеснок ..... 1–2 зубчика
- Лук ..... 1 шт.
- Брокколи ..... 200 г
- Цветная капуста ..... 200 г
- Зеленый горошек или стручковая фасоль ..... ½ стакана
- Морковь ..... 1 шт.
- Перец красный ..... ½ шт.
- Зеленый лук ..... 2 перышка
- Киноа ..... 100 г в сухом виде
- Оливковое масло для жарки

1. Отварите киноа.
2. Брокколи и цветную капусту отварите до состояния аль денте.
3. Лук нарежьте мелко, морковь и перец — кубиками. Разогрейте масло и припустите до прозрачности лук, затем добавьте к нему морковь, перец и остальные овощи.
4. Соедините с киноа, посолите и поперчите.

Свежие овощи можно заменить на любую овощную замороженную смесь. В блюде много клетчатки, минералов, витаминов группы В и фитонутриентов.

49/8,9/1,5/8,2

ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ ДЛЯ КОЖИ

- Творог ..... 100 г
- NUTRILITE™ Протеиновый порошок ..... 10 г
- NUTRILITE™ Смесь пищевых волокон с инулином ..... 1 саше
- Банан замороженный ..... ½ шт.
- Киви ..... 1 шт.
- Молотые семена льна ..... 1 ч. л.
- Молотые семена чиа ..... 1 ч. л.
- Ананас ..... ½ шт.
- Размоченный желатин или 1 ст. л. коллагена
- чеснока

1. Ананас очистите, нарежьте кусочками.
2. Все ингредиенты взбейте до однородной массы.

Белок и ферменты папаина отлично работают вместе и моментально доставляют аминокислоты в те части тела, где они необходимы в первую очередь.

193/17,6/11/5,8

КРАСНАЯ РЫБА ГРИЛЬ С ОВОЩАМИ

- Стейки дикого лосося (можно другой красной рыбы) ..... 3–4 шт.
- Лук красный ..... 1 шт.
- Баклажан ..... 1 шт.
- Кабачок ..... 1–2 шт.
- Масло оливковое ..... 2 ст. л.
- Красный перец ..... 1 шт.
- Шампиньоны по вкусу
- Перец паприка и соль по вкусу

1. Стейки промокните салфеткой. Посыпьте смесью перцев и приготовьте на гриле.
2. Лук и остальные овощи нарежьте произвольно, обильно посыпьте специями и перцем. Сбрызните маслом и отправьте в духовку или так же приготовьте на гриле.

Дикий лосось содержит витамин D, астаксантин, омега-3, качественный белок. Овощи — клетчатку.