

Sage 7 napos gyümölcslé terv

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

1. nap

Lean Green

2. nap

Beetiful Day

3. nap

Purple Dinasour

4. nap

Mellow Yellow

5. nap

Green Fighting Machine

6. nap

Cantaloupe Loop

7. nap

Ring The Bell

Csak néhány tápanyag, amely gazdagítja a testét



C vitamin
Rost
B6-vitamin



C vitamin
Rost
Kálium



C vitamin
Béta karotin
Kálium



C vitamin
A-vitamin
B6-vitamin



C vitamin
Magnézium
Kálium



C vitamin
B6-vitamin
Vas



C vitamin
A-vitamin
Kálium



C vitamin
A-vitamin
B6-vitamin



1.nap Lean Green
500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
200 g fiatal spenótlevél
150 g göndör káposzta levél
400 g sárgarépa
400 g zöld alma

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel

2. nap - Beetiful Day
500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
4 közepes méretű cékla
4 nagyobb friss menta
1 csésze hámozott, szeletelt dinnye
1/2 zellerszár

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel





3.nap Purple Dinasour
500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
1 kis cékla
1 csésze mag nélküli szőlő
2 közepes méretű cukkini
3 közepes méretű sárgarépa
1 hámozott narancs

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel

4.nap Mellow Yellow

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
2 közepes méretű sárga paprika
150 g meghámozott, szeletelt sárgadinnye
2 közepesen sárga cukkini
1/4 hámozott narancs
1/4 hámozott citrom

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel





5.nap Green Fighting Machine

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
2 közepes méretű cukkini
4 mángold levél
50 g fiatal spenótlevél
1 hámozott kivi
1 körte
5 nagyobb levelű petrezselyemzöld

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel

6.nap Cantaloupe Loop

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
3 közepes méretű sárgarépa
1/2 csésze hámozott, szeletelt sárgadinnye
1/2 hámozott narancs
3 zellerszár
1 közepes méretű paszternák
4 cm-es darab gyömbér

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel





7.nap Ring The Bell

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:
2 piros paprika negyedekre szeletelve
1 közepes sárgarépa
1 közepes cékla
1 hámozott narancs

Elkészítés:
1. Alaposan mossa meg az összes hozzávalót
2. Az nyersanyagot facsaró segítségével dolgozza fel

További ötletekért látogasson el a következő oldalra: colourmehealthy.sageappliances.com