

Napitak od spanaca za mršavljenje



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **5 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **100 g** spanaca
- **100 ml** vode
- **1/2** limuna (sok)
- **1 kašičica** meda

Priprema

Pripremiti sastojke.

U menzuru staviti spanac i vodu, pa štapnim mikserom samleti.

Dodati med i sok od limuna.

Poslužiti.

Savet

Ovaj recept sam pronašla pre desetak dana, reših da ga isprobam i proverim. Za 7 dana sam izgubila 2 kg. U nedostatku spanaa, koristim blitvu i ona deluje. Potrebno je ovaj napitak piti 2x na dan. Ja pijem ujutru, a drugi put kad se setim, nekad i zaboravim. Pošto je malo guši, dodam još malo vode. Ukus i nije neki naroit. Prijatno