

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

WORKOUT WONDER



Rødbede er en fantastisk multigrøntsag, der indeholder en bred vifte af vitaminer og mineraler, og netop når vi snakker om åndedræt og ilt, er nitrat fra rødbeder en vigtig medspiller.

Nitrat omdannes nemlig i vores system, og er med til at sikre en god iltoptagelse. Drikken kan nydes hele dagen, men er pga. den forbedrede iltudnyttelse særlig god før træning. Faktisk viste et studie, at rødbedejuice kan øge præstationsevnen med helt op til 16%.

Udover at øge iltoptagelsen er rødbede god til alt, der har med blodet at gøre, f.eks. forhøjet blodtryk, for lav blodprocent og hjertekarsygdomme. Kombinationen af de øvrige ingredienser sikrer ligeledes et væld af vitaminer, hvilket bl.a. sørger for en bedre optagelse af mineralerne. Eksempelvis øger C-vitamin, som findes i store mængder i lime og broccoli, optagelsen af jern.

Nyd denne røde velafbalancerede lækkerbissen, der smager, så englens synger.

Ingredienser:

- 1 æble
- 1 håndfuld mynte
- 3 mellemstore rødbeder
- 1 lime med skræl
- 2 gulerødder
- ¼ broccoli

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine. Bruger du en centrifuge, så husk at 'pakke' mynten mellem de øvrige ingredienser, inden maskinen tændes. Stamp, tænd og pres.

Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.