

OSVEŽILNI NAPITKI

PIJAČA PRESENEČENJA

Pripravite svoje ledene kocke za v čaj, ali pa v navadno vodo - to so kocke zdravja in izjemnega okusa.

Skrivnost ledenih kock je v njihovih sestavinah. Kadar uporabite zdrave sestavine, ki se odlično dopolnjujejo, potem je tudi učinek temu primeren.

Sestavine:

ingver
med
limona

Priprava:

Razmerja med sestavinami si lahko sami izbirate, priporočamo pa vam, da uporabite vse komponente v približno enakih količinah. Ingver naribajte, med naj bo tekoč, po želji pa lahko dodate poleg soka še malo naribane limonine lupine. Vse skupaj dobro premešajte, da dobite tekočo, a homogeno zmes in z njo napolnite posodice za led.

S tako pripravljenimi kockami se boste osvežili, hkrati pa veliko naredili tudi za svoje zdravje. Vsak dan bi namreč morali popiti vsaj eno medeno ingverjevo kocko.

PIJAČA IZ BRUSNIC IN ZELENEGA ČAJA

SESTAVINE

Sestavine za 2 osebi:

0,5 skodelice zamrznjenih brusnic
0,5 skodelice zamrznjenih gozdnih sadežev
1q banana
0,5 skodelice zelenega čaja

1 dl sojinega mleka z okusom vanilije
1 žlica medu

POSTOPEK

Banano olupimo in narežemo na kolobarje. Vse sestavine stresemo v multipraktik in jih dobro zmešamo. Napitek nalijemo v kozarce in postrežemo.

SVEŽI SADNO ZELENJAVNI NAPITKI

Pitje svežih sadno-zelenjavnih sokov ob jutranjem času med 6.00 in do 12.uro (oziroma takoj ko se zbudimo) je izredno zdravo, saj pomagajo razstrupljati telo, čistiti kri in vsa telesna tkiva. S svežimi sokovi najhitreje nahranimo celice in tkiva, oskrbijo nas z rudninskimi snovmi, vitamini in encimi, ki v kri prehajajo veliko hitreje, kot če bi enako količino zelenjave in sadja zaužili v trdi obliki.

Hranila v obliki sveže iztisnjenih sokov hitro preidejo v kri in limfni obtok ter oskrbijo CELICE, TKIVA, ŽLEZE in ORGANE, telo pa se tudi najlažje znebi odpadnih snovi in toksinov. Pripravljajte si vedno sveže sokove, iz sadja in zelenjave ekološke pridelave, najboljše sveže iz domačega vrta. Popijemo pa jih takoj po pripravi.

Najbolje je, če navada pitja svežih sokov postane vaš vsakodnevni ritual, . Potrebujete le nekaj minut časa, kvaliteten sokovnik ter sveže sadje in zelenjavo iz svojega vrta ali ekološke pridelave.

Nekaj odličnih kombinacij sadja in zelenjave za bistre sokove:

Sokovi za boljšo kri:

jabolko, korenje, rdeča pesa, limona, ingver
korenje, pomaranča, kokosova voda, rdeča pesa, limona, rezina korenine kurkume in ingverja
rdeča pesa, regrat ali rukola, limona
maline, borovnice, aronija, kumara, kokosova voda
bucni_sok

Sokovi za razstrupljanje:

listje in steblo zelene, jabolko, kumara, limona ali grenivka
steblo in listje kodrolistnatega ali listnatega ohrovta, špinača, kumara, steblo in listje zelene, hruška
rezina sveže korenine kurkume in ingverja, korenje, pomaranča, limona, steblo zelene
sok pšenične trave, pomaranča, voda

kumara, peteršilj (listje), špinača, zeleno jabolko
kumara, limeta, zeleno jabolko, špinača, rdeča pesa
Kumaričin sok - ohrovt

Sokovi za razkisanje organizma:

korenje, kumara, belo zelje, kodrolistnati ohrovt ali špinača, peteršilj, limona in ingver
korenje, voda
sok pšenične trave, voda
kumara, komarček, limona, steblo zelene, zelje
peteršilj (listje), kumara, špinača, grenivka ali limona
sok_psenicne_trave

Sokovi za več energije:

rdeča pesa, steblo zelene, jabolko in kumara
rdeča pesa, hruška, maline in limona
rdeča pesa, rdeče zelje in hruška
jabolko, hruška, korenje, korenina kurkume, korenina ingverja, limona
zeleno (listje in steblo), korenje, hruška, kumara, rdeča pesa in korenina ingverja
lubenica, paradižnik, limona
korenje, kumara, jabolko, hruška, limona, špinača, ingver

Pri sokovih upoštevajte, da kombinirate 2/3 zelenjave in 1/3 sadja. Če vam ni težko, poskusite delež zelenjave še povečati.

Poljubno sadje in zelenjavo dobro operite in zmiksajte. Po želji dodajte malo vode.

Pripravila
Veronika Leskovšek