



## Grapefruitos-ananászos dzsúsz

Ebben a dzsúszban testet ölt a citrus gyümölcsök áldásos hatása és az ananász kellemes íze. A grapefruit kiváló A-, és C-vitamin forrás, így ez az ital segíti az immunrendszer működését. A Grapefruit önmagában túl keserű lehet, azonban ananással vegyítve igen ízletes italt kaphatunk.

### Hozzávalók (2 adag)

2 grapefruit  
½ ananász

### Elkészítés

1. Hámozza meg a grapefruitot és vágja megfelelő méretű szeletekre (kb. 8 szeletre).
2. Hámozza meg, csuszázza ki, majd szeletelje föl az ananászt.
3. Préselje ki a grapefruitot, majd utána az ananászt.
4. Alaposan keverje össze, majd szolgálja fel az italt.

### Tippek

Ha szeretné növelni az ital tápértékét, adhat hozzá zellert vagy petrezselymet.



## Grapefruitos-ananászos dzsúsz

### Grapefruit

A grapefruit alacsony kalóriatartalma ellenére tápanyagokban gazdag gyümölcs. Kiváló C- és A-vitamin forrás, így kedvező hatása van az immunrendszer működésére. A C-vitamin emellett természetes antioxidáns is. Az antioxidánsok fontosak a szervezet számára, mert semlegesítik a szabad gyököket, amelyek károsíthatják a sejteket, egyes esetekben pedig rákos megbetegedések kialakulásához is vezethetnek.

A grapefruit jelentős mennyiségű káliumot is tartalmaz, amely fontos szerepet játszik a szívritmus szabályozásában és az izmok megfelelő működésében.

A grapefruit nem csupán a daganatos betegségek, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát csökkenti, hanem segít megelőzni az elhízást és a székrekedést is.

### Ananász

Az ananász kiváló C-vitamin- és mangánforrás: egy pohárnyi friss ananász az ajánlott napi C-vitamin mennyiség 131%-át, míg az ajánlott napi magán mennyiség 97%-át tartalmazza. Ráadásul mindez csupán 82 kalória elfogyasztásával jár együtt.

Ahogy minden magas C-vitamin tartalmú gyümölcs, az ananász is segít semlegesíteni a szervezetben kialakuló szabad gyököket, amelyek a daganatos betegségek fő okozói. A fentiekén túl az ananász segít a vérnyomás stabilizálásában és csökkenti az asztma kialakulásának kockázatát is.

### Átlagos tápérték

1 adag (338 gramm)  
A recept 2 adagot tartalmaz.

Mennyiség 1 adagra vetítve

Energia: 119 kcal

Zsíradékból származó energia: 0 kcal

Az irányadó napi  
beviteli érték %-ában\*

<b>Össz. zsírtartalom:</b> 0 g	0%
Ebből telített zsír: 0 g	0%
Ebből transzzsír: 0 g	
<b>Koleszterin:</b> 0 mg	0%
<b>Nátrium:</b> 1 mg	0%
<b>Össz. szénhidrát:</b> 30 g	10%
Ebből étkezési rost: 3 g	12%
Ebből cukrok: 25 g	
<b>Fehérje:</b> 2 g	
A-vitamin	48%
C-vitamin	170%
Kalcium	4%
Vas	2%
E-vitamin (alfa-tokoferol)	2%
K-vitamin	1%
Tiamin	10%
Riboflavin	4%
Niacin	5%
B6-vitamin	10%
Folsav	9%
Pantoténsav	9%
Magnézium	8%
Foszfor	3%
Kálium	13%
Cink	2%
Réz	9%
Mangán	67%
Szelén	1%

\* Az irányadó napi beviteli értékek százalékos arányait egy átlagos felnőtt napi 2000 kalóriás étrendje alapján állapították meg. Az Ön napi beviteli értékei egyéni kalóriaigényének megfelelően eltérőek lehetnek.