

## 日常 排毒汁

### 原料

1块姜  
1/2片柠檬  
1/2杯水

### 如何制作?

把姜和柠檬加半杯水榨成汁。如果口味太重,可以多加水或减少姜的量。



## 青春汁

### 原料

3个绿苹果  
3根芹菜  
8厘米/3英寸长的黄瓜  
8厘米/3英寸长的胡萝卜  
3片柠檬

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。



## 神龙汁

### 原料

6个绿苹果  
3个胡萝卜  
3根芹菜  
3小块姜  
9片薄荷叶  
8厘米/3英寸长的黄瓜

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。



## 能量汁

### 原料

3个绿苹果  
3个桃子  
8厘米/3英寸长的茭瓜  
3小把菠菜  
3根芹菜  
3片柠檬

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。



每食谱摄入量:三杯

## 老虎汁

### 原料

6个绿苹果  
3片柠檬  
3片菠萝  
3根芹菜

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。



## 活力汁

### 原料

6个绿苹果  
9片薄荷叶  
3小块姜  
3片柠檬

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。



	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天
起床	1x 排毒汁	1x 排毒汁	1x 排毒汁	1x 排毒汁	1x 排毒汁	1x 排毒汁	1x 排毒汁
早餐	2x 全绿汁	2x 老虎汁	2x 神龙汁	2x 八宝汁	2x 活力汁	2x 能量汁	2x 青春汁
午餐	2x 全绿汁	2x 老虎汁	2x 神龙汁	2x 八宝汁	2x 活力汁	2x 能量汁	2x 青春汁
晚餐	2x 全绿汁	2x 老虎汁	2x 神龙汁	2x 八宝汁	2x 活力汁	2x 能量汁	2x 青春汁



# TONY的榨汁表

## 八宝汁

### 原料

3个绿苹果  
3片柠檬  
8厘米/3英寸长的黄瓜  
1个桔子

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。

3片酸橙  
3根芹菜  
3片菠萝  
3片桃子

推荐的榨汁机  
飞利浦榨汁机  
HR1871



## 全绿汁

### 原料

6个绿苹果  
1.5块鳄梨  
3把生菜  
0.5个绿辣椒  
3根芹菜

### 如何制作?

将3个苹果榨成汁放在底部,其他3个在上部,其余所有原料在中间。



**提示:** 如果没有绿苹果,可用其他苹果替代。

除了桔子以外,其他原料无需削皮。

除了鳄梨和桃子,其他原料无需去核或去籽。

更多下载,去 [4pointfitness.com](http://4pointfitness.com)