



7denní plán s odšťavňovači Sage

Připravte si každý den jeden z těchto vyvážených receptů, které Vám dodají tolik potřebnou energii na celý týden.

1. den

Lean
Green

2. den

Beetiful
Day

3. den

Purple
Dinosaur

4. den

Mellow
Yellow

5. den

Green Fighting
Machine

6. den

Cantaloupe
Loop

7. den

Ring
The Bell

Jen něco málo z živin, kterými obohatíte své tělo



Vitamín C,
Vitamín A,
Vitamín B6



Vitamín C,
Vláknina,
Draslík



Vitamín C,
Beta karoten,
Draslík



Vitamín B6,
Draslík
Hořčík



Vitamín C,
Vláknina,
Draslík



Vitamín C,
Vitamín B6,
Železo



Vitamín C,
Vitamín B6,
Draslík



Vitamín C,
Vitamín A,
Vláknina



1. den - Lean Green

 Na 500 ml / 2 porce

200 g lístků mladého špenátu
150 g lístků kapusty kadeřávek
400 g mrkve
400 g zeleného jablka

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.

2. den - Beetiful Day

 Na 500 ml / 2 porce

4 středně velké červené řepy
4 velké snítky čerstvé máty
1 šálek oloupaného a nakrájeného cukrového melounu
1/2 řapíkatý celer bez lístků

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.





3. den - Purple Dinosaur

 Na 500 ml / 2 porce

- 1 malá červená řepa
 - 1 šálek modrých nebo červených bezsemenných hroznů
 - 2 středně velké cukety
 - 3 středně velké fialové mrkve
 - 1 oloupaný pomeranč
-

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.

4. den - Mellow Yellow

 Na 500 ml / 2 porce

- 2 středně velké žluté papriky, zbavené stopky a semínek
 - 150 g oloupeného a nakrájeného melounu Cantaloupe
 - 2 středně velké žluté cukety
 - 1/4 oloupaného pomeranče
 - 1/4 oloupaného citrónu
-

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.



5. den - Green Fighting Machine

 Na 500 ml / 2 porce

- 2 středně velké cukety
 - 4 listy mangoldu
 - 50 g lístků mladého špenátu
 - 1 oloupané kiwi
 - 1 hruška bez stopky
 - 5 velkých snítek plocholisté petržele
-

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.



6. den - Cantaloupe Loop

 Na 500 ml / 2 porce

- 3 středně velké oranžové mrkve
 - 1/2 šálku oloupaného a nakrájeného melounu Cantaloupe
 - 1/2 oloupaného pomeranče
 - 3 řapíkaté celery bez lístků
 - 1 středně velký pastinák
 - 4 cm kousek zázvoru
-

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.

7. den - Ring The Bell

 Na 500 ml / 2 porce

- 2 červené papriky, zbavené stopky a semínek, nakrájené na čtvrtky
 - 1 středně velká oranžová mrkev
 - 1 středně velká červená řepa
 - 1 oloupaný pomeranč
-

1. Řádně omyjte všechny suroviny.
2. Zpracujte všechny suroviny pomocí odšťavňovače, suroviny pravidelně střídejte.

