

Indkøbsliste til 7 Dages Sundhedsboost (både smoothies og juice):

4 æbler, gerne grønne

6 agurker

1 lille ananas

5 avokadoer

4 bananer

18 stilke bladselleri

2 broccoli

2 pk. frisk spinat (alternativt kan halvdelene være frossen)

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

9 mellemstore gulerødder

1 ps. frosne jordbær

1 mango

1 bundt frisk mynte

4 øko lime

6-8 cm øko ingefær

4 øko citroner

8 øko kiwier

5 pærer

2 passionsfrugter

50 gr. persille

1 rød peber

4 mellemstore rødbeder

1 lille squash

10 mandler

2 l ris- el mandelmælk

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

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 :-)