

Dieta sokowa



Uwagi:

- dieta sokowa jest dietą odchudzającą i detoksykacyjną
- śniadania najczęściej przygotowuje się na bazie owoców
- obiady i kolacje powinny składać się z soków warzywnych
- diety sokowej nie należy stosować dłużej niż przez 5-7 dni
- jest to dieta eliminacyjna, która nie dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- soki można wzbogacać przyprawami korzennymi: [cynamonem](#), [kardamonem](#), [imbirem](#), [gałką muszkatołową](#), [kurkumą](#).

Przepis na sok z brzoskwinią

owocowy

Składniki:

- 150 g brzoskwini (średnia sztuka)
- 180 g jogurtu naturalnego
- szczypta kurkumy mielonej
- 10 g (łyżka) nasion chia

Przepis na sok z buraka

owocowo-warzywny	Składniki: • $\frac{1}{3}$ buraka • $\frac{1}{2}$ marchewki • 1 jabłko • 30 g selera naciowego • 6 łyżek świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy • 3 łyżeczki siemienia lnianego
------------------	---

Przepis na zielony koktajl z awokado

owocowo-warzywny	Składniki: • $\frac{1}{2}$ awokado, • 1 średnie jabłko • $\frac{1}{2}$ ogórka zielonego • garść szpinaku • 2 łyżki natki pietruszki • 3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
------------------	---

Przepis na sok pietruszkowy

owocowo-warzywny	Składniki: • 1 jabłko, • ⅓ szklanki napoju migdałowego • garść natki pietruszki, • 3 łyżeczki łuskanych pestek dyni
------------------	--

Przepis na sok ananasowo - pomarańczowy

owocowy	Składniki: • 1 mała pomarańcza • 2 plastry świeżego ananasa • łyżeczka imbiru • szczypta mielonej kurkumy • 1 łyżka oleju lnianego
---------	---