

PROPIETATS DE LA COMBINACIÓ DE SUCS

25 juny, 2018



Conegudes les propietats que contenen els suc s d'algunes fruites i verdures http://www.mcf.cat/wp_mcf/2018/05/29/juicing-la-forca-dels-sucs/, podem realitzar diferents mescles per potenciar algunes d'elles i també per obtenir un suc amb un bon gust.

No ens ha de causar por el fet de barrejar un suc de fruita amb un de verdura, ja que el més habitual es que el sabor de les verdures quedi suavitzar pel de les fruites. En qualsevol cas, el sabor sempre sol ser excel·lent si cuidem les proporcions empleades. Està clar que el poder de la inventiva suposa un repte per realitzar una gran varietat de possibles combinacions i així gaudir de mescles enriquidores. Cadascuna d'elles ens aportarà una sèrie de propietats diferents i tindrà un efecte desigual sobre el nostre organisme. Podem destacar algunes combinacions:

Diürètics i desintoxicant:

- Pinya, api i cogombre.
- Pinya i albergínia.
- Albergínia i llimona.
- Pastanaga, cogombre i remolatxa.
- Espinacs, cogombre i poma

Enfortidors del sistema immunitari:

- Taronja, pinya i pastanaga.
- Els que vinguin de qualsevol cítric.
- Maduixes , taronja i guaiaba.
- Magrana i taronja.

Energitzant:

- Espinac, cogombre, coriandre, pastanaga, albergínia i taronja.
- Taronja, llimona, pastanaga, plàtan, remolatxa i gingebre.
- Plàtan i espinacs.
- Llimona, pera, cogombre i espinacs.

Aprimadors:

- Pastanaga, poma i api.
- Espinac, poma i llimona.
- Pinya, cogombre i poma.
- Cogombre, tomàquet i api.