

Yaz geldi!!  
Yaza hazırlık detoksu vermenin tam zamanı;  
Bu postum hem tatile gidecekleri, hemde tatilde olanları ilgilendiriyor. Sıvı ihtiyacını kola gibi gazlı veya şekerli kokteyl içeceklerle karşılayanlar; bu kez alışkanlıklarınızdan vazgeçip meyve ve sebze kokteyli içmeye ne dersiniz?   
Malzemeler;  
🍹2 kivi  
🍹1 portakal  
🍹1 tk chia tohumu  
🍹1 tk keten tohumu  
🍹1 avuç ıspanak  
🍹(Kıvamı yoğun gelirse 1/2 sb kefir ve az su ekleyebilirsiniz)  
Yaz detoksu🍭  
Sabah:1 yumurta, 1 dilim peynir (50gr), yarım avokado, salatalık-yeşillikler, 2ceviz  
Öğlen:Tarifte ki meyve-sebze kokteyli🍹  
İkindi:2galeta+1 dilim peynir veya 1 su bardağı kefir\ayran +1 pors. meyve  
Akşam:Zeytinyağlı sebze yemeği+ 1 kase yoğurt  
Gece:Bitki çayı/ Limonlu maden suyu