



# KUIDAS VALMISTADA TERVISLIKKE SMUUTIT

WWW.BOOSTYOURSELF.EE

## PUUVILJA PÕHI



Banaan



Ananass



Mango



Apelsin



Virsik



Pirn



Õun

## MIDAGI MARJAST



Vaarikad



Mustikad



Maasikad



Kirsid



Astelpaju



Mustsõstrad



Jõhvikad

## MIDAGI ROHELIST



Spinat



Lehtkapsas



Lehtsalat



Rooma salat



Petersell



Basiilik



Piparmünt

## VEDELIK



Vesi



Kookosvesi



Värskelt pressitud mahl



Mandlipiim



Kaerapiim



Riisipiim



Kookospiim

## MAGUSTAJA



Mesi



Datlid



Banaan



Stevia



Vahtrasiirup



Kaneel

## SUPERTOIDUSEGU



## KASULIKUD RASVAD



Avokaado



Mandlivõi



Kookosrasv



Toored India pähklid



Linaseemneõli



Crunchy

## TAIMNE VALK



2 spl kaerahelbeid = 1,1g valku



2 spl chia seemneid = 5g valku



2 spl maapähklivõid = 7,1g valku



2 spl kõrvitsaseemneid = 5,4g valku



2 spl Plant Protein = 20g valku

@boostyourself

#boostyourself

WWW.BOOSTYOURSELF.EE

