

5 РЕЦЕПТОВ КАК СДЕЛАТЬ ВОДУ ВКУСНОЙ

*учимся пить воду легко
с Надеждой Пахирко*



[+79959227054](https://wa.me/+79959227054)

ЛИМОННО-ВИШНЕВАЯ ВОДА

КБЖУ на 100 мл напитка:

6,3 / 0,2 / 0,1 / 1,4

- 400-500 мл холодной воды
- 4 колечка лимона
- горсть (100 гр) замороженной или свежей вишни
- оставьте на пару часов, чтобы ягоды и лимон отдали свой вкус



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0



МЯТНО-ЧЕРНИЧНАЯ СВЕЖЕСТЬ

КБЖУ на 100 мл напитка:

7,1 / 1,2 / 0 / 1,6

- 400-500 мл холодной воды
- горсть (100 гр) замороженной или свежей черники
- листья свежей мяты
- смешайте ингредиенты и дайте настояться



ЛИМОННО-ОГУРЕЧНАЯ ПРЯНОСТЬ



КБЖУ на 100 мл напитка:

3 / 0 / 1,6 / 3

- 400 мл холодной воды
- 3 дольки лимона
- 5 колечек огурца
- тертый имбирь по вкусу
- оставляем настояться, чтобы компоненты отдали свои вкус воде.



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0



ЦИТРУСОВЫЙ ВЗРЫВ

КБЖУ на 100 мл напитка:

2,5 / 0,1 / 0 / 0,5



- 1 литр воды
- 1/2 лимона
- 1 2 апельсина
- несколько веточек мяты
- Все хорошо промыть и обдать кипятком, фрукты нарезать кубиками, листья мяты помять в руках
- Поместить в графин залить водой комнатной температуры и перемешать.
- Поставить напиток в холодильник на 10-12 часов для настаивания



МОЙ ЛЮБИМЫЙ РЕЦЕПТ

**КБЖУ на 100 мл напитка:
12,6 / 0,1 / 2,8 / 12,6**



- 400-500 мл воды
- горсть свежей или замороженной малины 100 гр
- 5 тонких кружочков сладкого спелого киви, можно порезать кубиками.
- перемешать и оставить настояться.



ШИКАРНАЯ
ЖЕНЩИНА
2.0

