

Wyciskany sok z pomarańczy

Tutaj przepisu nie trzeba zamieszczać. Soki ze świeżych owoców są idealne do porannego śniadania. Są słodkie, nie trzeba dodawać cukru. Można je nawet wymieszać z kwaśnymi owocami, tak jak u nas, dodaliśmy trochę soku z limonki dla złamania słodkiego smaku pomarańczy. To także idealny pomysł na oczyszczanie organizmu, które warto rozpocząć wiosną. A swoją drogą, przed każdym śniadaniem powinno się pić dużą ilość wody. Ja piję około 4 szklanek wody codziennie zanim zjem cokolwiek. Woda oczyszcza organizm i nawadnia wszystkie komórki. Jest niezbędna. Dziś właśnie tak rozpoczęłam dzień: mnóstwo wody i szklanka soku. A na drugie śniadanie wpałaszowałam swój jogurt z miodem manuka, płatkami żytnimi, nasionami goi, orzechami nerkowca i physalis. Teraz popijam pyszną kawkę zbożową bez cukru oczywiście, ale z dużą ilością spienionego mleka. Pycha!

