

# Sonatural safahreinsun – tillaga að tíma og uppröðun



## Dagur 1

1. kl. 08:00 250 ml Mango eða Carrot
2. kl. 09:30 355 ml Cucumber cellery
3. kl. 11:00 250 ml Mango
4. kl. 12:30 355 ml Avocado
5. kl. 14:00 250 ml Beetroot
6. kl. 16:00 355 ml Orange
7. kl. 17:30 250 ml Carrot
8. kl. 20:00 355 ml Ginger apple

## Dagur 2

1. kl. 08:00 250 ml Carrot
2. kl. 09:30 355 ml Orange
3. kl. 11:00 250 ml Mango eða carrot
4. kl. 12:30 355 ml Avocado
5. kl. 14:00 250 ml Mango
6. kl. 16:00 355 ml Ginger apple
7. kl. 17:30 250 ml Beetroot
8. kl. 20:00 355 ml Cucumber cellery

## Dagur 3

1. kl. 08:00 250 ml Mango eða Carrot
2. kl. 09:30 355 ml Ginger apple
3. kl. 11:00 250 ml Beetroot
4. kl. 12:30 355 ml Avocado
5. kl. 14:00 250 ml Carrot
6. kl. 16:00 355 ml Cucumber cellery
7. kl. 17:30 250 ml Mango
8. kl. 20:00 355 ml Orange

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 safana fyrir 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. Góðar RAW uppskriftir er að finna á appinu Pinterest.

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. soyamjólki 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 upp. 1400 hitaeiningar og ef þú bætir epli, gulrótum og hafragraut við, þá ertu að innbyrða upp. 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. 16 krónu skilagjald af öllum Sonatural flöskum hjá Endurvinnslunni. Safinn er kælivara. Pallurinn, bílskúrinn eða jafnvel skottið á bílnum eru líka góðir geymslustaðir ef hitastig er undir 8°C.

