

## ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI - MOJE ULUBIONE PRZEPISY

Starajcie się tak komponować swoje soki, aby było w nich dużo zielonych warzyw liściastych i stosunkowo mało owoców. Zwykle do koktajli dodawajcie jeden - dwa owoce, tak, aby w naturalny sposób posłodzić sok. Sok zrobiony z samych owoców z pewnością jest pyszny, ale... taki napój to ogromna dawka cukrów.

Co prawda to naturalnie występujące w owocach cukry proste (fruktoza), ale jednak w świeżo wyciskanym soku nie znajdziemy wiele błonnika.

Z tego powodu **częściej pijcie soki warzywno-owocowe niż takie z samych owoców.** Warzywa mają w sobie zdecydowanie mniej cukrów i korzystnie wpływają na skład odżywczy soku. Starajcie zostawić w gotowym soku dosyć dużo miąższu, soki wtedy nie są idealnie klarowne.

Dodatkową zaletą takich soków jest też to, że zawierają one więcej błonnika w stosunku do soków mniej mętnych.

**Mam nadzieję, że zachęciłam Was do robienia domowych świeżo wyciskanych soków - to przepyszny i zdrowy sposób na codzienną dawkę witamin!**

**SMACZNEGO !**

### ➤ **Świeżo wyciskany sok z witaminą A i żelazem: marchewka + burak**

- 4 duże marchewki
- 1 burak
- 2-3 cm plasterki imbiru

### ➤ **Świeżo wyciskany sok marchewkowy ala „Kubuś”**

- 4 duże marchewki
- 1 jabłko
- 1 brzoskwinia

### ➤ **Świeżo wyciskany sok: marchewki + buraki + pomarańcze**

- 2 duże marchewki
- 2 buraki
- 2 pomarańcze
- kawałek świeżego imbiru



➤ **Świeżo wyciskany zielony sok: ogórek + mięta + limonka**

- 1 duży ogórek
- 1 gruszka
- 1 limonka
- 2 garście liści jarmużu
- 1 garść listków mięty
- plasterek imbiru
- natka pietruszki

➤ **Świeżo wyciskany zielony sok: szpinak + jabłko + seler naciowy**

- 3 garście liści szpinaku
- 3 łodygi selera naciowego
- 1 jabłko
- 1 gruszka

➤ **Świeżo wyciskany zielony sok: jamruż + grejpfrut + seler naciowy**

- 3 duże garście liści jarmużu
- 1 grejpfrut
- 1 gruszka
- 2-3 cm świeżego imbiru
- 1 cytryna
- 3 łodygi selera naciowego
- natka pietruszki

➤ **Świeżo wyciskany zielony sok: ogórek + seler naciowy + szpinak**

- 1 ogórek
- 2 łodygi selera naciowego
- 2 garście liści szpinaku
- 1 jabłko
- 2-3 cm świeżego imbiru

➤ **Świeżo wyciskany sok: pomarańcze i marchewki**

- 2 duże pomarańcze
- 3 duże marchewki
- 1 cytryna
- 2-3 cm świeżego imbiru
- kilka listków świeżej mięty (opcjonalnie)



➤ **Świeżo wyciskany sok: jabłko + marchewka + ananas**

- 1 jabłko
- 1/5 świeżego ananasa
- 2 duże marchewki
- 2-3 cm świeżego imbiru

➤ **Świeżo wyciskany sok: limonka + ogórki + jabłka**

- 2 limonki
- 2 ogórki
- 2 jabłka

Soki warzywne i owocowe to tajna broń z zieleniaka, która wzmocni Twoją odporność, odżywi i ożywi tak, że dostaniesz licencję na niechorowanie.

Takie koktajle są wybuchową mieszanką witamin i mikroelementów.



Soki najlepiej **spożywać bezpośrednio po ich wyciśnięciu.**

W temperaturze pokojowej już po dwóch godzinach mogą zachodzić w nich procesy gnilne (zależnie od użytego surowca).

Jednak świeżo wyciśnięte soki **po schłodzeniu** w lodówce, **szczelnie zamknięte w słoiku można przechowywać nawet 6-8 godzin.**

Opracowanie:

Katarzyna Jankowska