

## Smoothie indkøbsliste til 7 Dages Sundhedsboost:

- 1 grønt æble
- 3 agurker
- 1 lille ananas
- 5 avokadoer
- 4 bananer
- 5 stilke bladselleri
- 1 lille broccoli
- 1-2 pk. (6 håndfulde) frisk spinat (alternativt kan  $\frac{2}{3}$  dele være frossen)
- 1 lille bundt grønkål (alternativt f.eks. spidskål eller hvidkål)
- 2 mellemstore gulerødder
- 1 ps. frosne jordbær
- 10 mandler
- 1 mango
- 1 lille bundt frisk mynte
- 1 øko lime
- 1 øko citron
- 3 cm øko ingefær
- 6 øko kiwier
- 2 passionsfrugter
- 1 rødbede
- 1 rød peber
- 2 l ris- eller mandel

I en opskrift bruges 330ml kokosvand - kan købes i de fleste helsekostforretninger og alternativt kan du bruge postevand eller plantemælk

Herudover anbefaler vi at du pifter opskrifterne op med

\*) Sund kvalitetsolie, f.eks. Udos Olie eller Oil of Life

\*) Greens by High on Life

\*) Proteinpulver, f.eks. Plantforce vanilje

Husk også at have remedier klar til isterninger :-)

Opskrifterne til juicer og smoothie bliver publiceret på vores 7 Dages Sundhedsboost side på [www.yogavivo.dk](http://www.yogavivo.dk) fra tidlig morgen søndag d. 11. juni 2017