



TOPJUICERS

30 NAPOS JUICE KÚRA

Frissítsd fel szervezeted, támogasd
megfelelő vitaminokkal és tápanyagokkal



1–10. nap:

Frissítés és hidratálás

Cél: Méregtelenítés beindítása, bélműködés serkentése

1

Sárgarépa – Narancs – Citrom – Kurkuma

(por vagy friss) 3 sárgarépa, 1 narancs, ½ citrom,
1 csipet kurkuma

2

Cékla – Alma – Sárgarépa – Gyömbér

1 kis cékla, 2 alma, 2 sárgarépa, 1 cm friss gyömbér

3

Eper – Rebarbara – Alma – Citrom

1 marék eper, 1 szál rebarbara, 1 alma, ½ citrom leve

4

Zellerszár – Spenót – Uborka – Alma

2 zellerszár, 1 marék spenót, 1 uborka, 1 alma

5

Uborka – Zöldalma – Menta – Citrom

2 uborka, 1 zöldalma, pár mentalevél, ½ citrom leve

Receptváltások naponta, ismételhetők



11–20. nap:

Feltöltés és regenerálás

Cél: Vitamin- és ásványianyag-pótlás, bőr és haj támogatása

1

Cseresznye – Alma – Citrom

1 marék cseresznye (magozva), 2 alma,
½ citrom leve

2

Zöldborsó – Alma – Uborka – Menta

1 marék friss zöldborsó, 1 alma, 1 uborka,
menta ízlés szerint

3

Spenót – Sárgabarack – Citrom – Alma

1 marék spenót, 3 sárgabarack (magozva), ½ citrom,
1 alma

4

Cékla – Málna – Alma – Gyömbér

½ cékla, 1 marék málna, 1 alma, 1 cm gyömbér

5

Uborka – Dinnye – Citrom – Bazsalikom

1/2 kígyóuborka, 1 nagy szelet görögdinnye,
½ citrom leve, pár levél bazsalikom



21-30. nap:

Megújulás és vitalizálás

Cél: Immunerősítés, bélflóra támogatása, energiaszint növelése

1 | **Őszibarack – Sárgabarack – Citrom – Menta**
2 őszibarack, 2 sárgabarack, ½ citrom, menta

2 | **Dinnye – Lime – Bazsalikom**
1 nagy szelet görögdinnye, 1 lime leve, pár levél bazsalikom

3 | **Málna – Cseresznye – Alma – Gyömbér**
1 marék málna, 1 marék cseresznye, 1 alma, 1 cm gyömbér

4 | **Spenót – Őszibarack – Uborka – Citrom**
1 marék spenót, 1 őszibarack, 1/2 uborka, ½ citrom leve

5

Zeller – Uborka – Alma – Citrom – Petrezselyem
1 zellerszár, ½ uborka, 1 alma, ½ citrom, kevés petrezselyem



Tippek

- A leveket érdemes frissen fogyasztani, a maradékot hűtőben tárolni.
- A [Hurom slow juicer](#) kiválóan alkalmas zöldsévek, gyökérzöldségek és puha gyümölcsök feldolgozására.
- Ha intenzívebb tisztulás a cél, akkor a kúra alatt kerüld a feldolgozott ételeket, cukrot és alkoholt.
- Hetente legalább egy "zöld napot" tarts, amikor túlnyomórészt zöld zöldségekből készült leveket iszol.



 TOPJUICERS

Kérdésed van?
Elérhetőségeinken szívesen válaszolunk!

Email: info@topjuicers.hu
Telefon: +36 20 235 7768

További érdekes tartalmakért kövess minket Social felületeinken!

f / topjuicers webáruház
@ / topjuicers
p / topjuicers
► / TopJuicers Webáruház

Értékelj minket!

