



# ORANGINA

DEN PERFEKTE SOMMERMØRGENDRIK, HVIS DU HAR TÆNKT DIG AT TILBRINGE DAGEN I SOLEN: FARVEN ER IKKE KUN SMUK AT SE PÅ, DEN BESKYTTER OGSÅ DIN HUD MOD SOLENS STRÅLER.

**MÆNGDE:** 2 store glas. **TILBEREDNINGSTID:** 10 minutter. **HOLDBARHED:** Allerbedst friskpresset, men kan godt gemmes i op til 1 døgn på køl. **ANVENDELSE:** Som en smuk og sund start på dagen, eller inden du går på stranden ... **KØKKENGREJ:** Din juicer.

## Du skal bruge:

1 appelsin  
1 gulerod  
1 sød kartoffel  
1 rød peberfrugt  
1 æble  
1 citron  
1-2 tykke skiver hokkaidogræskar  
Evt. 1 skive vandmelon

## KØKKENTIP

Hvis du gerne vil have en smule mere sødme, så erstat æble med pære, eller tilføj 1 pære ud over æblet.

Du kan også komme kernerne fra ½ granatæble i, det giver sødme og vil gøre juicen en tand mørkere i farven.

Sidst, men ikke mindst kan du prøve at røre ¼-½ tsk. koldpresset hasselnøddolie ud i juicen – så bliver den endnu mere cremet, og hasselnøddesmagen matcher gulerødder og græskar.

## Sådan gør du:

Kør alle ingredienserne på din juicer – og voila!

## SUNDHEDSTIP

Alle de skønne gule, orange, pink og røde farvepigmenter er ikke blot smukke at se på, de gør også noget smukt ved din krop. Farvepigmenter i denne del af farvespektret kaldes for carotenoider og er en del af planternes egen solbeskyttelse. De beskytter planterne mod at blive "solskoldede", når de suger solen til sig for at danne energi. Og faktisk lægger nogle af disse farvepigmenter sig i din underhud og virker som en mild, lokal solfaktor 2-3. Derudover beskytter de gule carotenoider i juicen også dine øjne mod solens stråler, så risikoen for, at synet bliver sløret, når du bliver gammel, mindskes. Og så mindsker de også risikoen for åreforkalkning, samtidig med at dit immunforsvar styrkes.



# PINK LADY RØDBEDEJUICE

ALENE FARVEN – MAN KAN SIMPELTHEN SE, AT DET HER MÅ VÆRE SUNDT!

**MÆNGDE:** Til 2 glas. **TILBEREDNINGSTID:** 10 minutter – højst. **HOLDBARHED:** En enkelt dag i køleskabet – men drik den helst med det samme! **ANVENDELSE:** Når du er lækkerterstig. **KØKKENGREJ:** Din juicer/saftpresser.

## Du skal bruge:

2 store rødbeder  
1 rødt æble  
1 pære  
Kernerne fra ½ granatæble  
1 økologisk citron  
1 økologisk appelsin  
15-20 g frisk ingefær  
½ stilk citrongræs

## Sådan gør du:

Kør samtlige ingredienser på din juicer – og ja, citrusfrugterne skal i med skræl og hele molevitten – og nyd juicen.

## KØKKENTIP

Kom evt. også en smule vandmelon i juicen.

Citron kan erstattes med lime, og appelsinerne med mandariner eller klementiner, når de er i sæson.

½-1 rød chili kan du også prøve dig frem med, hvis juicen skal være ekstra spicy.

## SUNDHEDSTIP

Rødbeder indeholder stoffet betain. Betain er med til at tilvejebringe methylgrupper. Methyl-hvad-for-noget? tænker du måske. Tænk på methylgrupper som en slags molekylær schweizerlommekniv. Vi bruger methylgrupper til at tænde og slukke for DNA, til at reparere skader på DNA, til at lave signalstoffer i hjernen og nedbryde dem igen, til at omsætte hormoner og hormonlignende miljøgifte, til at danne bindevæv og til at bygge de omega 3-fedtsyrer ind i cellerne (læs mere om methylering på side 20). Derfor skal du selvfølgelig have godt med rødbeder, så du får masser af betain og derved gør din krop i stand til at tage bedre vare på sig selv.



## SHE-HULK

GRØNT FLYDENDE GULD ER LIGE, HVAD DENNE JUICE ER. OG HEMMELIGHEDEN, DER GØR DEN LÆKKER, ER KOMBINATIONEN AF ÆBLE OG PÆRE. BEGGE ER SØDE, MEN HVOR ÆBLET OGSÅ ER LIDT SYRLIGT, ER PÆREN OGSÅ CREMET, HVILKET GØR JUICEN RUND OG BLØD.

**MÆNGDE:** 2 store glas. **TILBEREDNINGSTID:** 10 minutter. **HOLDBARHED:** Allerbedst friskpresset, men kan gemmes 1 døgn på køl. **ANVENDELSE:** Som en genial start på dagen eller som en opvækker senere. **KØKKENGREJ:** Din juicer.

### Du skal bruge:

1 fennikel  
1 agurk  
1 squash  
1 broccoli  
25-50 g bredbladet persille eller  
kruspersille  
1 citron  
1 æble  
1 pære

### Sådan gør du:

Kør alle ingredienserne på din juicer, og voila!

### SUNDHEDSTIP

Hvor skal vi starte med alt det grønne? Juicen er fyldt med naturlig folsyre, der både gavner hjernen, kredsløbet og hormonbalancen. Så er der masser af K-vitamin, som ud over at være nødvendigt for blodstørkning også er vigtigt for dine knogler, da det groft sagt er med til at holde kalken inde i knoglerne frem for at lade den indgå i åreforkalkning. Og så er der godt med magnesium og kalium, der begge er med til at holde blodtrykket lavere og give lidt mere ro i sindet. Sidst, men ikke mindst er der isothiocyanaterne fra broccolien, som har en gavnlig effekt på hormonbalancen.

### KØKKENTIP

Broccolien kan erstattes med spidskål, hvidkål, grønkål, palmekål eller rosenkål.



## VIRGIN SUNRISE

DEN SMUKKESTE GULE JUICE, DU NOGENSINDE HAR FÅET. LIDT SKRAP I SMAGEN, MEN SAMTIDIG FLØJLSBLØD.

**MÆNGDE:** 2 glas. **TILBEREDNINGSTID:** 5 minutter. **HOLDBARHED:** Skal helst drikkes friskpresset, men kan holde sig 1 døgn på køl. **ANVENDELSE:** Til at give en dejlig start på dagen – eller som et boost senere. **KØKKENGREJ:** Din juicer.

### Du skal bruge:

1 økologisk citron  
1 økologisk pære  
1 økologisk cæble  
1 gul peberfrugt  
Kernerne fra 1 frisk majscolbe  
15-25 g økologisk ingefær

### Sådan gør du:

Kør alle ingredienserne på din juicer  
– og voila!

---

### KØKKENTIP

Hvis du har gule gulerødder eller gule rødbeder, kan du også komme dem i juicen.

Lidt sød kartoffel er heller ikke af vejen.

Og hvis du er i det "stærke hjørne", så kom en smule frisk peberrod eller gul chili i juicen.

---

---

### SUNDHEDSTIP

Alle de gule grøntsager og frugter er rige på stoffet lutein, der beskytter dine øjne mod at blive ældet for hurtigt af solens stråler. Så få godt med gult i juicen og maden, og øg sandsynligheden for, at dit syn ikke bliver sløret, når du bliver gammel og vis.

---