

login

inregistreaza-te

newsletter

cauta

Adrese magazine Plafar



EDITORIAL

HEALTH

REMEDII NATURALE

Remedii naturale antiolesterol

MEDICINA COMPLEMENTARA

Terapie cu animale de casa

GRAVIDE & MAMICI

Intarcarea bebelusului

ALIMENTATIE

Regimul alimentar in diabet

FRUCTE & LEGUME

Vitamine din salbaticie

CE MANCAM

Chipsurile

MENS SANA

Te lupti cu indecizia

BODYCARE

VITAMINE & MINERALE

B12 vitamina bunei dispozitii

FRUMUSETE & COSMETICA

Cum sa ai un zambet de nota 10

DIETA

Iubesti sa slabesti

SPORT

ANTREANEAZA-TE

ACTIVITATI SPORTIVE

RECOMANDATE

EXERCITII

Stii sa respiri corect

PAGINA LUI

Barbatii vor sa fie la inaltime

REGULARS

INFO

Vindeca-ti lipsa de decizie

PAREREA SPECIALISTULUI

Salveaza-ti mainile crapate

VEDETE

Vinul rosu reda finetea pielii

RETETE

Frigarui de peste cu lamaie

TEST

HOROSCOPI

PRODUSUL LUNII

Pune-te la adapost de bolile de sezon

PLANTE DE LA A LA Z

Lichenul de piatra

ECO

News

Pesti americani plini de mercur

Life

Cum ne afecteaza poluarea

S O S

Amenintati cu nutricidul

Travel

Irlanda insula de smarald

ALIMENTATIE

Fa-ti un suc proaspat

Poate ca n-ai timp sa te gandesti prea des la starea ta de sanatate. Dar daca ai deprinde obiceiul sa-ti faci macar un suc de fructe si legume pe zi, deja ai realiza un pas important!

Daca ai ratat varietatea fructelor de vara si nu te-ai delectat pana acum cu delicioasele sucuri de fructe si legume, nu e timpul pierdut. Si toamna iti pune la dispozitie ingrediente pretioase pentru fresh-uri care iti protejeaza sanatatea si frumusetea.

GUSTOASE SI HIPOCALORICE

Sucurile de fructe si legume au o valoare energetica redusa si pot inlocui alimentele cu un numar foarte mare de calorii, fara a diminua insa volumul mesei. Sucurile contin pana la 80% apa, glucide, acizi organici, saruri minerale si vitamine. Sucurile proaspete sunt adevarate panacee pentru organism: scad colesterolul din sange si din bila, au efect diuretic, tonifica muschiul inimii si sunt rezervoare de vitamina C. Un pahar de suc de struguri asigura, intr-o zi, 95% din necesarul zilnic de vitamina C.

SUCURILE DIN LEGUME

Daca nu ai chef sa gatesti, pastreaza legumele pentru sucuri cu gusturi alese. Sucul de morcovi contine fier, calciu, fosfor, dar mai ales vitamina A. Baut zilnic, pe stomacul gol, timp de 3 saptamani, intarzie imbatranirea si te apara de anemii, ulcere, intoxicatii sau dermatoze. Sucul de telina este un tonic al sistemului nervos, foarte recomandat in curele impotriva obezitatii, boli reumatice, pulmonare sau impotente. Combina spanacul cu morcovii si telina, in cantitati egale si pe langa beneficiile enumerate mai sus, obtii si un regenerator sanguin, care te scapa de oboseala fizica si intelectuala. Ca aperitiv, bea un suc de rosii bine coapte, bogat in vitamina C, caroten, fier si potasiu.

SUCURILE DIN FRUCTE

Pentru a scapa de oboseala, incepe-ti ziua cu un suc de grepfrut, portocale sau lamaie. Sucul de mere si caise este indicat toamna si primavara, pentru ca te scapa de astenii. Iti plac ciressele? Bea zilnic un pahar de suc - este energetic, previne imbatranirea prin actiunea lui regeneratoare si e o buna sursa de eliminare a toxinelor. Sucul de struguri este un puternic remineralizant si nu degeaba a fost supranumit lapte vegetal. Sucurile din piersici, prune, pere, sunt usoare laxative si detoxifiante, iar cel de mandarine are proprietati sedative. Bogat in vitamine, oligoelemente si saruri minerale, ananasul contine si un ferment digestiv foarte puternic. Sucurile din fructe de padure sunt extrem de racoritoare si revitalizante. Cel de coacaze rosii este aperitiv si digestiv, cel de fragi este bun impotriva reumatismului, iar cel de zmeura te scapa de febra.



Gabi Serea

REGULI DE CONSUM

Si un singur suc proaspat e bun, dar specialistii ne recomanda 3-4 pe zi. Bea-le cu inghitituri rare, bine amestecate cu saliva. Copiii sub 14 ani trebuie sa bea o patrine din doza adultilor, pentru ca zaharurile din fructe

le pot ataca dintii si fac mai usor carii. Sucurile mai tari, de ceapa, varza, telina, lamaie sau morcov trebuie testate, pentru ca e posibil sa nu fie tolerate de stomacurile mai sensibile, putand provoca diaree. Daca tii o dieta cu sucuri din fructe si legume, renunta la guma de mestecat! Putinele calorii combinate cu zero proteine te vor face sa te simti slabita.

Produse recomandate

CE BEI AZI?

Daca alegi sucurile Biotta, sanatatea ta va avea de castigat. Si cel de struguri, si cel de merisor, la fel ca celelalte din gama, contin numai fructe organice, crescute pe soluri necontaminate. Si poti fi sigura ca ai facut cea mai buna alegere: Biotta vinde anual 10 milioane de sucuri organice, in 40 de tari.

SUC DE
STRUGURI-
BIOTTASUC DE
MERISOR-
BIOTTA

Alte articole

[Fara zahar](#)
[Regimul alimentar in diabet](#)

Top articole

[Alimente care te ajuta sa ramai mereu tanara](#)

Parerea cititorilor despre acest articol

Adauga un comentariu

Trimite

Recomanda unui prieten

Trimite link pe messenger

Ultimele discutii de pe forum

[BUY GENERIC SROMYCIN HERE NOW!!!](#) Dieta perfecta

Dieta perfecta

Cele mai fierbinti discutii

[BUY GENERIC SROMYCIN HERE NOW!!!](#)