

ZELENI POMLADNI RECEPTI

PLANET BIO



Naš edini planet

Sestavine zmešate v blenderju in popijete v roku 1 ure. Lahko dodate več ali manj vode, tudi kakšno dodatno sadje ali zelenjavo.

“ZELENO, KI TE LJUBIM ZELENO”

- polovica kumare
- pest špinače ali regrata
- 1 jabolko
- 1 žlica spiruline v prahu
- 1 žlica pšenične trave v prahu
- 3 dcl vode



“NA ZELENI VEJI”

- sok 4 pomaranč
- 2x kivi ali 1 jabolko
- 1 žlica klorele v prahu
- 1 žlica ječmenove trave v prahu
- za palec velik ingver, olupljen
- 2 dcl vode

“SPOMLADANSKO ZELENO ČIŠČENJE”

- pest solate (regrat, zelena solata ali motovilec)
- pol stebela zelene
- sok 1 limone ali 3 pomaranč
- 3 stebelca peteršilja
- 1 žlica klorele v prahu
- 1 žlica ječmenove trave v prahu
- 1 žlica spiruline v prahu
- 1 žlica pšenične trave v prahu
- 3 dcl vode





Planet BIO **ALGA KLORELA**

Klorela je enocelična mikroalga, za katero velja, da je največji vir klorofila, ki pomaga graditi visoko število rdečih krvnih celic v človeškem telesu. Je zelo cenjena zaradi njenih razstrupljevalnih lastnosti, krepitev imunskega sistema, spodbujanja rasti in obnavljanja tkiva in izboljšanja prebave in črevesnih funkcij. Sestavlja jo cca 55% beljakovin in vsebuje vse esencialne aminokisljine.



Planet BIO **ALGA SPIRULINA**

Spirulina ima v povprečju 65 odstotkov proteinov in široko paleto vitaminov, mineralov in (fito) hranil. Z zmanjševanjem občutka lakote in ohranjanjem pravilnega nivoja sladkorja v krvi pomaga pri vzdrževanju normalne telesne teže ter hujšanju. Je antioksidant in pomaga pri izboljšanju prebave, splošnega počutja ter imunskega sistema.



Planet BIO **JEČMENOVA TRAVA**

Ječmenova trava v prahu je tudi bogat vir klorofila, ki pomembno pripomore k razstrupljanju telesa. Vsebuje tudi veliko vitaminov in preko 50 različnih mineralov. Ječmenova trava v prahu v sebi skriva pravo bogastvo telesu koristnih snovi. Je antioksidant in ima alkalni učinek na telo. Lahko pomaga pri urejanju prebave, uravnavanju nivoja holesterola v krvi in krepitev imunskega sistema.



Planet BIO **PŠENIČNA TRAVA**

Mlada zelena pšenična trava je odlični naraven vir klorofila, vlaknin, beljakovin, vitaminov in mineralov, ki skupaj lahko pripomorejo k urejeni prebavi, odstranitvi toksinov iz telesa in povzročijo splošno izboljšanje krvne slike. Pšenična trava v prahu je naravno koncentriran vir hranil in kot tak idealen dodatek raznoliki prehrani.

