



OXYGENI HAIR
O2 SCALP MEDICAL

Smoothie

receptek



Hoztunk **Neked pár tippet**
a **könnyebb fogyaszthatóság**
érdekében.





Banános bogyók

- 1/2 csésze fagyasztott, vegyes bogyós gyümölcs
- 2 fagyasztott banán
- 1 púpozott teáskanál **Hair Power** por
- 10 szem goji bogyó
- 2 dl kókusztej
- édesítő (ízlés szerint)
- 1 teáskanál chia mag



Banánzab

- 1/3 csésze zabpehely
- 1 evőkanál kókusz
- 1 teáskanál kakaópor
- 1 fagyasztott banán
- 1 púpozott teáskanál Hair Power por
- 0,5 dl víz
- 2 csésze jég
- édesítő (ízlés szerint)



Detox Smoothie

- 1 szár zeller
- 1 kígyóuborka
- 1 körte
- 1 marék menta
- 1 púpozott teáskanál Hair Power por
- 0,5 liter almalé
- 1 marék babyspenót



Krémes répa

- 1 fagyasztott banán
- 1/3 csésze nyers kesudió
- 3/4 kávéskanál vaníliakivonat
- 1 púpozott teáskanál Hair Power por
- 1 dl répalé
- 2 csésze jég
- édesítő (ízlés szerint)



Cékla bomba

- 1 körte
- 1,5 dl céklalé
- 1 cm friss gyömbér
- 1 teáskanál citromlé
- 1 púpozott teáskanál Hair Power por
- 2 csésze jég
- édesítő (ízlés szerint)



Alma brokkolival

- 1 csésze fagyasztott brokkoli
- 1 banán
- 1 púpozott teáskanál Hair Power por
- frissen facsart citromlé ízlés szerint
- 1/2 csésze almalé
- 1/2 csésze mandulajég*
- édesítő (ízlés szerint)

*mandulajég: fagyassz szilárdra édesítetlen mandulatejet jégkockatartóban



Hajgyógyászok kedvence

- 1/2 csésze narancs vagy mandarin
- 0,5 dl almalé
- 0,5 dl répalé
- 1 púpozott teáskanál Hair Power por
- 1/2 fagyasztott banán

GYAKORI KÉRDÉSEK

A SMOOTHIEN KÍVÜL MÉG MIVEL FOGYASZTHATOM?

Növényi tejben, gyümölcsleiben, kávéban vagy bármilyen italban elkeverve 40 C° fok alatt.

MENNYI A NAPI AJÁNLOTT ADAG?

Kezdő mennyiség: napi 2,5 g (1 púpozott teáskanál)

Haladó mennyiség: napi 5 g (2 teáskanál)

FOGYASZTHATOM-E MÁS ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐ MELLETT IS?

Természetesen igen, kizárólag más adaptogén táplálékkiegészítők fogyasztása esetén szükséges szakértő tanácsát kérni.

HOGYAN TUDOM ELKÉSZÍTENI A SMOOTHIEKAT?

A megtisztított, megmosott gyümölcsöket/zöldségeket darabold a turmixgépbe, tedd mellé az ízesítésre és hígításra szánt alapanyagokat és turmixold amíg homogén állagú nem lesz.

Fogyaszd egészséggel!



OXYGENI HAIR
O2 SCALP MEDICAL



www.oxygenihair.hu



Oxygeni Hair & Cosmetics Hungary



[oxygenihairhu](https://www.instagram.com/oxygenihairhu)