***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.