



## **REȚETA Alcalinizator**

- 1-4 MERE
- 5 TULPINI DE ȚELINĂ (FĂRĂ FRUNZE eu pun si ceva frunze dar pentru inceput nu le puneti pentru ca au un gust mai puternic)
- 12 CM DE CASTRAVETE
- 2 PUMNI DE SPANAC
- 1 AVOCADO
- APĂ DUPĂ NEVOIE

## **Sfaturi Alcalinizator**

- 1. Este mai bine să-l servești rece*
- 2. Folosește un blender puternic (Vitamix sau Nutribullet – eu am un biovita care se bate de la egal la egal cu astea si cost un sfet cat un vitamix si are si functie de facut supa*

*crema si lapte vegetal ceea ce aste adoua nu au ) pentru a obtine consistenta dorita*

*3. Adaugă mai întâi merele, castravetele și țelina apoi restul*

*4. Pune apă după nevoie*

*5. Bea 1-2 pahare mari în fiecare dimineață*

*6. Pregătește porții individuale și păstrează-le la frigider*

*7. Poți ajusta cantitatea de mere sau adăuga condimente, apă, apă de cocos, lămâie sau ghimbir, după gust.*

*se pastreaza bine o zi doua in frigider. Daca iti iese mai mult de 2 – 3 portii poti sa inghети porti si sa le dezghети cand ai nevoie.*

*Eu de multe ori fac cantitati mai mari pentru 3 – 4 litri care imi ajung pentru o saptamana (minim 500 ml pe zi ) si le inghet*