



Sage 7 napos gyümölcslé terv

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

1. nap

**Triple
Greenie**

2. nap

Dinnye örület

3. nap

Sárkány főzet

4. nap

Nyári őszibarack

5. nap

Lady Green

6. nap

Üdítő eper

7. nap

**Robbanó
antioxidánsok**

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 Triple Greenie 500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

250 ml hűtött kókuszvíz
7 g fiatal spenótlevél
5 g durvára vágott káposzta
5 g durvára vágott római saláta levél
60 g szeletelt Granny Smith alma
50 g szeletelt uborka
40 g felszeletelt banán
40 g szeletelt zeller
1/8 hámozott citrom
2 jégkocka

2. nap - Dinnye örület

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

310 ml hűtött kókuszvíz
45 g szeletelt sárgadinnye
45 g szeletelt dinnye
55 g kockákra vágott fagyasztott mangó
50 g hámozott avokádó
1/4 hámozott lime
3 jégkocka



3.nap Sárkány főzet 500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

250 ml kókuszvíz
90 g szeletelt sárkány gyümölcslep (pitaya)
50 g kókusz vagy vanília joghurt
40 g ananász kisebb darabokra vágva
1/4 hámozott lime
1 evőkanál chia mag
3 jégkocka

4.nap Nyári őszibarack

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

200 ml tej
130 g szeletelt őszibarack
60 ml görög joghurt
2 teáskanál méz
1/2 teáskanál vanília kivonat
1/2 teáskanál őrölt fahéj
4 jégkocka
Tejmentes változat:
Cserélje ki a tejet mandulatejjel, ill. kókusz joghurttal





5.nap Lady Green

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

250 ml hűtött kókuszvíz
10 g fiatal spenótlevél
10 g durvára vágott káposzta
60 g szeletelt Pink Lady alma
50 g szeletelt uborka
2 teáskanál fehér chia mag
2 teáskanál tökmag
2 teáskanál lenmag
2 jégkocka

6.nap Üdítő eper

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

250 ml hűtött Rooibos tea
70 g fagyasztott eper
65 g szeletelt piros alma
30 g hámozott répa
1 cm darab hámozott gyömbér



7.nap Robbanó antioxidánsok

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

125 ml hűtött gránátalma lé
130 g probiotikus vanília joghurt
125 g fagyasztott málna
4 nagy friss eper
1 evőkanál őrölt mag keverék
1 evőkanál méz vagy juharszirup

További ötletekért látogasson el a következő oldalra: sagehu.hu