

Pertama, Jus Untuk Diet Tomat Campur Mentimun



Jus Untuk Diet Tomat Campur Mentimun

Bahan-bahan :

- Tomat cincang 3 1/2 cangkir
- Mentimun potong dadu 2 cangkir
- Seledri segar 1 batang
- Lada merah 1/2 sendok teh
- Lada hitam 1/2 sendok teh
- Garam dapur 1/2 sendok teh

Cara Membuat Jus Tomat Mentimun :

1. Masukkan tomat, timun dan daun seledri ke dalam blender. Lalu proses sampai halus dan tercampur dengan rata.
2. Selanjutnya masukkan lada hitam, lada merah dan garam, kemudian proses / blender lagi sebentar sampai tercampur dengan rata.
3. Tuang ke dalam gelas, jus bisa langsung di nikmati.

Kedua, Resep Jus Sawi, Mentimun dan Pir Untuk Diet



Resep Jus Sawi, Mentimun dan Pir Untuk Diet

Bahan-bahan :

- Sayur sawi 5 tangkai
- Mentimun segar 1 buah
- Pir 1 buah
- Kacang mede 5 biji
- Air perasan jeruk lemon 3 sendok makan
- Madu 1 sendok makan

Cara Membuat Jus Sawi Mix Mentimun Pir :

1. Pertama-tama potong 5 tangkai sayur sawi sampai menjadi bagian, lalu cuci bersih.
2. Potong-potong mentimun dan buah pir menjadi beberapa bagian. Sisihkan.
3. Selanjutnya masukkan potongan sayur sawi, mentimun, buah pir dan 5 biji kacang mete ke dalam blender. Proses sampai halus, kemudian masukkan 3 sendok makan air lemon serta madu, proses lagi sampai tercampur rata.
4. Tuangkan jus ke dalam gelas, minum segera.

Kandungan antioksidan, vitamin, serat dan mineral yang terdapat dalam sayur sawi sangat bermanfaat bagi tubuh. Sehingga anda tidak membutuhkan banyak air untuk memblender jus ini, karena kandungan mineral dalam sayuran sawi sudah cukup tinggi.

Ketiga, Cara Membuat Jus Mangga dan Wortel Untuk Diet



Cara Membuat Jus Mangga dan Wortel Untuk Diet

Bahan Yang Dibutuhkan :

- Mangga 1 buah
- Wortel 1 buah
- Susu rendah lemak 1/2 gelas

Cara Membuat Jus Mangga Mix Wortel :

1. Kupas buah mangga dan wortel, cuci bersih, potong-potong menjadi beberapa bagian.
2. Selanjutnya masukkan susu rendah lemak, buah mangga dan wortel lalu blender hingga halus.
3. Tuang ke dalam gelas, jus siap untuk dinikmati.

Buah mangga merupakan salah satu buah yang mengandung karbohidrat dan serat yang cukup tinggi, jadi baik dikonsumsi oleh tubuh. Selain itu, didalam buah mangga juga terkandung antioksidan, vitamin dan mineral yang baik bagi kesehatan. Tak lupa pula dengan wortel yang memiliki segudang manfaat baik bagi tubuh.

Keempat, Jus Untuk Diet Dari Pisang Strawberry



Jus Untuk Diet Dari Pisang Strawberry

Bahan-bahan :

- Strawberry 5 buah (potong menjadi beberapa bagian)
- Pisang 1 buah (potong-potong)
- Yogurt plain / yogurt tanpa rasa 4 sendok makan
- Selai kacang 2 sendok teh
- Air putih 1/2 gelas
- Es batu secukupnya, sesuai selera

Cara Membuat Jus Pisang Strawberry :

1. Masukkan semua bahan ke dalam tabung blender, kemudian proses hingga halus.
2. Tuang ke dalam gelas, jus pisang strawberry segar siap diminum.

Resep jus pisang strawberry untuk diet yang satu ini mengandung kalori sebanyak 327 kalori. Dengan ini anda dapat mengkonsumsinya saat sarapan di pagi hari atau untuk menu makan siang. Rasanya yang enak dan segar dengan sejuta manfaat yang baik bagi tubuh layak dikonsumsi ketika menjalankan diet sehat.

Kelima, Jus Wortel Apel Minuman Sehat Saat Diet



Jus Wortel Apel Minuman Sehat Saat Diet

Bahan-bahan :

- Wortel 5 buah
- Apel hijau atau merah 1 buah
- Mentimun 1/2 buah (ukuran sedang)
- Buah bit 1/2 buah
- Seledri 1 batang

Cara Membuat Jus Wortel Apel :

1. Cuci semua bahan sampai bersih, kemudian potong kecil-kecil.
2. Masukkan semua bahan ke dalam blender. Tambahkan es batu jika suka, proses sampai halus.
3. Tuang ke dalam gelas saji, siap untuk diminum.

Kombinasi antara wortel dan buah apel sangat baik dikonsumsi oleh tubuh. Sehingga resep jus untuk diet dari buah dan sayuran yang satu ini bisa menjadi salah satu pilihan minuman saat menjalankan diet agar tubuh langsing dan mendapatkan berat badan ideal. Selain dapat menurunkan berat badan, jus wortel mix apel ini juga dapat membantu memelihara kesehatan mata.

Keenam, Resep Jus Diet Pisang Jeruk



Resep Jus Diet Pisang Jeruk

Bahan-bahan :

- Pisang 1 buah
- Jeruk manis 1 buah
- Air putih 300 mili liter
- Madu 1 sendok teh

Cara Membuat Jus Pisang Jeruk :

1. Kupas buah pisang, lalu potong-potong menjadi beberapa bagian.
2. Kemudian kupas buah jeruk, buang bijinya, ambil airnya.
3. Selanjutnya masukkan semua bahan ke dalam blender, proses sampai halus. Tuang jus ke dalam gelas, siap dinikmati.

