

# Sonatural safahreinsun - 8 stk djúsar á dag – **tillaga að tíma og uppröðun**



## Dagur 1

1. kl. 08:00 250 ml Berjasafi
2. kl. 09:30 400 ml Lemon, mint
3. kl. 11:00 250 ml Mangó, banani
4. kl. 12:30 400 ml Avókadósafi
5. kl. 14:00 250 ml Gulrótarsafi
6. kl. 16:00 400 ml Engifer, epli
7. kl. 17:30 250 ml Rauðrófusafi, engifer
8. kl. 20:00 400 ml Appelsínusafi

## Dagur 2

1. kl. 08:00 250 ml Mango banani
2. kl. 09:30 400 ml Engifer, epli
3. kl. 11:00 250 ml Gulrótarsafi
4. kl. 12:30 400 ml Avókadósafi
5. kl. 14:00 250 ml Rauðrófusafi, engifer
6. kl. 16:00 400 ml Appelsínusafi
7. kl. 17:30 250 ml Berjasafi
8. kl. 20:00 400 ml Lemon, mint

## Dagur 3

1. kl. 08:00 250 ml Rauðrófusafi, engifer
2. kl. 09:30 400 ml Appelsínusafi
3. kl. 11:00 250 ml Berjasafi
4. kl. 12:30 400 ml Avókadósafi
5. kl. 14:00 250 ml Mangó, banani
6. kl. 16:00 400 ml Lemon, mint
7. kl. 17:30 250 ml Gulrótarsafi
8. kl. 20:00 400 ml Engifer, epli

Hér með fylgir tillaga að tímasetningu og uppröðun á safanum, en auðvitað mátt þú breyta röðinni og klukkan hvað þú drekkur þína safe. Bara að þú náir að drekka 8-10 safe á dag og helst ekki eftir kl. 22.

Hægt er að lesa nánar um alla safana neðarlega á forsiðu inná [www.sonatural.is](http://www.sonatural.is) Það er alls ekki meiningin að láta sér líða illa né finna til óbærilegrar svengdar.

Ef þú ert að hreinsa í 2 daga eða lengur máttu bæta við t.d. 1/2 stk epli, 2 -3 stk gulrótum eða jafnvel litlum skammti af Raw hafragraut: 1 lúka af tröllahöfrum og 2 tsk thia fræ látið liggja í t.d. soyamjólk yfir nótt, svo er bætt við 3-4 bitum af banana gott að stappa (má sleppa), nokkrar rúsínur, kakóbaunir og dass af kanil.

Þú mátt drekka eins mikið vatn og þú vilt allan tímann.

8 stk djúsar á dag gefa þér upb. 1400 hitaeiningar og ef þú bætir epli, gulrótum og hafragraut við, þá ertu að innbyrða upb. 1600 hitaeiningar á dag. Ef þú af einhverjum ástæðum klárar ekki safahreinsun, geymdu safana og notaðu þá sem millimál.

Þar sem safinn er kaldpressaður og ekkert hitameðhöndlaður er líftíminn góður.

Geymist í kulda eða allt upp að 8 gráðum.

Pallurinn, bílskúrinn eða jafnvel skottið á bílnum eru líka góðir geymslustaðir ef hitastig er undir 8°C.

