

**Juice indkøbsliste:**

3 æbler, gerne grønne

4 agurker

1 lille ananas

13 stilke bladselleri

1 stort hoved broccoli

1 lille pakke frisk spinat (2 håndfulde)

1 bundt grønkål (alternativt f.eks. spidskål eller hvidkål)

7 mellemstore gulerødder

1 bundt frisk mynte

3 øko lime

3-5 cm øko ingefær

3 øko citroner

2 øko kiwi

4 pærer

50 gr frisk persille

3 mellemstore rødbeder

1 lille squash

Cayennepeber, kan evt. udelades eller erstattes med alm. peber

Herudover anbefaler vi at du pifter opskrifterne op med

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

\*) Greens by High on Life

Husk også at have remedier klar til isterninger :-)