

# عصير الخضر (ينصح به لوجبة اللمجة)

## 1- عصير مركز بالخضر

الأساس : 2 حبات جزر+1حبة خيار + 1 تفاحة + قطعة صغيرة من سكينجيري طري + ربع حامضة + عسل حرا لكمية 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

-الفكوس الفكوس + 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