

Napravite sami - zdravi recepti za prirodne sokove



Ove sokove možete brzo i jednostavno napraviti stavljajući sve sastojke u sokovnik. Ako nemate sokovnik, ne trebate se uzrujavati. Možete napraviti smoothie verziju svih sokova s običnim blenderima.

Za imunitet

Trebaju vam: 2 jabuke, šaka špinata, 2-3 kriške krastavca, kriška limete, $\frac{1}{4}$ ananasa, $\frac{1}{4}$ avokada, kockice leda

Zašto je dobar? Ovaj sok je bogat kalijem, vitaminom C i željezom te pomaže jačanju imunološkog sustava. Izvrstan je za **obnovu crvenih krvnih stanica** i ima puno proteina i prirodnih šećera.

Za smanjivanje kolesterola

Trebaju vam: 4 mrkve, listovi mente, $\frac{1}{2}$ žlica spiruline

Zašto je dobar? Beta-karoten iz mrkve je snažan antioksidans koji pomaže u borbi protiv raka. Sok je također odličan na čišćenje jetre, **pomaže normalnom radu probave i snižava kolesterol.**



Za detoksikaciju

Trebaju vam: 2 jabuke, $\frac{1}{4}$ krastavca, 1 stabljika celera, šaka špinata i peršina, kockice leda.

Zašto je dobar? Ovo svježe povrće će **očistiti vaš probavni sustav** i spriječiti pojavu želučano-crijevnih tegoba i poremećaja.

Pročitajte i druge recepte za zdrave sokove [ovdje](#).