

КОНСТРУКТОР МОЕГО ШЕЙКА

MARY'S ACADEMY

www.mariakardakova.com

marysstories

Мария Кардакова, ANutr, MSc (C)



ШАГ 1 выбери что-то одно для основы

- соевое молоко
- миндальное молоко
- кокосовое молоко
- рисовое молоко
- овсяное молоко
- конопляное молоко
- ряженка
- кефир



250мл

ШАГ 2 выбери два ингредиента

- авокадо
- какао (raw)
- ягоды годжи
- орехи (любые)



1 столовая
ложка

ШАГ 3 добавь фрукты

optional

- яблоко
- банан
- арбуз
- черника
- малина
- клубника
- дыня
- финики



100 мл

ШАГ 4 измельчи в блендере!



Измельчите все вместе до
состояния пюре.

ШАГ 5 добавьте то, что вас насытит

- овсяные хлопья
- гречневые хлопья
- семена чиа
- семена льна
- кунжутные семечки
- конопляные семечки

1 горсть

