



2,0 / INGREDIENSER SKINFOOD SMOOTHIE

ALT KAN VÆRE FRISKT
ELLER FROSSET

Se [@karmameju_mette_s](#) og [@karmameju_official](#) på instagram
for inspiration til natural health og tjek hashtagget **#metzfood**

GRØNTSAGER

Agurk
Avocado
Bladselleri
Broccoli
Bønner
Courgette
Edamame
Gulerødder
Kål
Peberfrugt
Rødbeder
Salat
Spinat
Spirer
Sød kartoffel*
Tang
Ærter

FRUGT

Ananas
Appelsin
Banan
Blomme
Bær
Citron
Fersken
Granatæble
Grapefrugt
Havtorn
Hyben
Kiwi
Lime
Mango
Melon
Passionsfrugt
Pære & æble

ANTIINFLAMMATORISK

Cayenne peber
Chili
Gurkemeje
Ingefær
Kanel
Matcha
Oregano
Peberrod
Timian

SØDEMIDLER

Agave sirup & honning
Dadler & svesker
Lucuma
Figner
Vanilje

NØDDER & FRØ

Chiafrø
Græskarkerner
Hørfrø
Macadamianødder
Mandler
Nøddepulp
Pecannødder
Sesamfrø
Solsikkekerner
Tahin
Valnødder

TØRKOST

Acaipulver
Bipollen
Chlorella

TØRKOST forts.

Gojibær
Hampeskaller
Havregryn
Hybenpulver
Kakao nibs
Kokosflager
Rå kakao
Spirulina
Tørret brændenælde
Tørret havtorn

URTER

Basilikum
Brændenælde
Brøndkarse
Koriander

URTER forts.

Mynte
Mælkebøtte
Persille

OLIER (SPISELIGE)

Arganolie
Avocadoolie
Fiskeolie (omega 3)
Græskarkerneolie
Hampefrøolie
Hybenolie
Hørfrøolie
Kokosolie
Kæmpenatlysolie
Olivenolie
Sesamolie

VÆSKE

Aloe vera saft
Appelsinsaft
Aroniasaft
Citronsaft
Fermenteret saft
Havremælk
Juice
Kokosvand
Kombucha
Nøddemælk
Vand
Urte te/grøn te, kold

ANDET

Æg, rå**
Æg, blødkogt

NO BEAUTY WITHOUT TRUTH