Sokovi

SOKOVI OD POVRĆA

Sok antioksidant

Sastojci:
- 3 celera
- pola crnog luka
- češanj belog luka
- 1 stabljika brokolija
- 1 jabuka

Sok od cvekle

Sastojci:
- 2 cvekle
- 2 šargarepe
- 2 jabuke

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od cvekle 2

Sastojci:
- 3 cvekle
- 1 cm korena đumbira
- 1 paprika
- 2 jabuke
- 1 češanj belog luka
- 2 celera

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od brokolija i šargarepe

Sastojci:

- 1 stabljika brokolija
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od kupusa

Sastojci:
- 1/8 kupusa
- 4 lista spanaća
- 2 grančice ruzmarina
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od šargarepe

Sastojci:
- 3 šargarepe
- 6 listova spanaća
- 1 češanj belog luka
- pola limuna
- prstohvat aleve paprike

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od šargarepe i jabuke

Sastojci:
- 4 šargarepe
- 2 celera
- 1 jabuka
- 4 stabljike peršuna

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od karfiola

Sastojci:
- 1/2 karfiola
- 1/8 kupusa
- 2 šargarepe
- 2 celera
- 1/4 crnog luka
- 1 jabuka

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Antibiotik sok

Sastojci:
- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 šaka majčine dušice
- 1 paprika
- 1/2 krastavca
- 1 jabuka

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od brokolija i đumbira

Sastojci:
- 2 stabljike brokolija
- 1 češanj belog luka
- 1/8 kupusa
- 1 cm korena đumbira

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok snage

Sastojci:
- 4 stabljike celera
- 3 grančice peršuna
- 1 šargarepa
- 1 češanj belog luka
- 1 šolja kelja
- 1 cm korena đumbira

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Zeleni sok

Sastojci:
- stabljika brokolija
- pola krastavca
- pola paprike
- 2 grančice peršuna

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok za imunitet

Sastojci:
- 2 stabljike celera
- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 jabuka
- 1 cm korena đumbira
- pola limuna

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

SOKOVI OD VOĆA

Sok od jabuke i kruške

Sastojci:
- 2 jabuke
- 2 kruške
- 1 cm korena đumbira
- 1/2 šolje crnog ili belog grožđa
- 1/2 čajne kašičice cimeta

Priprema: U sokovniku iscediti svo voće. Sipati u veliku čašu. Dodati cimet.

Jesenji osveživač

Sastojci:
- 3 kruške
- 2 breskve
- 1 jabuka
- 1/2 limuna, oljuštenog

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Najbolje bobice

Sastojci:
- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešnji ili višnji
- 1/2 šolje grožđa
- 1/4 dinje

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Beta sok

Sastojci:
- 3 šargarepe
- 2 kajsije
- 1/4 dinje

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Beta-karo

Sastojci:
- 3 šargarepe
- 3 kajsije
- 3 breskve

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Crni ananas

Sastojci:
- 1 šolja kupina
- 2 kriške ananasa
- 1/2 šolje borovnica
- 1/2 šolje malina
- 3 grančice peršuna

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od borovnice

Sastojci:
- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1/2 šolje crnog grožđa
- 1/2 šolje malina

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

C sok

Sastojci:
- 1 grejpfrut
- 2 pomorandže
- 3 kivija
- 6 grančica peršuna

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sjaj trešnje

Sastojci:
- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1 grejpfrut
- 1 jabuka
- 1 šaka cvetova kamilice (po potrebi)

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Otvoreni sok

Sastojci:
- 2 šolje jagoda
- 2 šargarepe
- 1 pomorandža

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od grejpfruta

Sastojci:
- 1 pomorandža
- 2 grejpfruta
- 1 limun, oljušten

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Snaga pomorandže

Sastojci:
- 1 pomorandža
- 3 šargarepe
- 1 cm korena đumbira
- 1 jabuka

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od kruške i ananasa

Sastojci:
- 2 kruške
- 1/4 ananasa
- 1 šolja grožđa
- 1 limun, oljušten

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od ananasa i citrusa

Sastojci:
- pola ananasa
- 2 pomorandže
- 1 limun

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od malina

Sastojci:
- 1 šolja malina
- 1 jabuka
- 2 pomorandže

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Limunada od jagoda i pomorandže

Sastojci:
- 1 šolja jagoda
- 1 limun
- 2 pomorandže
- 1 šolja vode

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Letnji nektar

Sastojci:
- 3 nektarine
- 2 kajsije
- 1 šolja borovnica
- 2 breskve
- 2 šljive

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Letnji sok

Sastojci:
- 4 kajsije
- 1 šolja grožđa
- 4 breskve
- kriška lubenice od 5 cm

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sunčeva energija

Sastojci:
- 1 šolja jagoda
- 1 šolja crnog grožđa
- 1 pomorandža

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Sok od lubenice i jagoda

Sastojci:
- kriška lubenice od 5 cm
- 1 šolja jagoda
- 1/2 šolje malina
- 1/8 čajne kašičice cimeta

Priprema:
U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.