



## الباب الثالث

### الوصفات

الوصفات هي قلب وروح هذا الكتاب، وسوف تجدها جيدة ولذيذة ومرنة. فعند استعمال وصفات الفواكه والخضروات التي في هذا الباب لعمل العصير الممتع ذو الرغوة فلا تتردد في اختبار وصفات أخرى تقوم أنت بتكوينها.

فمثلا اذا كان عندك بالثلاجة الأناناس والفراولة فقط ولا يوجد التفاح فلا تلتزم بعمل الخليط من هذه الفواكه الثلاث ويمكن عمل العصير من الأناناس والفراولة. كذلك إذا كان عندك ثلاث جزرات فقط والوصفة تحتوى على أربعة جزرات فلا مانع من عمل العصير منها.

### العصائر الخضراء

تخرج العصائر الخضراء عن فلسفة "أى شئ ممكن" فدائما ودائما يجب خلط أى نوع من العصائر الخضراء بعصير آخر خفيف ولذيذ وإلا سوف نشعر بتعب وقتى بالمعدة. العصائر الخضراء تتكون تقريبا من أى خضار أخضر مثل السبانخ والكرنب والخس وزريعة القمح والبقدونس. ويخرج الكرفس والخيار من قاعدة خلط العصائر الخضراء بعصير آخر. ولا يجب أن يزيد العصير الأخضر عن ربع كوب، ويملاً باقى الكوب بالجزر أو التفاح وفى بعض الأحيان بالكرفس. أيضاً لا تشرب أكثر من ١٠٠ جرام عصير بنجر أو ٦٠ جراماً عصير زريعة القمح فى المرة الواحدة.

تقطع الخضروات ذات الأوراق مثل الخس والبقدونس والسبانخ قبل عصرها. ولتسهيل عصر الفواكه اللينة مثل الفراولة والكمثرى والخضروات فاني أقترح قبل عصرها أن نقوم بعصر بعض الجزر أو التفاح أولاً حيث أن وجود بقايا هذه الفواكه على جدران الشبكة الداخلية للعصاره سوف يساعد على اتمام عملية العصر.

يجب دائماً أن نتذكر أن عصائر الفواكه والخضروات لا تخلط بعضها ببعض. ويخرج عن هذه القاعدة عصير التفاح أو الجزر، فيمكن خلط أحدهما بعصائر الخضروات كما سيتضح من وصفات العصائر المختلفة. وفي بعض الأحيان يمكن خلط الكانتالوب أو الكمثرى أو الأناناس بعصائر الخضروات. ولذلك فقد قمت بترتيب قوائم الوصفات بحيث تنفصل عصائر الفواكه عن عصائر الخضروات.

العصائر لا تخزن بالثلاجة ويجب تناولها بعد عصرها، حيث أن مكوناتها من العناصر الغذائية تبدأ في فقد فوائدها بالتدريج بعد عصرها.

### عصائر الفواكه

إن تناول عصائر الفواكه يجدد حيوية الجسم ويظهره من السموم، لذلك فاني أتناول يوميا كوبين منها على الأقل. تفرك الفواكه أثناء غسلها جيداً حتى نتخلص من الكيماويات العالقة بها. ويجب تقشير الفواكه المزروعة في أرض غير عضوية قبل عصرها. يتناول الباب الرابع المعلومات اللازمة عن كيفية تجهيز فاكهة معينة للعصر.

## عصير التفاح والبرتقال

١

(الكوكتيل المضاد للفيروسات)

هذا هو المشروب المفضل للعائلة كل صباح وخاصة في الشتاء.

٢ تفاحة

١ برتقالة

يقطع التفاح إلى شرائح رقيقة. يقشر البرتقال مع ترك معظم اللبابة البيضاء به ويقطع إلى فصوص، يعصر الخليط بالعصارة.

## عصير المشمش والعنب والكمثرى

٢

يستحسن تناول هذا العصير في الصيف

٤ مشمش

١٠٠ جرام عنب

١ كمثرى

تقطع كل مشمشة إلى جزئين وتنزع منها النواة. وتقطع هذه الأجزاء إلى شرائح. إذا كان العنب مزروع في أرض عضوية فيمكن عصره بسويقاته، أما إذا كان مزروع في أرض كيمياوية فيجب إزالة السويقات قبل العصر. تقطع الكمثرى إلى شرائح رقيقة. يعصر الخليط بالعصارة.

