

# IMUNO BOOSTER

Popiti 4 x dnevno po 1 dcl

*Kako smo nakon bolesti u nedostatku snage, ovaj napitak je booster koji pijemo 4 x dnevno kako bi povratili moć!*



5 - 7 min



1 porcija



Ne kuha se



## Sastojci:

- ✓ ½ jabuke
- ✓ 1 manja stabljika celera ili ½ veće
- ✓ Svježi đumbir, korijen, cca 2-3 cm
- ✓ 2 naranče ili (naranča i mandarina)
- ✓ 1 žličica kurkume u prahu, 3 g
- ✓ 1-2 šalice vode

## Priprema

- ✓ Sastojke ubacite u sokovnik i dobiveni sok podijelite u dvije porcije i popijte u dva navrata u danu, recimo jedan prijepodne i drugi popodne

## Napomena

Napitak možete pripremiti u sokovniku i piti kao sok ili sve izmiksati u blenderu i piti kao smoothie/gusti sok!

## Dobro je znati:

- ✓ Samo jedna stabljika svježeg celera može osigurati 25% vaših dnevnih potreba za vitaminom K! (Oprez ako ste na terapiji za razrjeđivanje krvi npr pijete martefarin, marivarin, warfarin i sl....)
- ✓ Također sadrži 5% vaših dnevnih potreba za vitaminom A, folatom i kalijem. U manjim količinama naći ćete kalcij, mangan, magnezij, fosfor i vitamine B skupine
- ✓ Ne samo da je celer dobar izvor antioksidansa i spojeva koji se bore protiv bolesti poput fitonutrijenata i flavonoida, već je i bogat elektrolitima
- ✓ Elektroliti su kemikalije u vodi koje su neophodne za tjelesne funkcije
- ✓ Pomažu u hidrataciji, održavanju zdravog krvnog tlaka, popravljanju oštećenja tkiva i osiguravaju da vaši mišići i živci rade ispravno