



FYSIOLABBET

FUNKTIONSMEDICIN & IDROTTSTESTER

Energi-Detox drink

Kroppen utsätts ständigt för påfrestningar från miljö och livsstil. Levern behöver extra stöd för att klara av sitt jobb med att upprätthålla balans, klara avgiftning och underhålla celler.

1 morot
2 st små röda äpplen med skal
10 cm gurka
1 tumme ingefära
1 st kiwi
1 stjälk blekselleri
1 näve färsk spenat
½ kruka koriander
½ kruka citronmeliss
1 msk citronsaft eller lime
2 msk mighty green pulver
4 dl vatten

Mixa alla ingredienser i en blender, häll upp på glasflaska och förvara i kylan. Drycken är bäst att dricka genast och de närmsta timmarna men håller fint i ett dygn. Kiwi kan varieras mot ananas, papaya eller mango. Spenat kan varieras mot grönkål.