

1 šolja = 250 ml
1 čajna kašičica = 4 ml

VOĆNI SOKOVI

1. Sveža jabuka

Sastojci:

- 3 jabuke
- 1 šolja crnog grožđa
- pola limuna
- 1/2 čajne kašičice praha od ginsenga (ženšena)

Pripremanje: U sokovniku iscediti jabuke, grožđe i limun. Sipati u veliku čašu. Dodati ginseng.

Količina: 1 porcija

2. Sok od jabuke i kruške

Sastojci:

- 2 jabuke
- 2 kruške
- 1 cm korena đumbira
- 1/2 šolje crnog ili belog grožđa
- 1/2 čajne kašičice cimeta

Pripremanje: U sokovniku iscediti jabuke, kruške, đumbir i grožđe. Sipati u veliku čašu. Dodati cimet.

Količina: 1 porcija

3. Sok od jabuke, cvekle i kruške

Sastojci:

- 2 jabuke
- 1 kruška
- 3 cvekle
- pola limuna, oljuštenog
- 1 cm korena đumbira

Pripremanje: U sokovniku iscediti jabuke, kruške, cveklu, limun i đumbir. Sipati u veliku čašu ili dve male.

Količina: 1 ili 2 porcije

4. Sok od kajsije i breskve

Sastojci:

- 2 breskve

- 2 kajsije
- 1/2 šolje crnog grožđa
- četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)

Pripremanje: U sokovniku iscediti breskve, kajsije, grožđe i komorač. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

5. Jesenji osveživač

Sastojci:

- 3 kruške
- 2 breskve
- 1 jabuka
- pola limuna, oljuštenog

Pripremanje: U sokovniku iscediti kruške, breskve, jabuke i limun. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

6. Najbolje bobice

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešnji ili višnji
- 1/2 šolje grožđa
- četvrtina dinje

Pripremanje: U sokovniku iscediti borovnice, trešnje (višnje), grožđe i dinju. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

7. Beta sok

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 2 kajsije
- četvrtina dinje

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

8. Beta-karo

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 3 kajsije
- 3 breskve

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

9. Crni ananas

Sastojci:

- 1 šolja kupina
- 2 kriške ananasa
- 1/2 šolje borovnica
- 1/2 šolje malina
- 3 grančice peršuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

10. Sok od borovnice

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1/2 šolje crnog grožđa
- 1/2 šolje malina

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

11. Plava voda

Sastojci:

- 1 šolja borovnica
- 1 kriška od oko 5 cm lubenice
- 1/4 šolje brusnica, svežih ili smrznutih

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

12. Karot oranžada

Sastojci:

- 1 limun, oljušten
- 4 pomorandže
- 3 šargarepe
- četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u 2 čaše.

Količina: 2 porcije

13. C-blend

Sastojci:

- 2 pomorandže
- 1 grejpfrut
- 1 limun, oljušten
- 1/2 šolje brusnica, svežih ili zamrznutih
- 1 supena kašičica meda (po potrebi)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu. Dodati med, ako je potrebno.

Količina: 1 porcija

14. C-blic

Sastojci:

- 1 grejpfrut
- 2 pomorandže
- 3 kivija
- 6 grančica peršuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 ili 2 porcije

15. Sok od višanja

Sastojci:

- 1 šolja višanja ili trešanja
- četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)
- 1 šolja grožđa
- pola limuna, oljuštenog

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

16. Sjaj trešnje

Sastojci:

- 1 šolja trešanja ili višanja
- 1 grejpfrut
- 1 jabuka
- 1 šaka cvetova kamilice (po potrebi)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

17. Sok od brusnice i jabuke

Sastojci:

- 3/4 šolje brusnica
- 3 šargarepe
- 2 jabuke

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

18. Sok od brusnica

Sastojci:

- 1 šolja brusnica, svežih ili smrznutih
- 1 šolja grožđa
- 1/4 ananasa

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

19. Sok od brusnica 2

Sastojci:

- 4 šolje brusnica
- 4 šolje vode
- 2 šolje iscedenog soka od jabuka
- 2 kriške suvog korena astragala (po potrebi)
- 2 supene kašike žutog šećera
- 2 čajne kašičice samlevene stevije
- 1/2 čajne kašičice samlevenog cimeta
- 1/4 čajne kašičice samlevenog muškarnog oraha

Pripremanje: U veću metalnu posudu staviti brusnice, vodu, sok od limuna, astragal (po potrebi), šećer i stevij, i zagrevati do ključanja. Smanjiti temperaturu i pustiti da ključa 15 minuta ili dok se brusnice ne raspadnu. Skloniti sa ringle i ispasirati mešavinu, stiskajući tvrde delove u mešavini, da bi se dobilo što više soka.

Kada se sok iscedi, izvaditi astragal i dodati cimet i muškarni orah. Ohladiti pre konzumiranja

ili izblendati sa drugim sokovima u voćnim obrocima ili hladnim poslasticama.