## عصير العنب والكريز

٣

عصير صيفي لذيذ يساعد على الوقاية من تسوس الأسنان.

١٠٠ جرام عنب

نصف فنجان من الكريز

تزال السويقات من العنب إذا كان العنب مزروع فى أرض بأسمدة كيماوية، وتنزع النواه من الكريز يعصر الخليط بالعصارة.

#### عصير الأناناس

٤

العصير المفضل لتجنب الأوجاع والآلام

٢ شريحة دائرية من الأناناس بسمك ٣ سم

يقشر الأناناس إذا كان مزروع فى أرض كيماوية ويقطع إلى شرائح. تعصر الشرائح بالعصارة.

#### عصير الكانتلوب

٥

مشروب صيفى. يغذى الجسم بالبيتاكاروتين الذى يقلل احتمالات تكوين الأورام كذلك فإنه يساعد فى عملية الهضم.

٣٥٠ جرام كانتلوب تقريباً

يقطع الكانتلوب إلى شرائح بالقشرة والبذور ويعصر بالعصارة.

#### عصير التفاح والعنب والليمون

٦

إنى أشرب هذا العصير بانتظام

٣ تفاحة

١٠٠ جرام عنب تقريباً

نصف ليمونه بالقشرة

يقطع التفاح إلى شرائح وتنزع السويقات من العنب إذا لم تكن مزروعة في أرض عضوية.  
يقطع الليمون إلى شرائح ويعصر الخليط.

٧

### عصير البرتقال

من ٢ إلى ٣ برتقالة

يقشر البرتقال مع ترك معظم اللبابة البيضاء ويقطع إلى فصوص ويعصر بالعصارة.

٨

### عصير البرتقال والكريبفروت والليمون

هذا كوكتيل رائع بعد يوم عمل شاق أو بعد تناول وجبة دسمة حيث إنه يساعد على الهضم.

١ برتقالة

¼ جريب فروت

نصف ليمونه بالقشرة

يقشر البرتقال والجريب فروت مع ترك أكبر قدر ممكن من اللبابة البيضاء. تقطع هذه الفواكه إلى شرائح وتعصر بالعصارة.

٩

### عصير التفاح والكمثرى

هذا مشروب ممتاز إذا شربناه قبل الذهاب إلى الفراش للتمتع بنوم هادئ

٢ أو ٣ تفاحة

١ كمثرى

يقطع التفاح والكمثرى إلى شرائح بالقشر ويعصر بالعصارة.

١٠

## عصير التفاح والرمان

عصير التفاح والرمان غنى بفيتامين (ج) والبوتاسيوم.

٢ تفاحة

نصف رمانة

يقطع التفاح إلى شرائح ويقشر الرمان ويقطع إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة. وإذا وجد أن العصير الناتج زائد المرارة فيمكن عصر حبوب الرمان فقط مع التفاح.

١١

## عصير الكريب فروت

١ كريب فروت

يقشر الكريب فروت مع ترك أكبر كمية من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

١٢

## عصير البرتقال والليمون البنزهير

يمكن عمل مشروب رائع في الأيام الحر إذا خلطنا عصير البرتقال والليمون البنزهير في الخلاط مع بعض مكعبات الثلج.

وحيث إن هذا العصير غنى بفيتامين (ج) فإنه يساعد على تجنب الرشح والإنفلوانزا في الشتاء.

١ برتقالة

نصف ليمونه بنزهير بالقشرة

نصف فنجان مياه معدنية

شريحة برتقالة دائرية

يقشر البرتقال ويترك أكبر طبقة من اللبابة، ثم يقطع شرائح. تعصر شرائح البرتقال مع شرائح الليمون ويضاف إلى العصير المياه المعدنية ويجمل بشريحة البرتقال.

١٣

### عصير الخوخ والبرتقال

هذا المشروب غنى بفيتامين (أ) والبوتاسيوم والمغنسيوم.

١ خوخة

١ برتقالة

ربع فنجان مياه معدنية

٢ شريحة ليمون دائرية

يقطع الخوخ إلى شرائح بعد نزع النواة. يقشر البرتقال ويترك أكبر طبقة من اللبابة ويقطع شرائح. يعصر الخليط بالعصارة ثم يضاف إليه المياه المعدنية ويجمل بشريحتي الليمون.

