

## Mean Green Juice ? nowa jakość odżywiania

Dodany przez Patrycja Leszczyńska

czwartek, 23 maja 2013 18:42 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:11

---

Na Mean Green Juice wpadłam przypadkiem, po obejrzeniu filmu dokumentalnego Joe Cross'a pod kontrowersyjnym tytułem 'Fat, Sick and nearly dead' (Tłuszczy, chorzy i prawie martwi?, [www.fatsickandnearlydead.com](http://www.fatsickandnearlydead.com)

). Film przedstawia samego autora podczas jego zdrowotnej podróży przez USA. Chory i otyły Joe postanawia przez 2 miesiące, pod kontrolą lekarza, odżywiać się jedynie zielonym sokiem Mean Green Juice, wspomagając tę dietę ćwiczeniami. Rezultaty są oszałamiające, schudł, wyzdrowiał i postanowił od tej pory żyć zdrowo. Każdy po obejrzeniu filmu zastanawia się nad kupnem sokowirówki lub wyciskarki do warzyw i owoców. Joe wyszedł takim osobom naprzeciw i założył stronę internetową [www.rebootwithjoe.com](http://www.rebootwithjoe.com)

z przepisami na różnorodne soki oraz poradami, jak również krok po kroku poprowadzi was przez podobną dietę, z jakiej sam korzystał.

Sok Joe Mean Green Juice - opiera się na warzywie zwanym jarmużem. U nas nieco zapomniany i niedoceniany jarmuż robi właśnie międzynarodową karierę. Przez niektórych nazywany cudownym warzywem, jarmuż zawiera silne przeciwutleniacze i właściwości przeciwzapalne. Jest bogatym źródłem witaminy K, witaminy C, karotenoidów (karotenu, luteiny, zeaksantyny), a także wapnia. Podobnie jak brokuły zawiera sulforafan, związek posiadający właściwości przeciwnowotworowe. Jest również doskonałym źródłem żelaza.



fot. Patrycja Leszczyńska

Jarmuż możemy uprawiać w ogródku, a nawet na balkonie. Roślina ta preferuje chłodniejszy klimat, toleruje prawie wszystkie rodzaje gleb pod warunkiem, że mają dobry drenaż. Jest odporna na działanie szkodników i chorób innych kapustowatych. Liście występują w kolorach od jasnozielonego poprzez zielony, ciemnozielony i fiolet, aż do fioletowozielonobrazowego.

A oto przepis na **oryginalny sok Mean Green:**

Czas przygotowania: 10 minut

Wydajność: ok.2 szklanki

**Składniki:**

1 ogórek

4 łodygi selera

2 jabłka

6-8 liści jarmużu

1/2 cytryny

1 łyżka imbiru

## Mean Green Juice ? nowa jakość odżywiania

Dodany przez Patrycja Leszczyńska

czwartek, 23 maja 2013 18:42 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:11

---

Po zrobieniu soku należy go wypić w ciągu pół godziny, inaczej straci swoje odżywcze właściwości. Można go podawać z lodem.

Jednak ostatnio o jarmuż ciężko, bo to nie sezon. Przygotowałam więc moją wersję Mean Green Juice, gdy nie ma jarmużu.

## Mean Green Juice ? nowa jakość odżywiania

Dodany przez Patrycja Leszczyńska

czwartek, 23 maja 2013 18:42 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:11

---



