

Pomeranče pro ředění krve

Tato lahodně pikantní citrusová směs pomáhá v prevenci ucpaných tepen.

Přísady:

2 pomeranče, 1 grapefruit

Postup:

Pomeranče a grapefruity oloupejte a rozdělte na díly. Po odšťavnění vše smíchejte ve sklenici.

Hubnutí s ovocnými šťávami

Čerstvé ovoce obsahuje hodně vlákniny, která podporuje činnost střev. Proto odborníci radí konzumaci čerstvého ovoce. S ovocnými šťávami jsou výživné látky z ovoce trávicím ústrojím zpracovány ještě rychleji. Získáte důležité vitamíny i minerální látky. Nejlépe uděláte, když si **fresh juice** připravíte sami doma. Při nákupu šťáv dbejte na to, aby neobsahovaly aromatické látky, barviva nebo rafinovaný cukr.

Broskvovo-ananasové povzbuzení

Jemná broskvová šťáva zvýrazňuje chuť ananasové a limetové.

Přísady:

3 broskve, 1 limeta, 1 ananas

Postup:

Broskve vypeckujte a pokrájejte. Ananas rozkrojte na čtvrtiny, odkrojte kůru a pokrájejte dužinu (ponechejte pár kousků na ozdobení). Limetu oloupejte a rozkrojte na polovinu. Odšťavněte broskve, ananas a limetu, šťávu nalijte do dvou sklenic. Ozdobte slámkou a kousky ananasu na koktejlovém párátku.

Zdroj: www.atranet.cz