١٤

### عصير العنب والأناس

١٠٠ جرام عنب بالسويقات

١ شريحة دائرية من الأناس (سمك ٣ سم)

نصف ليمونة

١ شريحة ليمون للتجميل

يجب التخلص من سويقات العنب إذا كانت مزروعة في أرض غير عضوية قبل عصرها. يقطع الأناس إلى شرائح بعد تقشيريه ويعصر بالعصارة مع العنب والليمون. يجمل العصير بشريحة الليمون.

عصير الشهد والليمون

١٥

٣٠٠ جرام شهد

ربع ليمونه

يقطع الشهد إلى شرائح بالقشر ويعصر بالعصارة مع الليمون.

عصير الأناناس والفراولة

١٦

١ شريحة أناناس بسمك ٣ سم

٨ فراولة

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح ويعصر بالعصارة مع الفراولة.

عصير التفاح والليمون

١٧

٤ تفاحة

ربع ليمونه

يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر مع الليمون ويضاف إليهم مكعبات الثلج.

عصير الكريبفروت والأناناس والتفاح والليمون

١٨

يسمى هذا العصير مشروب الكالسيوم

ربع كريب فروت

١ شريحة دائرية من الأناناس سمك ٣ سم

١ تفاحة

١ شريحة ليمون

يقشر الكريبفروت ويترك أكبر طبقة من اللبابة ويقطع إلى شرائح. يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح. يقطع التفاح إلى شرائح. يعصر خليط الفواكه بالعصارة.

١٩

### عصير الكريبفروت والبرتقال والفراولة

ربع كريب فروت

١ برتقالة

٨ فراولة

يقشر الكريبفروت والبرتقال مع ترك أكبر طبقة من اللبابة ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط الفواكه بالعصارة.

٢٠

### عصير المانجو والليمون

١ ثمرة مانجو

ربع ليمونه بالقشرة

نصف فنجان مياه معدنية

مكعبات ثلج

شريحة ليمون للتجميل

تقشر المانجو وتقطع إلى نصفين وتنزع النواة. تقطع المانجو والليمون إلى شرائح. يعصر خليط المانجو والليمون بالعصارة ويضاف إليه المياه المعدنية ومكعبات الثلج ويجمل بشريحة الليمون.

٢١

## عصير الأناناس والبرتقال

مشروب منعش في الأيام الحارة

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)  
١ برتقالة

يقشر الأناناس ويقطع شرائح وكذلك يقشر البرتقال ويترك أكبر كمية من اللبابة البيضاء ويقطع شرائح. يعصر خليط الفواكه بالعصارة ويضاف إليه مكعبات الثلج.

٢٢

## عصير الأناناس والكريبفروت

مشروب رائع مع الإفطار

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)  
نصف كريبفروت

يقشر الأناناس ويقطع إلى أجزاء صغيرة. يقشر الكريبفروت مع ترك أكبر كمية من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. يعصر الخليط بالعصارة.

٢٣

## عصير الأناناس والبرتقال والليمون

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)  
١ برتقالة  
نصف ليمونه بالقشرة

تقشر شريحة الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. تقشر البرتقالة مع ترك أكبر سمك من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط الأناناس والبرتقال والليمون بالعصارة.

٢٤

### عصير الأناناس والعنب والفراولة

- ١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
- ١٠٠ جرام من العنب بسويقاته
- ٦ حبات فراولة

تقشر شريحة الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. يعصر خليط الفراولة والعنب والأناناس بالعصارة.

٢٥

### كوكتيل الكمثرى والتفاح

- ٢ كمثرى
- ١ تفاحة
- ربع ليمونه بالقشرة
- مكعبات ثلج

يقطع التفاح والكمثرى إلى شرائح ويعصر بالعصارة مع الليمون. تضاف مكعبات الثلج إلى العصير.

٢٦

### عصير الأناناس والكريز

- ٢ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)
- ١ ليمونه بنزهير بالقشرة
- خمس حبات كريز
- نصف فنجان أناناس مقطع إلى أجزاء صغيرة

تقشر شرائح الأناناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. تقطع الليمونة إلى شرائح. يعصر الخليط في العصارة. يجمال العصير بقطع الأناناس وحبات الكريز.