Može se skladištiti sipanjem u čašu sa poklopcem, i ostavljanjem u frižideru tokom dva dana.

Količina: 3 porcije

20. Otvoreni sok

Sastojci:

- 2 šolje jagoda
- 2 šargarepe
- 1 pomorandža

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

21. Sok od grejpfruta

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 2 grejpfruta
- 1 limun, oljušten

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

22. Grožđano srce

Sastojci:

- 2 šolje crnog grožđa
- 1 grejpfрут
- 1 čajna kašičica praha od osušenih cvetova lipe

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

23. Snaga grožđa

Sastojci:

- 2 šolje belog grožđa
- 1 zelena paprika
- 3 grančice peršuna
- 1 grančica ruzmarina

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

24. Dobro jutro

Sastojci:

- 4 jabuke
- 1 cm korena đumbira
- pola limuna, oljuštenog
- 1/2 zgnječenih pupoljaka lavande

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

25. Limunska snaga

Sastojci:

- 2 limuna, oljuštena
- 1 kriška (oko 5 cm) lubenice
- pola krastavca, oljuštenog
- 1 čajna kašičica meda (po potrebi)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 2 porcije

26. Sok od limuna

Sastojci:

- 1 pomorandža
 - 2 limuna, oljušten
 - 1 čajna kašičica sladića
- (osobe sa visokim krvnim pritiskom ne trebaju da uzimaju sladić)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

27. Slatka menta

Sastojci:

- 4 pomorandže
- 1 šaka listova nane
- 6 grančica matičnjaka
- 3 šolje crnog grožđa

- 1 limun

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čaše.

Količina: 2-3 porcija

28. Sok od pomorandže

Sastojci:

- 3 pomorandže
- 1 šargarepa
- 1/2 šolje brusnica
- 1 čajna kašičica mlevenog cimeta

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1-2 porcije

29. Snaga pomorandže

Sastojci:

- 1 pomorandža
- 3 šargarepe
- 1 cm korena đumbira
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

30. Sok od kruške i komorača

Sastojci:

- 2 kruške
 - četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)
 - 2 jabuke
 - 1/2 čajne kašičice mlevenog sladića
- (osobe sa visokim krvnim pritiskom ne trebaju da uzimaju sladić)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

31. Sok od kruške i ananasa

Sastojci:

- 2 kruške

- 1/4 ananasa
- 1 šolja grožđa
- 1 limun, oljušten

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

32. Sok od ananasa i citrusa

Sastojci:

- pola ananasa
- 2 pomorandže
- 1 limun

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

33. Sok od ananasa i bobica

Sastojci:

- 1/4 ananasa
- 1 šolja borovnica
- 1 šolja višanja ili trešanja
- 1/2 šolje crne ribizle

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

34. Sok od malina

Sastojci:

- 1 šolja malina
- 1 jabuka
- 2 pomorandže

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

35. Sok od ravena

Sastojci:

- 2 stabljike ravena (rabarbara)
- 1 šolja jagoda
- 1 pomorandža
- 1 cm korena đumbira

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

36. Limunada od jagoda i pomorandže

Sastojci:

- 1 šolja jagoda
- 1 limun
- 2 pomorandže
- 1 šolja vode

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Dodati vodu. Sipati u čašu.

Količina: 3 porcije

37. Letnji nektar

Sastojci:

- 3 nektarine
- 2 kajsije
- 1 šolja borovnica
- 2 breskve
- 2 šljive

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 2 porcija

38. Letnji sok

Sastojci:

- 4 kajsije
- 1 šolja grožđa
- 4 breskve
- kriška lubenice od 5 cm

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 2 porcije

39. Sunčeva energija

Sastojci:

- 1 šolja jagoda
- 1 šolja crnog grožđa
- 1 pomorandža

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

40. Sok od lubenice

Sastojci:

- kriška od lubenice od 5 cm
- 1/2 šolje jagoda
- četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)
- 1 limun

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

41. Sok od lubenice i jagoda

Sastojci:

- kriška lubenice od 5 cm
- 1 šolja jagoda
- 1/2 šolje malina
- 1/8 čajne kašičice cimeta

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

42. 3-P sok

Sastojci:

- trećina ananasa
- 1 crvena paprika
- 2 šljive
- 1 pomorandža

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

SOKOVI OD POVRĆA

43. ABC sok

Sastojci:

- 10 stabljika špargle
- 1 jabuka
- 1 stabljika brokolija

- 2 šargarepe

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

44. Sok antioksidant

Sastojci:

- 3 celera
- pola crnog luka
- češanj belog luka
- 1 stabljika brokolija
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

45. Sok od artičoke i šargarepe

Sastojci:

- 1 šolja artičoke, očišćene i isečene
- 3 šargarepe
- 1 jabuka
- 1 supena kašika iseckanih listova majčine dušice

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

46. Sok od artičoke

Sastojci:

- 1 šolja artičoke
- 2 celera
- 2 šargarepe
- 1 paškanat
- četvrtina glavice kupusa
- 1 šolja iseckanih listova spanaća
- 1 jabuka
- pola praziluka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 - 2 porcije

