



Sage 5 napos mix terv

Minden nap készítse el a kiegyensúlyozott receptek egyikét, ami megadja a szükséges energiát.

1. nap

Trópusi tonik

2. nap

Gránátalmás zöld mix

3. nap

Gyömbéres zöld mix

4. nap

Málnás, körtés smoothie

5. nap

Mangó, vanília smoothie

Csak néhány tápanyag, amely gazdagítja a testét



C vitamin
Rost
B6-vitamin



C vitamin
Rost
A-vitamin



C vitamin
Rost
B6-vitamin



C vitamin
Kálium
B6-vitamin



C vitamin
Magnézium
A-vitamin



C vitamin
B6-vitamin
Vas



C vitamin
Rost
Kálium



C vitamin
Kalcium
B6-vitamin



1. nap - Trópusi tonik

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

250 ml hűtött kókuszvíz
15 g durvára vágott káposzta
90 g hámozott szeletelt ananász
50 g fagyasztott kockára vágott mangó
1 evőkanál hámozatlan mandula
1/4 teáskanál őrölt kurkuma

2. nap - Gránátalmás zöld mix

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

80 g fagyasztott bogyós gyümölcs (keverék)
30 g fiatal spenótlevél
1 szeletelt banán
90 g fehér joghurt
200 ml hűtött gránátalma leve



3. nap - Gyömbéres zöld mix

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

80 g répa, kb. 2 cm-es darabokra vágva
60 g mag nélküli szőlő
15 g fiatal spenótlevél
0,5 cm-es aőróra vágott gyömbér
1/4-es hámozott citrom, magok nélkül
1/2 hámozott narancs, mag nélkül
5 levél friss menta
4 jégkocka
125 ml hűtött bio almalé



4. nap - Málnás, körtés smoothie

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

180 ml tej
110 g szeletelt banán
85 g fagyasztott málna
70 g vanília joghurt
50 g szeletelt körte



5. nap - Mangó, vanília smoothie

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

250 g fagyasztott szeletelt mangó
60 g alacsony zsírtartalmú vanília joghurt
3 teáskanál fehér chia mag
250 ml hűtött tej