٢٧

## عصير الكريبفروت والتفاح

هذا العصير يساعد على تقليل الوزن إذا تناولناه بين الأكلات.

نصف كريبفروت

٢ تفاحة

يقشر الكريبفروت مع ترك أكبر طبقة من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. كذلك يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر الخليط في العصارة.

٢٨

## عصير البرتقال والأناس والتوت

١ برتقالة

١ شريحة دائرية من الأناس (سمك ٣ سم)

نصف فنجان توت

يقشر البرتقال ويترك أكبر طبقة من اللبابة البيضاء. ويقطع إلى شرائح. تقشر شريحة الأناس وتقطع إلى أجزاء صغيرة. يعصر خليط البرتقال والأناس والتوت بالعصارة.

٢٩

## عصير التفاح والفراولة

هذا العصير يساعد على تنقية وتقوية الدم.

٣ تفاحة

٨ حبات من الفراولة

يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر مع الفراولة بالعصارة.

٣٠

### عصير الفراولة والعنب

يساعد على لعان ونضارة الوجه

٨ حبات فراولة

١٥٠ جرام عنب بالسويقات

إذا كان العنب مزروع في أرض غير عضوية فيجب إزالة السويقات. يعصر خليط العنب والفراولة بالعصارة.

٣١

### عصير البرتقال والخوخ والليمون البنزهير

مشروب صيفي منعش خاصة إذا أضيف إليه المياه المعدنية. وهو غنى بفيتامين (أ) والبوتاسيوم والماغنسيوم.

١ برتقالة

نصف ليمونه بنزهير بالقشرة

١ خوخة

ربع فنجان مياه معدنية

مكعبات ثلج

يقشر البرتقال مع ترك أكبر سمك من اللبابة البيضاء ويقطع إلى شرائح. تقطع الخوخة إلى نصفين وتزال النواة وتقطع الخوخة والليمونة إلى شرائح. يعصر الخليط في العصارة ويضاف إليه المياه المعدنية والثلج.

٣٢

### عصير اليوسفي والأناناس والعنب

هذا العصير غني بالكالسيوم

٣ يوسفي

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)

١٠٠ جرام من العنب

يقشر اليوسفي والأناناس ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط العنب واليوسفي والأناناس بالعصارة.

٣٣

### عصير الأناناس والتفاح والفراولة

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)

١ تفاحة

٦ حبات من الفراولة

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح صغيرة. يقطع التفاح أيضاً إلى شرائح. يعصر خليط الأناناس والتفاح والفراولة بالعصارة.

٣٤

### عصير البطيخ

عصير صيفي منعش

٣٠٠ جرام بطيخ بالقشرة

يقطع البطيخ إلى شرائح بالقشرة ويعصر بالعصارة.

## عصير الأناناس واليوسفى

عصير غنى بفيتامين (ج)

١ شريحة دائرية من الأناناس (سمك ٣ سم)

٤ يوسفى

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح. يقشر اليوسفى ويقطع أيضاً إلى شرائح. يعصر خليط الأناناس واليوسفى بالعصارة.

## عصائر الخضروات

تتميز عصائر الخضروات بأنها العصائر التى تمد الجسم بالفيتامينات الضرورية والأملاح المعدنية الضرورية لتكوين العظام والأنسجة. إنى أشرب على الأقل أربع أكواب من هذه العصائر.

إذا وَجَدْتَ أنْ بعض صفات هذه العصائر لا يمكن تحمل طعمها عند الشرب، فيمكنك تخفيفها فى الشهر الأول من تناولها بما يعادل ٢٥٪ ماء على الأقل.

وأرجو أن تقرأ الباب الخامس الذى يحتوى المعلومات اللازمة لتجهيز الوصفات المختلفة لهذه العصائر كذلك فوائدها العظيمة لأجسامنا.

تحتوى بعض وصفات عصائر الخضروات على الفواكه، لكن المؤكد فى هذه الوصفات هو العناصر الغذائية الهامة التى يحصل عليها الجسم من الخضروات.

