## Коктейль №1

**Ингредиенты**
100 граммов стебля сельдерея
200 граммов очищенной моркови
100 граммов листового салата
200 граммов капусты
Два средних зеленых яблока
Одна чайная ложка оливкового или любого растительного нерафинированного масла со слабовыраженным запахом (тыквенное, льняное, рапсовое, горчичное)
**Способ приготовления**
Ингредиенты порезать, пропустить через соковыжималку. При этом яблоки и капусту нужно использовать в самую последнюю очередь. В конце добавить масло и активно размешать.

## Коктейль №2

**Ингредиенты**
300 граммов тыквы
200 граммов моркови
100 граммов ростков пшеницы
100 граммов ростков овса
Щепотка черного свежемолотого перца
10 миллилитров сливок (10%)
**Способ приготовления**
Тыкву и морковь почистить, порезать на куски, отжать сок. Затем прогнать через соковыжималку ростки пшеницы и овса. В конце добавить перец, сливки и размешать

## Коктейль №3

**Ингредиенты**
Два грейпфрута (500 граммов)
100 граммов минеральной воды
100 граммов мандаринов
Веточка мяты
Веточка тимьяна
**Способ приготовления**
Выжать сок из грейпфрутов, разбавить его водой, мелко порезать тимьян и мяту или пропустить через соковыжималку

## Коктейль №4

**Ингредиенты**
250 граммов брокколи
50 граммов корня имбиря
200 граммов редиса
Две груши
150 граммов листьев салата
**Способ приготовления**
Все ингредиенты, кроме имбиря, поочередно поместить в соковыжималку. Имбирь настрогать тонкими слайсами и добавить в бокал с соком. Пить через трубочку

## Коктейль №5

**Ингредиенты**
300 граммов молодой крапивы
100 граммов корня пастернака
Три зеленых яблока
100 граммов огурца (или цукини)
Щепотка мускатного ореха
**Способ приготовления**
Поочередно выжать сок из ингредиентов, в конце бросить небольшую щепотку мускатного ореха и перемешать

И последнее. Всегда надо помнить о противопоказаниях. Неразведенные цитрусовые соки нельзя употреблять людям с проблемами желудочно-кишечного тракта и повышенной кислотностью. То же самое относится к острым компонентам: имбирь, чеснок, лук, перец чили. Все, что так или иначе раздражает слизистую желудка, исключено. Свекольный сок не рекомендуется людям с повышенным давлением. Важно общее противопоказание — индивидуальная непереносимость, или, иными словами, аллергия на тот или иной компонент.

Для скорости и удобства можно делать заготовки ингредиентов на несколько дней: помыли, почистили, порезали, собрали необходимое количество на одну «дозу» — и в вакуумный контейнер в холодильник. С утра лишь останется все закинуть в соковыжималку. Вся прелесть рецептуры свежевыжатых соков состоит в том, что она не требует кондитерской точности вплоть до грамма. А если нет какого-то ингредиента, его всегда можно заменить на что-то другое или вообще исключить из списка. Наслаждайтесь свежим вкусом и осознанием того, что вы делаете что-то жутко полезное для своего организма.