

عصير الخضر (ينصح به لوجبة اللمجة)

1- عصير مركز بالخضر

الأساس : 2 حبات جزر+1حبة خيار + 1 تفاحة + قطعة صغيرة من سکنجبیر طري + ربع حامضة + عسل حرا لکمية حسب الذوق

• + خضر حسب الذوق (الباربا أو بسباس أو فوق أو معدنوس أو سبانخ.....)

2- عصير مطحون بالخضر :

- الباربا: الباربا + قرفة + عسل حر + ماء الورد أو ماء الزهر + ماء

- الخيار الخيار + الماء + عسل حر + ربع عصير الحامض + شوية الزعتر + ماء الورد أو ماء الزهر

-الفکوس الفکوس + الماء + عسل حر + عصير ربع الحامضة + شوية الزعتر + ماء الورد أو ماء الزهر

الجزر الجزر + الماء + عسل حر + عصير ربع الحامضة + قرفة + ماء الورد أو ماء الزهر

عصير الفواكه (ينصح به لوجبة اللمجة)

1- عصير فاكهة بالماء : نوع واحد ماعدا الليمون أو التفاح

2- عصير الموز أو الافوكا بالحليب : مع القليل من الفواكه الجافة من النوع المسموح بها