### عصير الجزر والكرفس والتفاح والبنجر وذريعة القمح والبقدونس

يجب تناول هذا العصير الغنى بفيتامين (أ) لتقوية جهاز مناعة الجسم

٣ جزرات

١ سويقة من الكرفس بالورق

١ تفاحة

نصف بنجرة

نصف ملء الكف من أوراق ذريعة القمح

نصف ملء الكف من البقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يقطع الكرفس إلى أجزاء طولها ٥ سم. يقطع التفاح إلى شرائح أيضاً.

يعصر خليط الخضروات والتفاح بالعصارة مع ملاحظة أن نبدأ وننتهى فى عملية العصر بالجزر والكرفس.

### عصير الجزر والكرنب والكرفس

هذا العصير مفيد عند الشعور بالحموضة أو الإنتفاخ.

٢ جزرة

١ خرطة من الكرنب ذات سمك حوالى ٨ سم

٤ سويقات من الكرفس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يقطع الكرنب أيضاً إلى خُرط صغيرة والكرفس إلى أجزاء طولها حوالى ٥ سم. يعصر خليط الخضروات بالعصارة.

٣٨

## عصير الطماطم والكرنب والكرفس

هذا العصير يمكن أن يهدئ آلام المعدة والأعصاب المنهكة.

نصف بندورة (طماطم) كبيرة

١ خُرْطَة كرنب ذات سمك حوالى ١٠ سم

٢ سويقات من الكرفس

يقطع الطماطم إلى شرائح وكذلك خُرْطَة الكرنب إلى خُرْطُ صغيرة. يقطع الكرفس إلى أجزاء طولها حوالى ٥ سم. يعصر الخليط بالعصارة.

٣٩

## عصير الجزر والفلفل الأخضر

هذا العصير مفيد جدا لنضارة البشرة ولعانها.

٦ جزرات

نصف فلفلة رومى خضراء

يقشر الجزر ويقطع مع الفلفل إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

٤٠

## عصير الجزر والسبانخ والخس والبقدونس واللفت

عصير غنى بالحديد

٥ جزرات

٦ أوراق من السبانخ

٤ ورقات من الخس

ربع لِفْتَة

أربع سويقات من البقدونس بالورق

يقشر الجزر ويقطع مع السبانخ والخس واللفت والبقدونس ويعصر الخليط بالعصارة.

٤١

## عصير الجزر والخيار والبنجر

هذا العصير يساعد على التخلص من السموم بالجسم وأرجو أن تتناول هذا العصير إذا كنت تأكل كمية كبيرة من اللحوم.

٣ جزرات

نصف خيار

نصف بنجرة بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع الخيار والبنجر ويعصر بالعصارة.

٤٢

## عصير الجزر والكرنب والبقدونس والتفاح

عصير يساعد على تقوية عظام الجسم

٦ جزرات

٢ أوراق كرنب

٤ سويقات من البقدونس بالأوراق

نصف تفاحة

يقشر الجزر ويقطع مع التفاحة إلى شرائح. يعصر خليط الجزر والتفاح والكرنب والبقدونس بالعصارة.

٤٣

## عصير الجزر والفجل

إذا كانت أظافرك هشة وغير ليننة فأرجو أن تتناول هذا العصير بانتظام للحفاظ على صحة أظافرك.

٦ جزرات

نصف رأس فجلة بيضاء

يقشر الجزر ويقطع مع الفجل إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

٤٤

### عصير الكرنب والجزر والتفاح

حاول أن تعطى هذا العصير لأطفالك اللذين لا يحبون أكل الخضروات.

٤ جزرات

٣ أوراق كرنب

نصف تفاحة

يقشر الجزر ويقطع مع الكرنب والتفاح إلى شرائح ثم يعصر الخليط بالعصارة.

٤٥

### عصير الجزر والسبانخ والجرجير وأوراق اللفت

عصير غنى بمعظم العناصر الغذائية

٥ جزرات

١٠ سويقات من السبانخ بالأوراق

٤ سويقات من اللفت بالأوراق

٤ سويقات من الجرجير بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يعصر خليط الجزر والسبانخ. والجرجير واللفت بالعصارة.

٤٦

### عصير الجزر والكرنب

عصير غنى بعنصر البيتاكاروتين

٦ جزرات

٣ ورقات كرنب بالسويقات

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرنب ويعصر بالعصارة.

٤٧

## عصير الجزر والكرفس والبقدونس

أرجو أن تتناول هذا العصير قبل النوم حتى تتمتع بنوم هادئ طبيعي.

