

Nápoje pro zdraví

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- broskev 3 ks
- mango 1 ks
- meruňka 3 ks
- **náplň 1**
- rajče 1 ks
- řapíkatý celer 2 ks
- zelené jablko 1 ks
- mrkev 2 ks
- **náplň 2**
- mrkev 3 ks
- řapíkatý celer 3 ks
- ředkvička 3 ks
- zázvor 1 špetka
- červená řepa 1 ks
- **náplň 3**
- zelené jablko 1 ks
- řapíkový celer 1 hrst
- okurka 1 ks
- baby špenát 2 hrst

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Nápoj, který vám dodá energii.

Odšťavníme 2 mrkve s řapíkovým celerem, jablkem a rajčetem. Nápoj ihned pijeme. Jedna porce obsahuje 130 kalorií.

Nápoj pro očistu

Oloupanou malou červenou řepu, tři oloupané mrkve, tři stonky řapíkového celeru, tři ředkvičky odšťavníme a dochutíme špetkou zázvoru. Nápoj ihned pijeme. Jedna porce obsahuje 220 kalorií.

Dietní nápoj, který nás i osvěží.

Odšťavníme dvě hrsti baby špenátu, okurku i se slupkou, hrst nakrájeného řapíkového celeru a jedno zelené jablko. Nápoj ihned vypijeme. Jedna porce obsahuje 130 kalorií.

Vitamínový nápoj

Jedno mango, 3 broskve a 3 meruňky a odšťavníme a ihned vypijeme. Nápoj obsahuje 250 kalorií pro porci.

Ovoce i zelenina musíme předem oloupat a očistit podle potřeby. Kdo nemá odšťavňovač, může ovoce se zeleninou rozmixovat s přidáním neperlivé vody.