

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

GO ON

**DAG 5 på 7 Dages Sundhedsboost**

Denne solskinsjuice er smækfyldt med gode sager. Gulerødder indeholder bl.a. betacaroten som fungerer sund solbeskyttelse. Derudover indeholder den elektrolytter - også kaldet næringssalte - og en bred vifte af forskellige sukkerstoffer. Altsammen noget der har en positiv påvirkning på dit energiniveau, din koncentrationsevne og funktionerne i kroppen. Faktisk går der ikke mere end 10-15 minutter, fra vi drikker en juice, til den kan måles direkte i blodbanen. Med denne juice er du hurtigt og nemt et skridt nærmere en gladere krop - fyldt med energi.

Ingredienser:

- 5 mellemstore gulerødder
- 2 cm ananas uden skræl
- ¼ citron
- 2 stilke med bladselleri
- 1 broccolistok

Fremgangsmåde:

Rengør og pres alle ingredienserne i en juicemaskine og tilsæt evt. en god kvalitetsolie og isterninger for at køle.