٥ جزرات

٢ سويقات كرفس بالأوراق

ملء الكف بقدونس مقطع

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع الكرفس والبقدونس بالعصارة.

٤٨

## عصير الجزر والبنجر

٦ جزرات

نصف بنجرة بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع مع البنجر إلى شرائح ويعصر بالعصارة.

٤٩

## عصير الجزر والكرنب

عصير مهدئ ويعطي طاقة للجسم. أرجو أن تتناوله بعد يوم من العمل الشاق لتهدئة الأعصاب.

٥ جزرات

١ خرطة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم

يقشر الجزر ويقطع مع الكرنب إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٥٠

## عصير الجزر والكانتلوب

هذا العصير منخفض في السرعات الحرارية ويحتوى على كمية كبيرة من البيتاكاروتين.

٤ جزرات

١٥٠ جرام كانتلوب

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكانتلوب ويعصر الخليط بالعصارة.

٥١

### عصير الجزر والخيار

هذا عصير قلوبى مهدئ مثل عصير الجزر والكرنب بالإضافة إلى أنه منعش فى الأيام الحارة.

٤ جزرات

نصف خيار

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الخيار يعصر الخليط بالعصارة.

٥٢

### عصير الجزر والقرنبيط والتفاح والبقدونس

٤ جزرات

٢ زهيرة من القرنبيط بالسويقات

١ تفاحة

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع القرنبيط والتفاح ويعصر الخليط بالعصارة.

٥٣

### عصير الجزر والبنجر

عصير غنى بالعناصر الغذائية

٤ جزرات

١ بنجرة بالسويقات

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع البنجر ويعصر الخليط بالعصارة.

## عصير القرنبيط والجزر والبقدونس

إن القرنبيط مصدر غني بالبوتاسيوم والفوسفور ولكن يجب خلطه بعصير الجزر لتسهيل هضمه.

٥ زهيرات قرنبيط بالسويقات

٤ جزرات

ملء الكف بقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع القرنبيط. يعصر خليط الجزر والقرنبيط والبقدونس بالعصارة.

## عصير الجزر والتفاح

إنى أتناول هذا العصير دائماً نظراً لفوائده العظيمة

٤ جزرات

٢ تفاحة

يقشر الجزر ويقطع مع التفاح إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

## عصير الجزر والبنجر والبقدونس

إن هذا العصير هو مشروب النشاط والحيوية والصحة والنضارة

٦ جزرات

نصف بنجرة بالأوراق

٣ سويقات بقدونس بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع مع البنجر إلى شرائح. يعصر خليط الجزر والبنجر والبقدونس بالعصارة.

٥٧

### عصير الجزر والبنجر والخس

هذا عصير قلوى

٤ جزرات

١ بنجرة بالأوراق

٨ أوراق من الخس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع البنجر. يعصر خليط الجزر والبنجر والخس بالعصارة.

٥٨

### عصير الجزر والسبانخ

هذا العصير مشروب قلوى يسهل عملية الهضم بالإضافة إلى إنه مصدر جيد للفيتامينات، لذلك فاني أنصح بتناوله أثناء الأكل.

٦ جزرات

ملء اليد سبانخ

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع السبانخ بالعصارة.

٥٩

### عصير الجزر والكرنب والتفاح

إن أى مشروب يحتوى على الكرنب يساعد على تهدئة أى إضطرابات بالمعدة بشرط خلطه بعصير ملطف مثل الجزر والتفاح.

٥ جزرات

١ شريحة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم

نصف تفاحة

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرنب والتفاح. يعصر الخليط بالعصارة.

٦٠

## عصير الجزر والبقدونس

حاول أن تشرب هذا العصير لعلاج إحمراز العيون أو إلتهابها.

٦ جزرات

ملء اليد مرة ونصف من البقدونس

يقشر الجزر ويقطع شرائح ويعصر مع البقدونس بالعصارة.

٦١

## عصير الجزر والكرنب والخس

هذا عصير قلوى

٥ جزرات

١ شريحة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم

٨ أوراق خس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرنب والخس. يعصر الخليط بالعصارة.

