

Το Πρόγραμμα Της Δίαιτας 7 Ημερών Με Χυμους

Πρωινά	Μεσημεριανά	Βραδινά
Πρωινή Χαρά	Άγριο Πράσινο	Παθιασμένο Δειλινό
2 μήλα	1 μήλο	1 παντζάρι
1 αγγούρι	1 αγγούρι	1 αγγούρι
1 κούπα φράουλες	4 μίσχοι σέλινο	1 καρότο
1 πορτοκάλι	λίγα φύλλα σπανάκι	1 μήλο
λίγα φύλλα σπανάκι	μισό λεμόνι	λίγο σπανάκι
λίγο τζιντζερ	λίγο τζιντζερ	μισό λεμόνι
Ταραγμένος Χυμός	Απογευματινή Μπρουσκέτα	Πράσινη Μηχανή
2 μήλα	2 ντομάτες	λίγο σπανάκι
1 πορτοκάλι	1-2 πουρίθρες σκόρδο	2 μήλα
1 αγγούρι	λίγο βασιλικό	αρκετό σπανάκι
μισό λεμόνι	μισό λεμόνι	1 αγγούρι
λίγο σπανάκι	-	2 μίσχοι σέλινο
-	-	1 καρότο
-	-	λίγο τζιντζερ

Κατερίνα Κανελάκη για το Diaita.net.gr