



SWISS MEDICAL
NETWORK

Ricette succo del giorno

Per 4 persone:

Carota, sedano, cetriolo e zenzero

4 carote
12 gambi di sedano
2 cetrioli
5 cm di zenzero

Arancia, mela, carota e kiwi

6 arance
6 mele
2 carote
2 kiwi

Barbabietola, melograno, arancia e limone

4 barbabietole
2 melograni
2 arance
1 limone

Bacche di goji, mango, papaya, mela, banana e noce di cocco

4 manciate di bacche di goji
2 manghi
2 papaya
4 cucchiaini di acqua di cocco
1 mela
1 banana

Mela, cetriolo, limone e zenzero

2 mele verdi
2 cetrioli
1 limone
5 cm di zenzero



SWISS MEDICAL
NETWORK

Carota, arancia, zenzero e curcuma

8 carote
3 arance bionde
5 cm di zenzero
2 cm di curcuma fresca

Carota, limone, zenzero, pompelmo e kiwi

4 carote
1 limone
1 pompelmo
2 kiwi
5 cm di zenzero

Barbabietola, carota, mela, limone e zenzero

2-3 barbabietole
6 carote
5 cm di zenzero
½ limone

Mela, kiwi, spinaci e noce di cocco

4 banane
4 kiwi
4 manciate di foglie di spinaci
40 cl di acqua di cocco