

Zöld turmix

Mindenki más céllal kezdi el a zöld turmixok rendszeres fogyasztását. Én azért vágtam bele, mert szeretem. Leggyakrabban az alábbi 5 cél motiválja az embereket, hogy beépítsék a zöld turmixokat a napi egészséges étrendjükbe.

Ha rendszeresen fogyasztasz zöld turmixot, már ebéd előtt több zöldséget és gyümölcsöt vittél be a szervezetedbe, mint egy átlagosan táplálkozó felnőtt egész nap

Jó hatással van az emésztőrendszer és a belek egészségére

Erősíti az immunrendszert

Elősegíti a tiszta, ragyogó bőrt és az erős haját és körmöket.

A zöld turmixok nagyszerűen segítik a szervezet méregtelenítését, tisztítását.

A zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelése segíti testünket egészségesen tartani. A vitaminok, az ásványi anyagok és az antioxidánsok segítenek megvédeni a szervezetünket a betegségektől.



Zöld turmix

RECEPTEK

1. NAP

1 banán
1 édeesebb alma vagy körte
2 cm gyömbér
fél citrom leve
2 csésze spenót
2-3 dl szűrt víz

Tegyél mindent a turmixgépbe, alulra a gyümölcsöket, felülre a spenótot és turmixold krémesre.

2. NAP


Kiwi körte zöldturmix
2 db kiwi
1 db körte
1 db banán
2 csésze saláta (lehet fejes saláta, madársaláta, kínai kel, rukkola vegyesen)
2-3 dl víz

3. NAP

1 banán
1 csésze friss (nem konzerv!) ananász kockázva
1 narancs megpucolva (hártyák maradnak)
3 szál petrezselyem
2 csésze friss saláta (lehet fejes saláta, madársaláta, kínai kel, rukkola vegyesen)
2-3 dl szűrt víz

4. NAP

½ pomelo megpucolva, hártya eltávolítva
1 banán
1 csésze friss bébi spenót vagy spenót
1 csésze friss fejes saláta
2 cm gyömbér megpucolva, apró csíkokra vágva
2-3 dl szűrt víz





5. NAP

1 db alma
2 db kiwi
1 db narancs
1 csésze spenót
1 db banán

6. NAP

1 marék spenót
1 alma
1/4 ananász
1 banán
víz

7. NAP

2 db alma
2 db kiwi
1 db avokádó
10 dkg spenót
víz

8. NAP


2 zöldalma
1 banán
1 csésze saláta (lehet fejes saláta, madársaláta, kínai kel, bébi spenót/spenót vegyesen)
1 csésze rukkola
2-3 dl víz

9. NAP

1 db banán
1 db csésze áfonya
1 db alma
1 nagy maroknyi spenót
víz

10. NAP

1/2 db kígyóuborka
1 db zöld alma
4-5 levél friss bázsalikom
1-2 levél menta
1 ek lime lé
víz





11. NAP

2 db narancs
1 db körte
ujjpercnyi gyömbér
1/2 fejes saláta vagy 2 marék
bébi spenót
víz

12. NAP

1db alma
1db banán
1 szál szálzeller
2 marék spenót
víz

13. NAP

1db banán
1db alma
1db kiwi
chia mag
fél kígyó uborka
marék bébi spenót
víz

14. NAP


1 db banán
1 db alma
2 db kiwi
fél brokkoli
víz

15. NAP

1db banán
1db alma
3 db mandarin
2 db kiwi
friss saláta levél
víz

16. NAP

1 db alma
3 db kiwi
1 fűt szőlő
spenót
víz





17. NAP

2 db alma
1 db körte
1 db avokádó
10 dkg spenót
1 db lime
víz

18. NAP

1 db banán
1 db grapefruit
1 db alma
rukkola
víz

19. NAP

1 db narancs
2 db alma
2 db sárgarépa
spenót
víz

20. NAP


1 db banán
3 db kiwi
3 db mandarin
marék spenót
chia mag
víz

21. NAP

2 db körte
1 db alma
2 db kiwi
spenót
víz

22. NAP

1 db zöld alma
1 db százzeller
2 db kiwi
1 db citrom
1 db banán
1 marék spenótlevel
víz





23. NAP

1/2-1 citrom leve
kelkáposzta vagy spenót
kb. 1/3 uborka
1 db alma
1/4 avokádó,
1 evőkanál chia mag
kb. 2,5-5 cm-es friss gyömbér
víz

24. NAP

1 kis marék spenót
1 alma
1/4 ananász
joghurt vagy víz
1 ek méz (elhagyható)

25. NAP

1 csésze cukor nélküli mandulatej vagy víz
1/2-1 citrom leve
3 csésze kelkáposzta vagy spenót
10 dkg uborka (kb. 1/3 uborka)
10 dkg alma (kb. fél alma)
1 evőkanál chia mag
kb. 2,5-5 cm-es friss gyömbér

26. NAP


1/2 pomelo megpucolva, hártya
eltávolítva
1 banán
1 kis marék friss spenót
1 kis marék friss fejes saláta
1 kis szelet gyömbér
2-3 dl szűrt víz

27. NAP

2 zöldalma
1 banán
2 kiwi
1 kis marék saláta (lehet fejes
saláta, madársaláta, kínai kel, bébi
spenót/ spenót vegyesen)
1 kis marék rukkola
víz

28. NAP

1 banán
1 csésze friss (nem konzerv!)
ananász kockázva
1 narancs megpucolva (hártya
maradnak)
3 szál petrezselyem
2 csésze friss saláta (lehet fejes
saláta, madársaláta, kínai kel,
rukkola vegyesen)
2-3 dl szűrt víz





TELJESÍTETTÉL MINDEN NAPOT?

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