٦٢

## عصير الكرنب والسبانخ والجزر

هذا العصير يساعد فى تأجيل ظهور الشعر الأبيض بالرأس

١ شريحة من الكرنب ذات سمك ١٠ سم

ملء الكف سبانخ

٤ جزرات

يقشر الجزر ويقطع شرائح مع الكرنب. يعصر خليط الكرنب والسبانخ والجزر بالعصارة.

٦٣

### عصير الجزر والكرفس والسبانخ والبقدونس

هذا عصير غنى بالكالسيوم

٤ جزرات

٢ سويقة من الكرفس بالأوراق

ملء الكف سبانخ

ملء الكف بقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح. يخرط الكرفس والسبانخ والبقدونس. يعصر خليط الجزر والكرفس والسبانخ والبقدونس بالعصارة.

٦٤

### عصير الجزر والأسباراجس والكرفس

هذا العصير غنى بالبيوتاسيوم الضروري للحفاظ على نسيج العضلات

٤ جزرات

٢ سويقة من الأسباراجس

١ سويقة من الكرفس بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع مع الأسباراجس والكرفس إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٦٥

### عصير البطاطس والجزر والتفاح والبقدونس

١ شريحة من البطاطس بسمك ٣ سم

٤ جزرات

١ تفاحة

ملء الكف بقدونس

تقشر البطاطس والجزر ويقطع إلى شرائح. يقطع التفاح أيضاً إلى شرائح. يعصر خليط البطاطس والجزر والتفاح والبقدونس بالعصارة.

٦٦

## عصير الجزر والتفاح والبقدونس

٥ جزرات

١ تفاحة

ملء الكف بقدونس

يقشر الجزر ويقطع مع التفاح. يعصر خليط الجزر والتفاح والبقدونس بالعصارة.

٦٧

## عصير الجزر والكرفس والبقدونس والثوم

هذا المشروب مضاد للأمراض المعدية ويساعد على تقوية نظام المناعة بالجسم

٦ جزرات

٢ سويقة من الكرفس بالأوراق

ملء الكف بقدونس

٢ فص ثوم

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الكرفس. يعصر خليط الجزر والكرفس والبقدونس والثوم بالعصارة.

٦٨

## عصير الطماطم والخيار والكرفس والليمون البنزهير

مشروب صيفي مرطب للجسم.

١ طماطم

نصف خيار

١ سويقة كرفس بالأوراق

ربع ليمونة بنزهير

يقطع الطماطم والخيار والكرفس والليمون إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٦٩

### عصير التفاح والبنجر

مشروب غنى بالعناصر الغذائية.

نصف بنجرة بالأوراق

٤ تفاحات

يقطع التفاح والبنجر ويعصر الخليط بالمصارة.

٧٠

### عصير الجزر والبقدونس والبطاطس والجرجير

هذا المشروب يساعد على تنظيف الرئة من السموم التي نستنشقها من تلوث البيئة.

٥ جزرات

٤ سويقات من البقدونس بالأوراق

ربع حبة بطاطس متوسطة الحجم

٤ سويقات من الجرجير

يقشر الجزر والبطاطس ويقطع إلى شرائح. يقطع الجرجير والبقدونس إلى أجزاء صغيرة.

يعصر خليط الجزر والبطاطس والجرجير والبقدونس بالمصارة.

٧١

### عصير الخيار والجزر والكرنب والفلفل الأخضر

هذا مشروب غنى بالكالسيوم

١ خياراً صغيرة

٤ جزرات

٢ ورقة كرنب

نصف فلفلة خضراء

يقشر الجزر ويقطع مع الخيار والكرنب والفلفل ويعصر الخليط بالمصارة.

٧٢

## عصير الجزر والتفاح والخس والفاصوليا الخضراء والكرنب

هذا عصير مفيد لجميع أفراد العائلة

٤ جزرات

١ تفاحة

٥ أوراق من الخس

١٠٠ جرام فاصوليا خضراء

١٠٠ جرام أوراق كرنب

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ثم يعصر بالعصارة. يقطع التفاح إلى شرائح ويعصر مع الخس والفاصوليا والكرنب ثم يضاف العصير الناتج من هذا الخليط إلى عصير الجزر.

٧٣

## عصير الجزر والبقدونس

هذا العصير يزود الجسم بالطاقة

٦ جزرات

٥ سويقات من البقدونس بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع البقدونس بالعصارة.

