

STRESSI JA VÄSIMUST PELETAV AVOKAADO

1 banaan
1 klaas mangot
1 klaas vaarikaid
½ küpset avokaadot
½ laimi (*pigista sisse*)
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu
1 spl detox supertoidusegu

KOGU PERE GRIPIMURDJA

1 õun
1 banaan
1 klaas vaarikaid
1 näpuotsa suurune
tükike ingverit
¼ sidrunit
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu

LOODUSLIK MULTIVITAMIIN

1 banaan
1 peotäis spinatit
½ klaasi maasikaid
½ klaasi mustikaid
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu
1 spl Balance Multivitamiin supertoidusegu

PÕHJAMAISTE MARJADEGA ENERGIAT ANDEV MUSTIKASMUUTI

½ klaasi mustikaid
2 keskmist banaani
10 värsket mündilehte
1 peotäis mandleid
1 teelusikatäis mett
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu

ORGANISMI TURGUTAV SPINATISMUUTI

1 klaas mangot
½ küpset avokaadot
½ laimi (*pigista sisse*)
1 peotäis spinatit
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu

C-VITAMIINI POMM

1 banaan
½ klaasi maasikaid
½ klaasi astelpaju marju
1 teelusikatäis mett
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu

TERVIST TUGEVDAV MUSTSÕSTRASMUUTI

1 keskmine pirn
1 banaan
½ klaas mustsõstraid
1 klaas vett
1 spl Immunity supertoidusegu



@BOOST YOURSELF

LIITU GRUPIGA: BOOST YOURSELF TERVISEGRUPP



JAGA ENDA SMUUTIPILTI INSTAGRAMIS

@BOOSTYOURSELFESTONIA