



Organismi turgutavad Detox smuutid



TERVISLIK START

- 1 apelsin, kooritud
- ½ mangot, kooritud
- 10 värske piparmündi lehte
- 1 tl Detox supertoidusegu
- 1 peotäis jääd

KAALULANGETAJA

- 1 kiivi
- 1 roheline õun
- 1 peotäis spinatit
- ½ avokaadot
- ¼ sidrunit, pigista sisse
- 1 tl Detox supertoidusegu
- 1 tl mett
- 1 klaas vett

SÄRAVA NAHA SMUUTI

2 peotäit spinatit
1 ananassiviil
¼ avokaadot
1 tl Detox supertoidusegu
1 klaas kookosvett

DETOX ILUSMUUTI

1 banaan
1 klaas mustikaid
2 peotäit spinatit
½ laimi, pigista sisse
1 tl Detox supertoidusegu
1 klaas vett



EKSTREEMNE BROKKOLISMUUTI

- 1 pirn
- 1 kiivi
- ½ klaasi brokkolit, aurutatud
- 1 väiksem peotäis petersellilehti
- 1 tl Detox supertoidusegu
- 1 klaas vett

LEHTKAPSA -KORIANDRI PUHASTUSSMUUTI

- 1 peotäis lehtkapsast
- 1 väiksem peotäis koriandrit
- ½ pirn
- ½ avokaadot
- ¼ värsket kurki
- ½ sidrunit, kooritud
- 1 spl värsket ingverit, tükeldatud
- 2 tl Detox supertoidusegu
- 1 klaas vett



MUSTSÕSTRANE TOPELT-DETOX

1 õun
1 külmutatud banaan
1 peotäis lehtkapsast või
mõnda muud rohelist
½ avokaadot
½ klaasi mustsõstraid
2 tl Detox supertoidusegu
1 klaas vett

VÄRSKENDAV ÕUNAMAHLANE DETOX

1 külmutatud banaan
1 pirn, kooritud
5 rooma salati lehte
¼ sidrunit, pigista sisse
1 tl Detox supertoidusegu
1 klaas kodust
magustamata õunamahla





MAKSATUGEVDAJA

- 2 apelsini, kooritud
- 1 sellerivars
- 1 sidrun, kooritud
- 1 peotäis võilille- või naadi lehti
- 1 väiksem peotäis peterselli
- 1 tl Detox supertoidusegu

ARGIPÄEVA DETOX

- 1 roheline õun
- 1 peotäis lehtkapsast või spinatit
- ½ avokaadot
- ¼ laimi, pigista sisse
- 2 tl Detox supertoidusegu
- 1 tl mett
- 1 klaas vett

SALENDAV GREIBISMUUTI

1 õun
1 sellerivars
½ avokaadot
10 värske piparmündi lehte
1 peotäis spinatit või lehtkapsast
1 tl Detox supertoidusegu
1 peotäis jääd
½ klaasi greibimahla

DETOX NINJA

1 peotäis lehtkapsast
1 väiksem peotäis peterselli
1 ananassiviil
¼ värsket kurki
1 spl värsket ingverit, tükeldatud
2 tl Detox segu
1 klaas vett





GraceFit

MOVE. CREATE. CELEBRATE.

www.gracefit.ee