47. Sok od cvekle

Sastojci:

- 2 cvekle
- 2 šargarepe
- 2 jabuke

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 - 2 porcije

48. Sok od cvekle 2

Sastojci:

- 3 cvekle
- 1 cm korena đumbira
- 1 paprika
- 2 jabuke
- 1 češanj belog luka
- 2 celera

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

49. Sok za kosti

Sastojci:

- 1/2 šolje morskih biljaka
- 1 šolja tople vode
- 2 stabljike brokolija
- 2 lista kelja
- 2 celera
- pola zelene paprike
- 4 stabljike peršuna
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

50. Sok od brokolija i artičoke

Sastojci:

- 1 stabljika brokolija
- 2 artičoke
- četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)
- 3 stabljike peršuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

51. Sok od brokolija i šargarepe

Sastojci:

- 1 stabljika brokolija
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

52. Ruža od kupusa

Sastojci:

- Osmina kupusa
- 4 lista spanaća
- 2 grančice ruzmarina
- 2 šargarepe
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

53. Sok od šargarepe

Sastojci:

- 3 šargarepe
- 6 listova spanaća
- 1 češanj belog luka
- pola limuna
- prstohvat aleve paprike

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

54. Sok od šargarepe i jabuke

Sastojci:

- 4 šargarepe
- 2 celera
- 1 jabuka
- 4 stabljike peršuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

55. Sok od karfiola

Sastojci:

- pola karfiola
- osimina kupusa
- 2 šargarepe
- 2 celera
- četvrtina crnog luka
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

56. Sok od celera

Sastojci:

- 4 celera
- 2 šargarepe
- četvrtina glavice komorača
- 1/2 čajne kašičice kima

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

57. Zeleni sok

Sastojci:

- 3 grančice peršuna
- 1 šaka listova spanaća
- 1 šaka potočarke
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 ili 2 porcije

58. Sok od krastavca

Sastojci:

- 1 krastavac
- 2 šolje belog grožđa
- 1 šaka listova borača
- 1 šaka nane
- 2 jabuke
- pola limuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1-2 porcije

59. Sok od biljaka krstašica

Sastojci:

- 1 stabljika brokolija
- četvrtina kupusa
- četvrtina karfiola
- 2 lista kelja
- pola limuna
- 2 jabuke

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1-2 porcije

60. Sok od maslačka

Sastojci:

- 3 sveža maslačka (koren i listovi)
- 2 rotkve
- 1 šaka potočarke
- 1 jabuka
- pola limuna
- 1 cm korena đumbira

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

61. Antibiotik sok

Sastojci:

- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 šaka majčine dušice
- 1 paprika
- pola krastavca
- 1 jabuka

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

62. Folni sok

Sastojci:

- 2 pomorandže
- 3 lista kelja
- 1/2 šolje spanaća
- 5 stabljike asparagusa

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

63. Sok za žučni kamenac

Sastojci:

- 3 paradajza
- 2 šargarepe
- 2 stabljike celera
- 1 šaka potočarke
- 4 rotkvice
- 2 grančice peršuna
- pola limuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 2 porcije

64. Sok od brokolija i đumbira

Sastojci:

- 2 stabljike brokolija
- 1 češanj belog luka
- 1/8 kupusa
- 1 cm korena đumbira

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

65. Sok protiv gihta (kostobolje)

Sastojci:

- 4 stabljike celera
- 3 grančice peršuna

- 1 šargarepa
- 1 češanj belog luka
- 1 šolja kelja
- 1 cm korena đumbira

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

66. Zeleni sokod cvekle

Sastojci:

- 1/2 šolje morskih algi (po izboru)
- 1 šolja vruće vode
- 1 cvekla
- 1 šolja listova spanaća
- 1 jabuka

Pripremanje: U srednju posudu staviti morskealge i preliti ih vrućom vodom, i ostaviti ih 15-20 minuta da omekšaju. Iscediti vodu. U sokovniku iscediti sve sastojke, uključujući i alge. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

67. Zeleni sok

Sastojci:

- stabljika brokolija
- pola krastavca
- pola paprike
- 2 grančice peršuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

68. Zeleni sok 2

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 1/8 kupusa
- 6 listova spanaća
- 1/4 šolje izrendane bundeve
- 1 čajna kašičica praha od ginka (po želji)

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke. Posuti prah od ginka, ako se koristi. Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

69. Sok za imunitet

Sastojci:

- 2 stabljike celera
- 2 šargarepe
- 1 češanj belog luka
- 1 jabuka
- 1 cm korena đumbira
- pola limuna

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija

70. Sok od morskih algi

Sastojci:

- 6 listova kelja
- četvrtina glavice komorača (divlje mirođije)
- 2 šargarepe
- 1 čajna kašičica usitnjenih morskih algi
- prstohvat muškarnog oraha

Pripremanje: U sokovniku iscediti sve sastojke.
Sipati u čašu.

Količina: 1 porcija