



5denní plán s odšťavňovači Sage

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

1. den

Osvěžující
okurka

2. den

Raw
Roots

3. den

Touch
of Tuscany

4. den

Beet Around
The Bush

5. den

Rajčatové
pohlazení

Jen něco málo z živin, kterými obohatíte své tělo



Vitamín C,
Vláknina,
Vitamín B6



Vitamín C,
Vláknina,
Draslík



Vitamín C,
Beta karoten,
Draslík



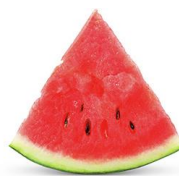
Vitamín C,
Vitamín A,
Vitamín B6



Vitamín C,
Horčík,
Draslík



Vitamín C,
Vitamín B6,
Železo



Vitamín C,
Vitamín A,
Draslík



Vitamín C,
Vitamín A,
Vitamín B6



1. den - Osvěžující okurka

 Na 500 ml / 2 porce

4 salátové okurky
1 zelené jablko
4 velké snítky čerstvé máty
120 g lístků mladého špenátu
1/4 oloupaného citrónu

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

2. den - Raw Roots

 Na 500 ml / 2 porce

4 středně velké fialové mrkve
1/4 očištěného celeru,
nakrájeného na dlouhé klínky
1 jablko
1 středně velká salátová okurka
3cm kousek zázvoru

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





3. den - Touch of Tuscany

 Na 500 ml / 2 porce

1/8 středně velkého oloupaného ananasu, nakrájeného na dlouhé klínky
100 g lístků mladého špenátu
6 listů kapusty kadeřávek
300 g oloupaného a nakrájeného cukrového melounu
1/4 oloupané limetky
1 Středně velká salátová okurka
2 Řapíkatý celer bez lístků

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

4. den - Beet Around The Bush

 Na 500 ml / 2 porce

4 menší žluté řepy
3 středně velké žluté nebo oranžové mrkve
1/4 středně velkého oloupaného a očištěného ananasu, nakrájeného na dlouhé klínky

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



5. den - Rajčatové pohlazení

 Na 500 ml / 2 porce

300 g oloupaného vodního melounu bez pecek a nakrájeného na kousky
1 středně velká oranžová mrkev
3 středně velká zralá rajčata

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