

Acest suc de un verde proaspăt este de mare ajutor pentru eliminarea toxinelor, în același timp ajutându-vă să vă păstrați energia. Legumele cu frunze verzi, în special, au o influență benefică asupra ficatului. Pătrunjelul este un diuretic ușor, și conține zinc și alte minerale cu influență pozitivă asupra funcțiilor hepatice. Telina curăță ficatul și sistemul limfatic și ajută digestia.

## pace verde

100 g brocoli  
100 g varză creastă  
25 g pătrunjel  
200 g măr  
50 g telină

Treceți toate ingredientele prin storcător și serviți într-un pahar, cu gheață. Decorați cu varză creastă.  
**Rezultă 200 ml suc natural.**

### Valori nutritive

- 228 kilocalorii
- Vitamina A 10574 iu
- Vitamina C 365 mg
- Seleniu 5.14 mcg
- Zinc 1 mg



Recomandat pentru o energie explozivă, acest suc are un efect diuretic, curățând elementele nocive din organism și îmbunătățind nivelul vitaminelor.

Respect pentru oameni și cărți

## cei 7 magnifici

90 g morcov  
50 g ardei gras  
25 g spanac  
25 g ceapă  
50 g țelină  
90 g castravete  
50 g roșii  
sare de mare și piper

Treceți toate ingredientele prin storcător și adăugați sare și piper după gust. Serviți cu gheață și decorați cu sferturi de roșii.

**Rezultă 200 ml de suc natural.**

### Valori nutritive

- 115 kilocalorii
- Vitamina A 28009 iu
- Vitamina C 105 mg
- Fier 2.41 mg
- Potasiu 1065 mg
- Seleniu 2.5 mcg
- Zinc 0.8 mg



Pepenele verde este un diuretic care grăbește tranzitarea fluidelor prin organism, astfel contribuind la eliminarea toxinelor dizolvate de acestea. Sâmburii sunt plini de suc așa că, dacă vreți, îi puteți pune și pe ei în storcător.

Respect pentru oameni și cârți

## răsfăț lichid

¼ pepene verde, circa  
300 g de miez  
125 g zmeură

Îndepărtați coaja pepenelui și tăiați miezul în bucăți egale. Treceți prin storcător împreună cu zmeura, turnați în pahare mari și adăugați două cuburi de gheață. Puteți decora cu zmeură.  
**Rezultă 350 ml de suc natural.**

### Valori nutritive

- 125 kilocalorii
- Vitamina A 1330 iu
- Vitamina C 60 mg
- Potasiu 559 mg
- Fier 1.8 mg
- Calciu 52 mg

