

# 15 ПРОДУКТОВ, УЛУЧШАЮЩИХ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



**ГРЕЙПФРУТ**



**ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ**



**ЙОГУРТ**



**МИНДАЛЬ**



**КОФЕ**



**ИНДЕЙКА**



**ЯБЛОКО**



**ШПИНАТ**



**ФАСОЛЬ**



**ХАЛАПЕНЬО**



**БРОККОЛИ**



**КАРРИ**



**КОРИЦА**



**СОЕВОЕ  
МОЛОКО**



**ОВСЯНКА**