Kandungan vitamin C yang cukup tinggi pada jeruk sangat baik dikonsumsi oleh tubuh. Selain itu, jeruk yang dikombinasikan dengan buah pisang juga terbukti berkhasiat dalam hal menurunkan berat badan.

Ketujuh, Cara Membuat Jus Bayam dan Buah Bit



Cara Membuat Jus Bayam dan Buah Bit

Bahan-bahan Jus Bayam Bit :

- Seledri 4 batang
- Buah bit 1 buah ukuran kecil, potong dadu
- Daun bayam cincang 1 cangkir
- Daun ketumbar 1 ikat
- Garam 1 sendok teh

Cara Membuat Jus Bayam dan Buah Bit :

1. Masukkan semua bahan ke dalam tabung blender, tambahkan air putih sedikit, lalu blender sampai halus.
2. Tuang ke dalam gelas, jika perlu bisa ditambahkan sedikit air perasan jeruk nipis untuk menambah rasa.

Resep jus yang dikonsumsi saat diet yang satu ini memiliki segudang manfaat bagi tubuh loh. Karena selain dapat menurunkan berat badan secara cepat dan sehat, buah bit mampu menghancurkan sel tumor dan sel kanker. Wahh, jadi wajib dicoba ya walaupun rasanya kurang sedap.

Delapan, Jus Apel Labu Kuning



Jus Apel Labu Kuning

Bahan-bahan :

- Labu kuning ukuran sedang 1 buah
- Apel 1 buah
- Air putih 1/2 gelas

Cara Membuat Jus Apel dan Labu Kuning :

1. Pertama-tama potong labu kuning menjadi beberapa bagian. Lalu kukus selama 20 menit.
2. Sambil menunggu kukusan labu, potong buah apel bentuk dadu. Setelah itu masukkan apel dan labu kukus ke dalam blender. Tambahkan air putih, lalu blender sampai halus.
3. Jus siap diminum.

Labu kuning yang mengandung zat antioksidan mampu membantu mengeluarkan zat racun dalam tubuh. Selain itu labu kuning yang kaya akan vitamin A, Vitamin E dan Vitamin C mampu membantu melancarkan sistem pencernaan anda. Silahkan konsumsi jus ini secara rutin dan rasakan manfaatnya.

Sembilan, Jus Bayam dan Buah Pir



Jus Bayam dan Buah Pir

Bahan Yang Digunakan :

- Pir hijau segar 1 buah
- Daun bayam cincang kasar 1 cangkir
- Seledri 30 gram
- Air putih 75 mili liter

Langkah Membuat Jus Bayam Pir :

1. Potong-potong buah pir, kemudian masukkan blender bersama bayam, seledri dan air.
2. Blender semua bahan sampai halus, tuangkan jus ke dalam gelas, sajikan.

Jus sayur bayam dan buah pir dipercaya mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Silahkan konsumsi jus ini secara rutin agar mendapatkan hasil yang maksimal yaitu tubuh ideal secara mudah dan alami.

Sepuluh, Resep Jus Apel Kombinasi Kunyit



Resep Jus Apel Kombinasi Kunyit

Bahan-bahan :

- Apel hijau 2 buah
- Kunyit 25 gram
- Daun mint 10 gram
- Madu 1 sendok teh

Langkah Membuat Jus Apel Kunyit :

1. Cuci bersih semua bahan sampai bersih dengan air matang, kemudian potong-potong.
2. Masukkan semua bahan ke dalam tabung blender, beri sedikit air kemudian proses sampai halus.
3. Tuang ke dalam gelas, siap diminum.

Jus apel hijau yang di mix dengan kunyit serta daun mint ini memiliki khasiat yang ampuh dalam menurunkan berat badan serta mencegah adanya sel tumor dalam tubuh.

Sebelas, The Glowing Green Smoothies



The Glowing Green Smoothies

Bahan-bahan :

- Air putih 1 1/2 gelas
- Daun selada organic 2 tangkai (Cincang kasar)
- Bayam 1/2 ikat kecil
- Daun seledri 3 batang
- Apel 1 buah (potong menjadi beberapa bagian)
- Pir 1 buah (potong cincang)
- Pisang 1 buah (potong-potong)
- Jus jeruk lemon 1/2 gelas

Tambahkan Bahan Jika Diinginkan :

- Ketumbar 1/3 daun
- Peterseli 1/3 ikat

Langkah Membuat The Glowing Green Smoothies :

1. Masukkan semua bahan ke dalam tabung blender, lalu proses sampai halus.
2. Jus siap disajikan.

Gren jus ini memiliki kandungan nutrisi yang sangat baik bagi tubuh. Reseo jus untuk diet ini kami rekomendasikan sebagai salah satu menu alternatif saat menjalankan diet. Karena selain menurunkan berat badan, minuman ini juga mampu membantu membuang racun berbahaya dalam tubuh. Jadi seperti jus detox dan mampu meningkatkan energi.

11 Resep Jus Untuk Diet Yang Ampuh Menurunkan Berat Badan di atas bisa menjadi pilihan minuman sehat ketika sedang menjalankan program diet cepat. Silahkan coba dalam seminggu untuk mengkonsumsi aneka jenis jus di atas dan rasakan manfaatnya untuk tubuh. Karena lagi-lagi kami katakan selain mampu menurunkan berat badan, semua resep jus untuk diet tersebut memiliki khasiat yang luar biasa bagi kesehatan.