

Proszę o sok!

Jaki jest twój ulubiony rodzaj soku? Może popularny jabłkowy i pomarańczowy, albo unikalne smaki jak granat, albo grejpfrut. Jest tyle soków do spróbowania!

Owoc jest naturalnym cukrem ponieważ jest słodki i naprawdę dobry. Oczywiście cukier jest dobry, ale zbyt duża ilość jest niezdrowa. Jeżeli pijesz butelkę soku ze sklepu to prawdopodobnie jest w nim za dużo cukru. Więc co możesz zrobić? Powiedz swoim rodzicom jak zrobić własny sok! Kupujesz owoce i warzywa (organiczne i z lokalnego bazaru) i używasz sokowirówki. Większość owoców i warzyw idzie prosto do sokowirówki, resztki nasion i skórki są oddzielane do pojemniczka. Tak! Najwspanialszą rzeczą jest to, że możesz ograniczyć ilość cukru jaką używasz i zwiększyć ilość witamin, która idzie prosto do twojego brzucha. Do wielu przepisów możesz użyć wielu zielonych warzyw, ale potrzebujesz tylko jednego, albo dwóch jabłek, aby napój był słodki. Więc jeżeli naprawdę nie lubisz jeść warzyw na obiad, zrobienie soku może być lepszym sposobem dodania warzyw do twojej diety i zmniejszenia frustracji twoich rodziców. Więcej warzyw!

Mateusz Tokaj