

Smoothies

5 Healthy Smoothies | Shredded + Muscle

https://www.youtube.com/watch?v=2_MMdqqgqSs

Ginger Shot		Berry Protein		Green Juice		Apple Cider Vinegar		Orange and Carrot
Bee Pollen		1/2 cup strawberry	dâu	1 cup cucumber	dưa leo	1/2 green apple		cup of carrot
Orange		1/4 blackberries	mâm xôi đen	1 green apple		1 kiwi		1 tbsp Flax Seeds
1/2 Lemon		1/4 Raspberry	mâm xôi đỏ	1/2 cup spinach	Rau chân vịt	Water (1/2 cup)		1/2 a Lime
1/2 cup Ginger		1/2 cup blueberries	Việt quất xanh	1/2 cup kale	Cải xoăn	coconut water(1/2 cup)		a little bit of ginger
1 tsp black pepper	Hồ tiêu	2/3 cup greek yogurt	Sữa chua Hy Lạp	1 tbsp hemp seeds	Hạt gai dầu			3/4 cup of water
1/4 cup turmeric	nghệ	1 scoop whey protein		1/2 cup lemon				
3/4 cup of water				1/4 cup ginger				
				1 cup of water				
Ginger Shot		Berry Protein		Green Juice		Apple Cider Vinegar		Orange and Carrot
258 calories		381 calories		183 calories		94 calories		179 calories

2.5g fat		5g fat		6.7g fat		0.2g fat		4.9g fat
55.4g carbs		54g carbs		26.1g carbs		38.6g carbs		34.2 carbs
6.8g Protein		41.6g Protein		7.7g Protein		1g Protein		4.6g protein
Muhamma d Ali nói Bee Pollen giúp endurance , stamina, nhiều chất chống oxy hóa, giảm cholestero l, bb hại khuẩn								
		chống viêm, giàu calcium, giàu protein						
				sức khỏe đường ruột,cấp nước cho da, tăng cường sức khỏe hệ miễn dịch				
						giúp khả năng tiêu hóa, làm cảm giác no, giảm cholestero l		
								nhiều fiber, giúp tóc tai, hỗ trợ tim mạch h

Các cửa hàng bán trái cây nổi tiếng ở hcm:

- Farmers Market
- BachHoaXanh

Revision #2

Created 17 October 2024 09:56:31 by Son.KyLuat

Updated 31 October 2024 08:30:50 by Son.KyLuat