

Originalreceptet

Ingredienser

0,75 skopa Livlig
0,5 kork Laddad
1 tesked fettsyror
6 dl vatten

Gör så här

Blanda med 4-6 dl vatten i shaker.
Skaka och drick!



**0,75
skopa**
(75% av skopan)



**0,5
kork**
(15 ml)



**1
tesked**
(5 ml)

**4-6
dl vatten**

Vill du bygga upp dina depåer dricker du blandningen två eller fler gånger om dagen.

När skall jag dricka min shaker?

Bäst är att dricka blandningen fristående från måltid, kanske det första du gör på morgonen. Om din mage är känslig går det bra att dricka i anslutning till måltid, gärna några minuter före maten så du inte späder ut din magsyra som skall bearbeta maten när du ätit.

Livlig mage?

C-vitamininnehållet gör ibland att en känslig mage reagerar. Om din mage blir för livlig tar du shakern i anslutning till en måltid. Om du ändå upplever känslighet halverar du Livlig, Laddad och fettsyror men behåller samma mängd vatten. Öka upp ingredienserna efterhand som du tål. Vid fortsatta problem, kontakta din terapeut för råd.



Röd smoothie

Ingredienser

Ingredienser
2 dl jordgubbar
1 dl björnbär
1 dl ananas
1 dl hallon
2-3 dl mandel- eller havremjolk
1 portion Livlig
1 portion fettsyror
1 portion Laddad
(portion baseras Originalreceptet)

Gör så här

Det går bra att använda sig av både färska och frysta ingredienser. Lägg alla ingredienserna **förutom Laddad** i en mixer. Du kan också använda dig av en skål och stavmixer. Mixa till en slät smoothie. Blanda i Laddad precis innan servering.

Grön smoothie

Ingredienser

0,5 dl avokado
1 dl mango
0,5 apelsin
En näve bladspenat
2-3 dl mandel- eller havremjolk
1 portion Livlig
1 portion fettsyror
1 portion Laddad
(portion baseras Originalreceptet)

Gör så här

Det går bra att använda sig av både färska och frysta ingredienser. Lägg alla ingredienserna **förutom Laddad** i en mixer. Du kan också använda dig av en skål och stavmixer. Mixa till en slät smoothie. Blanda i Laddad precis innan servering.

