



Sage 5 napos gyümölcslé terv

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

1. nap

**Frissítő
uborka**

2. nap

**Nyers
gyökérlevek**

3. nap

**Toszkánai
érintés**

4. nap

**Beet Around
The Bush**

5. nap

**Paradicsomos
cirógatás**

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 - Frissítő uborka

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

4x saláta uborka
1x zöld alma
4x nagyobb friss menta
120 g fiatal spenótlevél
1/4 hámozott citrom

Elkészítés:

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

2. nap - Nyers erő

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

4x közepes méretű sárgarépa
1/4 zeller hosszanti irányba vágva
1x alma
1x közepes saláta uborka
1x 3 cm-es darab gyömbér

Elkészítés:

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



3. nap - Toszkánai érintés

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

1/8 közepes hámozott ananász, hosszú ékekre vágva
100 g fiatal spenótlevél
6x göndör káposztalevél
300 g hámozott és szeletelt dinnye
1/4 hámozott lime
1x saláta uborka
2x zeller szár

Elkészítés:

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



4. nap - Beet Around The Bush

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

4 kisebb cékla
3 közepes méretű sárgarépa
1/4 közepesen hámozott ananász, hosszú ékekre vágva

Elkészítés:

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



5. nap - Paradicsomos cirógatás

500 ml / 2 adag

Hozzávalók:

300 g hámozott görögdiinnye mag nélkül és darabokra vágva
1 közepes méretű sárgarépa
3 közepes méretű érett paradicsom

Elkészítés:

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

