



SWISS MEDICAL  
NETWORK

# Rezepte Tagessaft

Für 4 Personen:

Rüebli, Sellerie, Gurke und Ingwer

4 Rüebli  
12 Stangen Sellerie  
2 Gurken  
5 cm Ingwer

Orange, Apfel, Rüebli und Kiwi

6 Orangen  
6 Äpfel  
2 Rüebli  
2 Kiwis

Rande, Granatapfel, Orange und Zitrone

4 Randen  
2 Granatäpfel  
2 Orangen  
1 Zitrone

Goji-Beeren, Mango, Papaya, Apfel, Banane und Kokosnuss

4 Handvoll Goji-Beeren  
2 Mangos  
2 Papayas  
4 Esslöffel Kokosnusswasser  
1 Apfel  
1 Banane

Apfel, Gurke, Zitrone und Ingwer

2 grüne Äpfel  
2 Gurken  
1 Zitrone  
5 cm Ingwer



SWISS MEDICAL  
NETWORK

### Rüebli, Orange, Ingwer und Kurkuma

8 Rüebli  
3 Blondorangen  
5 cm Ingwer  
2 cm frische Kurkuma

### Rüebli, Zitrone, Ingwer, Grapefruit und Kiwi

4 Rüebli  
1 Zitrone  
1 Grapefruit  
2 Kiwis  
5 cm Ingwer

### Rande, Rüebli, Apfel, Zitrone und Ingwer

2 bis 3 Randen  
6 Rüebli  
5 cm Ingwer  
½ Zitrone

### Apfel, Kiwi, Spinat und Kokosnuss

4 Bananen  
4 Kiwis  
4 Handvoll Spinatblätter  
40 cl Kokosnusswasser