

(???? ????? ???? ? ?????? ? ?????? ?????????? ???? ?????????, ?????, ????? ??)

????????

?? ???? ? ????????? ???? ?????? ????????????? ???? ?? ??????????. ????????? ? ?????? ???? ???? ???? ?????? ???? 4 ???? 6 ????????? ???? ?
"????????".

??? ????????? ?????????? ? ?????????????, ?? ???? ?????????????? ?? ??? ?????? ????????? ???? ? "????????" ?????????? ????????? ? ?
???????????? ? ? ?????????????, ???? , ????????? ? ?????????.

5? ?????????: ????? goji ?? ????????? ???? ?????

????????

30 gr goji

500 gr ?????????

1 ???? 2 ?????????? ???? ??????, ???? ?

6? ?????????: ?????????? ???? goji ??? 4 ??????

????????:

40-50 gr goji

500 gr ?????????

1 ?????? ??????

1 ?????????

2 ????????? ??????

500-600 ml ?????? ????????? (????? ? ????????????????? ???? ????)

????????

?????

??????

????????

???????? ? ? ??????????. ?????? ? ? ??????, ?? ????? ???? ? ? ????????? ???? ? ????????? ???? ????? ?????????? ????? ? ? ?????????,
???????????? ? ? ?????? ????????? ???? ? ? goji ??? ? ? ????????? ???? 5-10 ????? ? ? ??????????????. ????????????? ? ? ????????? ???? ????? ????
???????????? ? ? ? ?????? ???.

7? ?????????: ?????? goji

????????

??? ????????? goji

250 ml ?????? ???? ?

???? ? ???? ????????????? ??????

????????

???????? ???? ?????? ???? ? ? goji ??? ? ? ????????????? ? ? ? ???? ? ? ? ??????

8? ??????? Goji-smoothie

???????? ? ? ????????? ???? ????? ???? ? ? ? ???? ?????????, ?????????, ????????????????? ????.

???????????? ?????????-??????:

3 ????????? ???? ?????? goji

2 ?????????? ?? ?????? ??? ??????????

1 ?????????? ?? ?????? ??????????

1 ?????????? ?? ?????? ??????????????

2-3 ?????????????? ??????????

?????????:

?? ? ???? ?????????????? ?? ?????? ?? ??? 8-12 ????. ?????????????? ?? ????? ???????, ??? ?????????? ? ?????? ?????? ?? ?? ?????????? ?????? ??????. ??????? ?? blender ??? 30-40 ??????????????.

????????? ?? ?????????????????? ?????????????? ?????? ?????? ? ????????? ? ????????? ? ???????.

????? ?? ??????????? ??????????? ? ?????? ?? ?????????? ?? ?????? ?? ?????????? ?? ?? ?? ?????? ?? ?? ?????????? ???????.