

# Πράσινος αλκαλικός χυμός



Οι χυμοί είναι υγεία. Σου το έχω ξαναπει. Σήμερα όμως θα φτιάξουμε έναν σούπερ αλκαλικό χυμό ο οποίος μπορεί να σε γλιτώσει από τα κρυώματα και τις γρίπες.

## **Υλικά:**

250 γρ. σπανάκι

5 Σελερι,

2 μήλο KIKU

½ ματσάκι μαϊντανό

μαιντανό,

½ lime

½ αγγουρι

Σκόνη ή Φύλλα Σπρουλίνας (Spirulina Line)

## **Εκτέλεση:**

Για να παρασκευάσεις αυτόν τον σούπερ χυμό υπάρχουν δύο εκδοχές. Τα βάζεις στον αποχυμωτή ή τα βάζεις σε ένα blender τα σταγγίζεις με σουρωτήρι και παίρνεις τον χυμό. Με τα ίδια υλικά φτιάχνεις και τέλεια υπερσαλάτα!





**INFO:**

- Η αλκαλική διατροφή βοηθάει στην απώλεια βάρους.
- Η αναλογία αλκαλιών-όξινων τροφών πρέπει να είναι περίπου 80% αλκαλικές και μόνο 20% όξινες.
- Το όξινο περιβάλλον μας ρίχνει την ενέργεια, μειώνει τον μεταβολισμό και μας κάνει πιο ευάλωτους σε ασθένειες.
- Το όξινο περιβάλλον αναγκάζει επίσης τον οργανισμό να δημιουργήσει χοληστερίνη ώστε να φτιάξει τοιχώματα για να προστατεύσει τις αρτηρίες από το όξινο αίμα.

---

## [Vegan Χυμός Ενέργειας](#)



Αυτή η συνταγή μας δεν θα χρειαστεί ούτε τηγάνια, ούτε κατσαρόλες, ούτε καν κουτάλες. Η διαδικασία είναι απλή και το όνομα αυτού είναι χυμός. Ο σημερινός χυμός μας θα έχει ως βάση του το μήλο το οποίο είναι γεμάτο από ευεργετικές ιδιότητες και θρεπτικά συστατικά. Πάμε να δούμε την συνταγή.

Super tip: Οι χυμοί με λαχανικά και φρούτα αν παρασκευάζονται σωστά είναι η καλύτερη πηγή βιταμινών και θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο θέλει αρκετή προσοχή καθώς αν δεν παρασκευαστούν με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να φορτώσουν τον οργανισμό με θερμίδες λόγω υπερβολικής ζάχαρης και λιπαρών.

#### **Υλικά:**

- 1 πράσινο μήλο
- 1 κόκκινο μήλο
- 2 κοτσάνια σέλερι
- 4-5 φύλλα σέλερι
- 5 καρότα
- 1 παντζάρι
- λίγο τζίντζερ
- 1 ώριμο αβοκάντο
- Λίγο αλάτι Ιμαλαΐων [Saltic](#)

**Σημείωση:** Τα ροζ κουπάκια τα οποία περιέχονται οι χυμοί μας στην φωτογραφία είναι ποτήρια από [Αλάτι Ιμαλαΐων Saltic](#). Βρείτε τα [εδώ](#)

## Εκτέλεση:

Υπάρχουν δύο τρόποι παρασκευής. Ο ένας είναι ο αποχυμωτής. Σε αυτή την περίπτωση βάζουμε όλα μας τα υλικά μέσα στον αποχυμωτή και παίρνουμε τον χυμό τους. Σε περίπτωση που έχει κομματάκια τον στραγγίζουμε. Αν δεν διαθέτουμε αποχυμωτή, βάζουμε όλα μας τα υλικά στο μπλέντερ. Εκεί χρειάζεται όπωσδήποτε στράγγισμα. Προσοχή στο καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών.



### Ο συγκεκριμένος χυμός:

- Προλαμβάνει την εμφάνιση καρκινικών κυττάρων.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την άμυνα του οργανισμού.
- Βελτιώνει την όραση.
- Ενισχύει τη λειτουργία του εντέρου.

---

## Χυμός ενέργειας και ευεξίας



Η προβλεπόμενη καθημερινή πρόσληψη βιταμινών γίνεται παιχνιδάκι αν πεις έναν χυμό ενέργειας και ευεξίας! Είναι ένα τέλειο πρωινό ή ακόμη και ένα υπέροχο δροσιστικό και γεμάτο βιταμίνες απογευματινό! Δοκίμασε να βάλεις καρότο, μήλο, πορτοκάλι αλλά μην ξεχάσεις τον μαϊντανό και το σέλερι καθώς περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και ένζυμα που ο οργανισμός σου έχει ανάγκη! Αν δεν σου αρέσει ο συνδυασμός φτιάξε έναν δικό σου αλλά να θυμάσαι πάντα να βάζεις μέσα την θετική σου ενέργεια! ☐

#### **Υλικά:**

- 1 καρότο
- 1 μήλο
- 1 πορτοκάλι
- 1/2 κοτσάνι σέλερι
- 1 χούφτα μαιντανό , μερικά φυλλαράκια σέλερι
- 1/2 ποτήρι νερό



### **Εκτέλεση:**

Για να παρασκευάσεις αυτόν τον σούπερ χυμό υπάρχουν δύο εκδοχές. Τα βάζεις στον αποχυμωτή ή τα βάζεις σε ένα blender τα σταγγίζεις με σουρωτήρι και παίρνεις τον χυμό.

---

## **Χυμός ΜΠΑΜ!**



Η παρασκευή χυμών τώρα το καλοκαίρι είναι η καλύτερη και πιο δροσιστική επιλογή. Εμείς σήμερα σου παρουσιάζουμε τον χυμό ΜΠΑΜ ο οποίος είμαστε σίγουροι πως θα σου αρέσει. Θα αναρωτιέσαι γιατί τον ονομάσαμε ΜΠΑΜ...μα είναι πολύ απλό...Μάνγκο...Πορτοκάλι.. Ανανάς... Μπανάνα!

Η εκτέλεση είναι πανεύκολη αφού μπορείς πολύ εύκολα να τον φτιάξεις με έναν αποχυμωτή και βάζοντας μέσα τις αναλογίες που θα βρεις στο βίντεο. Θα χαρούμε να τον φτιάξεις και να μας πεις πως σου φάνηκε.

**Σημείωση:** Θέλει προσοχή με τα φρούτα. αν το μανγκο και ο ανανάς δεν είναι αρκετά ωριμα θα βγει ξινό. πρέπει να είναι μαλακά και γλυκά. επίσης τα πορτοκαλιά παίζει να χαλασουν την γεύση αν είναι πολύ ξινά. για να μην είναι πηχτο βάζεις περισσότερο χυμο και αν επίσης θες το στραγγίζεις!



