



عصائر صحية

وصفة لعصائر لذيذة



إذا كنت تعاني من فقر الدم،
هذا العصير مناسب لك!

المكونات:

- 2 جزرات
 - 1 شمندر
 - 1 تفاحة
 - نصف ليمونة
-

عصير البرتقال والجزر،
مثالي لجرعة نشاط صباحية!

المكونات:

- 2 برتقالات
 - 2 جزرات
 - شريحة زنجبيل
-

عصير الديتوكس الأخضر,
يطرد السموم وينعش جسمك.

المكونات:

- 1 خيار
 - 2 عيدان كرفس
 - 1 تفاحة خضراء
 - 1 ليمونة
-

عصير الأناناس والنعناع,
منشط استوائي للهضم!

المكونات:

- شريحتان أناناس
 - قبضة يد من
النعناع
 - نصف ليمونة
-

سموئي الفراولة والموز,
غني بالبوتاسيوم وفيتامين
C

المكونات:

- 1موزة
 - كوب فراولة
 - نصف كوب زبادي
-

عصير التفاح والزنجبيل,
يدعم المناعة مع لمسة حارة.

المكونات:

- 2 تفاحتان
 - قطعة صغيرة
زنجبيل
 - نصف ليمونة
-

عصير البطيخ والنعناع،
مرطب ومنعش لأيام الصيف.

المكونات:

- كوبان بطيخ
 - قبضة يد من
النعناع
-

عصير المانجو والبرتقال,
معزز للطاقة غني
بالفيتامينات.

المكونات:

- 1مانجو
- 2برتقالات

عصير التوت الأزرق المضاد
للأكسدة, مليء بمضادات
الأكسدة لبشرة صحية.

المكونات:

- كوب توت أزرق
 - 1 تفاحة
 - نصف ليمونة
-

عصير السبانخ والتفاح,
عصير أخضر غني بالحديد.

المكونات:

- قبضتان من السبانخ
 - 1 تفاحة
 - نصف ليمونة
-

عصير الكيوي والأناس,
قنبلة فيتامين C لتعزيز
المناعة.

المكونات:

- 2كيوي
- شريحة أناس

عصير الطماطم والجزر, رائع لصحة العينين والبشرة.

المكونات:

- 2 طماطم
 - 2 جزر
 - نصف ليمونة
-

عصير البابايا والبرتقال,
يدعم الهضم ويزيد نضارة
البشرة.

المكونات:

- كوب بابايا
- 2برتقالات

عصير الخيار والليمون,
مشروب ديتوكس منعش
وبارد.

المكونات:

- 1 خيار
 - 1 ليمونة
 - قبضة يد من
النعناع
-

عصير الكمثرى والكرفس،
عصير منعش للترطيب.

المكونات:

- 2 كمثرى
- 2 عيدان كرفس



سموئي الأفوكادو, كريمي
وغني بالدهون الصحية.

المكونات:

- 1 أفوكادو
 - 1 موزة
 - نصف كوب حليب
-

عصير الجريب فروت
والبرتقال, معزز لعملية
الأيض في الصباح.

المكونات:

• 1 جريب فروت

• 1 برتقالة



عصير الكرز والتفاح, غني
بمضادات الأكسدة لصحة
القلب.

المكونات:

- كوب كرز

- 1 تفاحة



سموٲي الموز والكاكو؁
سموٲي صٲي يشبه الزلوى.

المكونات:

- 1موزة
 - 1ملعقة صغيرة
كاكو
 - نصف كوب حليب
-

عصير التوت المشكل, مليء
بمضادات الأكسدة
والفيتامينات.

المكونات:

- نصف كوب فراولة
- نصف كوب توت
أزرق
- نصف كوب توت
أحمر