

Det Enda Receptet Du Behöver!

Steg 1: 5dl vätska som

Beställ "supermat" på vitaminotek.com

Vatten, Grönt Te, Kokosmjölk, Kokosvatten eller Mandelmjölk.

Steg 2: Grönt blandat upp till 1 liters-märket (2-4 Sorter)

Spenatblad, Grönkål, Rödkål, Rucola, Broccoli, Selleri, Kål, Blomkål, Rödbetor etc.

Steg 3: Frukt blandat upp till 1.5-1.6 liters-märket (2 eller 3 Sorter)

Banan, Mango, Äpple, Melon, Ananas, Apelsin, Blåbär, Lime, Jordgubbar, Hallon, Kiwi, Persika, Päron etc.

Steg 4: 1tsk "Supermat" (1 eller 2 Sorter)

[Se mer på vitaminotek.com](http://vitaminotek.com)

Spirulina, Gojibär, Ingefära, Bi-Pollen, Kakao, Aloe Vera, Vitlök

Steg 5: ½ tsk Fett (Valfritt)

½ tsk Kokosolja eller ½-1 Avokado.

Vill du gå ner i vikt? Följ efter receptet som ger ~1.6 liter som du kan ersätta mot 2 måltider, drick en proteinshake eller en frukt om du blir hungrig. Ät en normal middag som ditt 3:e mål. Gör du detta så är viktminskning och en fantastisk hälsa oundviklig!

[PS. Testa att inandas/inta pepparmyntaolja direkt efter din smoothie och få upp din energi ytterligare, men på rätt sätt!](#)



[läs mer på:
vitaminotek.com](#)