

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАБЛИЦА ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ СМУЗИ

Зеленые листовые овощи	Источник сладости	Жидкая основа	Суперфуды	Жирные компоненты
Проростки Микрозелень Шпинат Кале Водный кресс Руккола Кинза Петрушка Сельдерей	Фрукты Ягоды Стивия Свитанго Финики Кленовый сироп Рисовый мед	Вода Цветочные чаи Растительное молоко Ягодные компоты Соки Кокосовая вода	Мака Ашваганда Спирулина Моринга Хлорелла Асаи Какао Кэроб Клетчатка Молотые семена раторопши	Авокадо Орехи Семена Чиа Тыквенная паста Тхина Ореховые пасты Кокосовое масло