

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ:
ЭНЕРГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ





ЗЕЛЕНЫЙ СУПЕРСОК

Зеленый суперсок – это источник витаминов и минералов, который поддерживает ваше здоровье и иммунную систему. Он обладает освежающим вкусом и помогает ощутить прилив энергии на весь день.

Ингредиенты

- 1 яблоко (200 г)
- 1 огурец (150 г)
- 2 стебля крепкого шпината (50 г)
- 1/2 лимона, отжатый сок (30 мл)
- 1/2 стакана воды (120 мл)

Приготовление

1. Нарежьте яблоко и огурец на кусочки, чтобы их легче было пропустить через соковыжималку.
2. Пропустите яблоко, огурец и шпинат через соковыжималку.
3. Добавьте сок лимона и воду в получившийся сок и перемешайте.



ЦИТРУСОВЫЙ ВЗРЫВ

Цитрусовый взрыв – это освежающий и ароматный сок, богатый витамином С и антиоксидантами. Он укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварение и придает ощущение бодрости и энергии. Мед добавляет сладости и уравнивает кислотность цитрусовых.

Ингредиенты

- 2 апельсина (300 г)
- 2 мандарина (200 г)
- 1 лимон, отжатый сок (60 мл)
- 1 столовая ложка меда (15 мл)

Приготовление

1. Очистите апельсины и мандарины от кожуры и нарежьте на кусочки.
2. Пропустите фрукты через соковыжималку.
3. Добавьте сок лимона и мед, перемешайте до полного растворения меда.



МОРКОВНО-ИМБИРНЫЙ ЗАРЯД

Морковно-имбирный заряд – это заряд бодрости и здоровья. Морковь богата бета-каротином, который благоприятно влияет на зрение и кожу. Имбирь придает соку пикантную нотку и обладает противовоспалительными свойствами.

Ингредиенты

- 4 моркови (300 г)
- 1 кусочек свежего имбиря (около 2 см)
- 1 яблоко (200 г)
- 1 апельсин (150 г)

Приготовление

1. Подготовьте морковь, яблоко и апельсин, нарежьте их на кусочки.
2. Очистите имбирь и нарежьте его на небольшие кусочки.
3. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку.
4. Хорошо перемешайте получившийся сок перед подачей.



ЯГОДНОЕ УТРО

Ягодное утро – это замечательный способ начать свой день с порцией вкусного и полезного сока. Клубника и малина богаты антиоксидантами, которые помогают бороться со стрессом и укрепляют иммунную систему.

Ингредиенты

- 1 чашка клубники (150 г)
- 1 чашка малины (150 г)
- 1 банан (100 г)
- 1/2 стакана голубики (75 г)
- 1/2 стакана натурального йогурта (120 мл)

Приготовление

1. Подготовьте ягоды и банан.
2. Пропустите ягоды и банан через соковыжималку.
3. Добавьте натуральный йогурт и хорошо перемешайте.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БУСТЕР

Энергетический бустер – это идеальный напиток для тех, кто хочет получить дополнительный заряд энергии перед тренировкой или долгим рабочим днем. Он богат витаминами и минералами, которые помогают оставаться активным и концентрированным весь день.

Ингредиенты

- 2 зеленых яблока (300 г)
- 1 большой огурец (200 г)
- 1 кусочек имбиря (около 2 см)
- 1/2 стакана свежих шпинатных листьев (50 г)
- Сок половины лайма (30 мл)

Приготовление

1. Подготовьте яблоки, огурец и имбирь, нарежьте их на кусочки.
2. Пропустите все ингредиенты через соковыжималку.
3. Добавьте сок лайма и тщательно перемешайте сок перед подачей.