***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.