

Helicic
Respect pentru caineni și cartilaj

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.

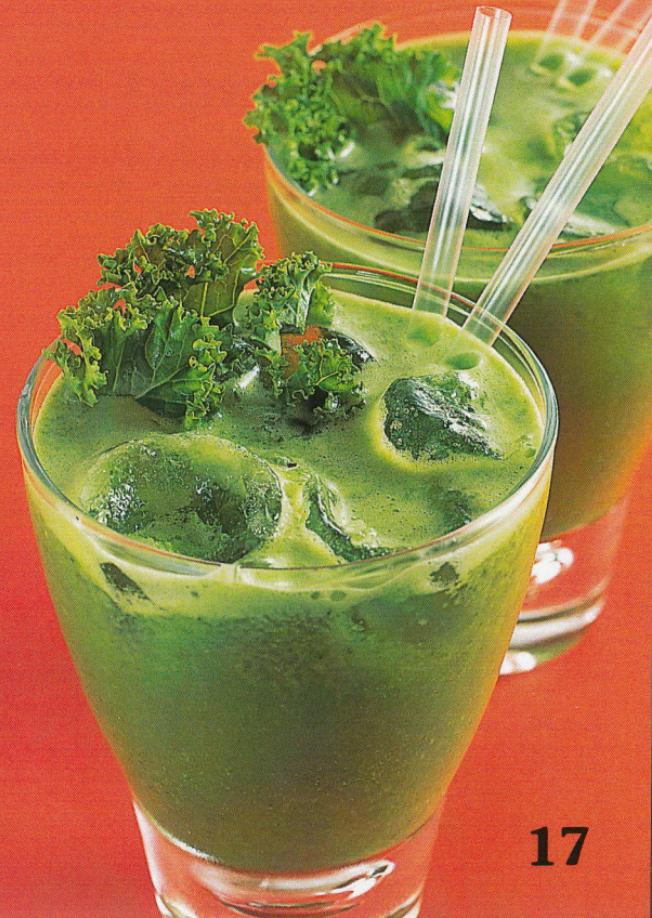
pace verde

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

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

Valori nutritive

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



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 gheată 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



Pepele verde este un diuretic care grăbește tranzitarea fluidelor prin organism, astfel contribuind la eliminarea toxinelor dizolvate de acestea.

Sâmburii sunt plini de suc aşa că, dacă vreți, îi puteți pune și pe ei în storcător.

Respect pentru oameni și cărți

răsfăț lichid

**1/4 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 gheată. 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

