

UGENS OPSKRIFTER

Her kan du se alle ugens opskrifter: <https://yogavivo.dk/wp-content/uploads/2019/10/Alle-opskrifter-til-7-sunde-efteraarsdage.pdf> Du kan enten kopiere linket til din browser eller klikke på linket.

SAMLET INDKØB TIL ALLE UGENS OPSKRIFTER

Her ser du en liste over alle ingredienser du skal bruge til alle opskrifterne i løbet af boostet. Hvis du kun vil lave enten juicerne eller de varme drikke/supper, kan du på siderne herunder seen samlet liste for henholdsvis juicerne og de varme drikke/supper.

- | | |
|---|---|
| ☐ Appelsin 1 stk. | ☐ Citron 4 stk. |
| ☐ Æbler 8 stk. | ☐ Lime 2 stk. |
| ☐ Gulerødder 9 stk. | ☐ Ingefær 16 cm |
| ☐ Persillerødder 2 stk. | ☐ Gurkemeje 5 cm |
| ☐ Broccoli 2 stk. | ☐ Hvidløg 7 fed |
| ☐ Rødbede 2 stk. | ☐ Soltørrede tomater 4 stk. |
| ☐ Gul Peber 1 stk. | ☐ Soya-eller piskefløde 2 dl |
| ☐ Fennikel ½ eller en lille | ☐ Tofu 250 gr. |
| ☐ Spidskål ½ eller et lille | ☐ Kokosolie 2 spsk. |
| ☐ Rødløg 1 stk. | ☐ Olivenolie 4 spsk. |
| ☐ Skalotteløg 5 stk. | ☐ Bouillon (gerne "Herbamare") |
| ☐ Porrer 2 stk. | ☐ Cayennepeber |
| ☐ Kartoffler 2 stk. | ☐ Chili |
| ☐ Søde kartofler 2 stk. | ☐ Karry |
| ☐ Squash ¼ eller en lille | ☐ Kanel |
| ☐ Hokkaido ½ græskar eller 1 lille | ☐ Kvalitetsolie (f.eks. "Oil of Life" eller "Udos Olie") |
| ☐ Purløg 1 lille bundt | ☐ "Greens by High on Life" |

INDKØB TIL DE VARME OPSKRIFTER SUPPER OG "HJERTEVARMER"

- ☐ Gulerødder 5 stk.
- ☐ Æbler 4 stk.
- ☐ Rødløg 1 stk.
- ☐ Skalotteløg 5 stk.
- ☐ Broccoli 1 stk.
- ☐ Porrer 2 stk.
- ☐ Kartoffler 2 stk.
- ☐ Søde kartofler 2 stk.
- ☐ Rødbede 1 stk.
- ☐ Squash ¼ eller en lille
- ☐ Hokkaido ½ græskar eller 1 lille
- ☐ Citron 1 stk.
- ☐ Purløg 1 lille bundt
- ☐ Ingefær 3 cm
- ☐ Hvidløg 3 fed
- ☐ Soltørrede tomater 4 stk.
- ☐ Soya-eller piskefløde 2 dl
- ☐ Tofu 250 gr.
- ☐ Kokosolie 2 spsk.
- ☐ Olivenolie 4 spsk.
- ☐ Bouillon (gerne "Herbamare")
- ☐ Chili
- ☐ Karry
- ☐ Kanel

INDKØB TIL UGENS JUICE SHOTS

- ☐ Gulerødder 4 stk.
- ☐ Persillerødder 2 stk.
- ☐ Ingefær 11 cm
- ☐ Hvidløg 4 fed
- ☐ Broccoli 1 stk.
- ☐ Citron 3 stk.
- ☐ Lime 2 stk.
- ☐ Rødbede 1 stk.
- ☐ Æbler 4 stk.
- ☐ Gurkemeje 5 cm
- ☐ Gul Peber 1 stk.
- ☐ Fennikel ½ eller en lille
- ☐ Spidskål ½ eller et lille
- ☐ Appelsin 1 stk.
- ☐ Cayennepeber
- ☐ Kanel
- ☐ Kvalitetsolie (f.eks. "Udos Olie" eller "Oil of Life")
- ☐ "Greens by High on Life"