



**KÖRPER
PSYCHE**

GRÜNE SÄFTE

meine Lieblingsrezepte





Ich trinke grüne Säfte täglich. Hier sind 3 meiner Lieblingsrezepte:

**1 Schlangengurke
2 Stangen Sellerie
1-2 Radieschen
3-4 Salatblätter**

TIPP: ein kleines Stück
Apfel kann immer mit
entsaftet werden.

**1 Schlangengurke
4 Stück Rosenkohl
1 Stange Sellerie**

**1 Schlangengurke
Grünkohl (2 Blätter)
(oder Schwarzkohl)**



Ich trinke grüne Säfte täglich. Hier sind 3 meiner Lieblingsrezepte:

1 Schlangengurke
1/2 Bund Pak Choi
4 Rosenkohl

TIPP: schau einfach, was du an grünem Gemüse im Kühlschrank hast - und entsafte...

1 Schlangengurke
1/2 Bund Pak Choi
Koriandergrün
(handvoll)

Stangensellerie
PUR
(ganze Staude)

Stangensellerie ist lt. Anthony William @medicalmedium die beste Medizin. Dem stimme ich absolut zu. Ich habe sicher 6-9 Monate lang nach meiner Brustkrebserkrankung 2019, täglich reinen Stangensellerie-saft getrunken.



Ich trinke grüne Säfte täglich. Hier sind 3 meiner Lieblingsrezepte:

**1 Schlangengurke
2 Stangen Sellerie
4 Rosenkohl
Sprossen (Radieschen,
Brokoli, Linsen)**

TIPP: ich trinke den grünen Saft in der Früh, nachdem ich 3/4 Liter Zitronenwasser getrunken habe. !!! Mache zwischen mind. 15 Minuten Pause.

Nimm die Sprossen, die du hast!

**1 Schlangengurke
1/2 große Kohlrabi
1 kleine Zucchini**

**1 Schlangengurke
1 mittlere Zucchini
Petersilie
(handvoll)**

Grüne Säfte versorgen deinen Körper mit Vitaminen und Nährstoffen. Sie helfen auch deiner PSYCHE fit zu bleiben.