

Recepty a typy džusů



Džusy na očistu organismu

A)

- 300 g mrkve
- 200 g špenátu

B)

- 250 g mrkve
- 200 g jablek
- 1 snítka máty

C)

- 300 g mrkve
- 100 g červené řepy
- 100 g okurky

D)

- 300 g mrkve
- 100 g červené řepy
- 125 g granátového jablka



Džusy proti bolesti hlavy

A)

- 300 g mrkve
- 100 g pampelišky
- 144 g špenátu

B)

- 300 g mrkve
- 200 g celeru (pokud používáte celerovou nať, změňte poměr na 350 g mrkve a 150 g celeru)

Džus proti nachlazení

- 250 g mrkve
- 150 g celeru
- 100 g ředkviček
- 200 g grepu
- 100 g citrónu
- 200 g pomerančů