٧٤

## عصير الأناناس والكرفس

عصير مهدئ للأعصاب

٢ شريحة من الأناناس دائرية بسمك ٢ سم

٢ سويقة من الكرفس بالأوراق

يقشر الأناناس ويقطع إلى شرائح مع الكرفس ويعصر الخليط بالعصارة.

### عصير الجزر والبنجر والسبانخ

٧٥

هذا مشروب القوة والمتانة

٤ جزرات

١ بنجرة بالأوراق

ملء الكف سبانخ

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع البنجر ويعصر خليط الجزر والبنجر والسبانخ بالعصارة.

### عصير الجزر والفلفل الأحمر الرومى والبقدونس

٧٦

هذا المشروب غنى بالبيتاكاروتين

٤ جزرات

٣ شرائح من الفلفل الأحمر

نصف ملء الكف بالبقدونس

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع الفلفل والبقدونس بالعصارة.

### عصير الجزر والتفاح والبنجر

٧٧

٥ جزرات

١ تفاحة

نصف ثمرة بنجر بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع التفاح والبنجر. يعصر الخليط بالعصارة.

٢٨

## عصير الجزر والفلفل والكرنب والسبانخ واللفت

٦ جزرات

نصف ثمرة فلفل خضراء

ملء الكف من شرائح ورق الكرنب

نصف ملء الكف من أوراق السبانخ المقطعة إلى شرائح

نصف ملء الكف من أوراق اللفت المقطعة إلى شرائح

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع الفلفل. يعصر خليط الجزر والفلفل والكرنب والسبانخ واللفت بالعصارة.

٢٩

## عصير الجزر والتفاح والبنجر والبقدونس

٤ جزرات

١ تفاحة

نصف ثمرة بنجر بالأوراق

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع التفاح والبنجر. يعصر خليط الجزر والتفاح والبنجر والبقدونس بالعصارة.

٨٠

## عصير الجزر والبطاطا

٦ جزرات

شريحة من ثمرة البطاطا بسمك ٣ سم

يقشر الجزر ويقطع شرائح مع البطاطا ويعصر الخليط بالعصارة.

٨١

### عصير التفاح والكرفس

٤ تفاحات

٢ سويقة كرفس بالأوراق

يقطع التفاح والكرفس إلى شرائح ويعصر الخليط بالعصارة.

٨٢

### عصير الجزر والبرسيم الحجازى Alfalfa والخس

هذا عصير مدهش لنمو الشعر وتجنب سقوطه.

٥ أو ٦ جزرات

ملء الكف من براعم البرسيم الحجازى

٤ أوراق من الخس

يقطع الجزر إلى أجزاء ويغلف البرسيم الحجازى بأوراق الخس ويعصر الخليط بالعصارة.

٨٣

### عصير الجزر والتفاح والجنجر

هذا العصير يفيد في حالة نزلات البرد والغثيان (الشعور بالميل للقيئ) وهو يساهم أيضا

في نعومة البشرة ونضارتها.

٥ جزرات

١ تفاحة

قطعة طولها ٢ سم من جذور الجنجر

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح مع التفاح. يعصر خليط الجزر والتفاح والجنجر بالعصارة.

## عصير الشَّمْر (Fennel) والتفاح

٨٤

يفيد هذا العصير في حالة اضطرابات المعدة

شريحة ثمرة شمر (١٢٠ جرام أو نصف شَمِرة كبيرة)

٣ تفاحات

يقطع الشمر والتفاح إلى شرائح ويعصر الخليط بالمصارة.

## عصير الأناناس والفجل

٨٥

والأوراق الخضراء للهِندِبا البرية (Dandelion)

٢ شريحة دائرية من الأناناس

٣ فجلات بدون أوراق

ملء الكف من الأوراق الخضراء للهِندِبا البرية.

يقطع الأناناس إلى شرائح صغيرة ويعصر مع الفجل وأوراق الهندبا البرية.

## عصير الجزر والتوت

٨٦

٥ جزرات

١ فنجان من التوت

يقشر الجزر ويقطع إلى شرائح ويعصر مع التوت.

## عصير الجزر والتفاح والجنجر والكرفس

٨٧

٥ جزرات

½ تفاحة

½ سنتيمتر من جذر الجنجر

ملء الكف كرفس

يقطع الجزر والتفاح وتعصر جميع المكونات بالمصارة.