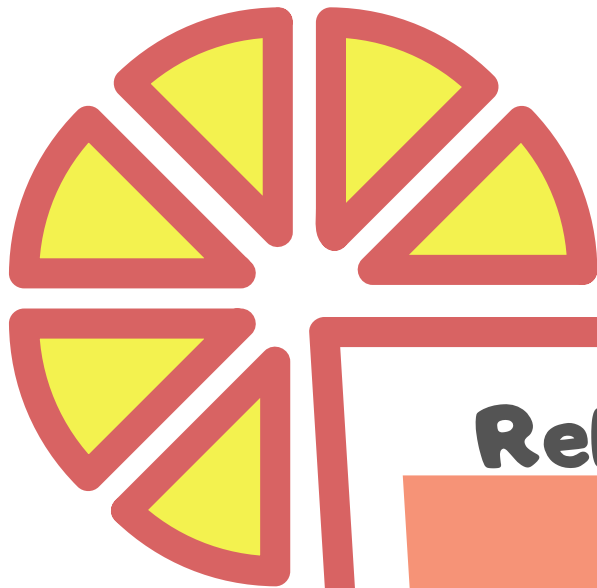


Vitaminsko osvježenje

Sastojci:
2 čaše gazirane
mineralne vode
1 čaša negazirane vode
2 naranče i 1 grejp

Iscijediti naranče i grejp te dodati gaziranu i negaziranu vodu. Po potrebi dodati žličicu meda. Piti postepeno tijekom dana. Preporučuje se kod pojačanoga znojenja i kao kvalitetna zamjena za gazirana pića. Pripaziti ukoliko se piju lijekovi na koje može utjecati grejp.





Rehidracijski napitak

Sastojci:
1 litra vode
3 žlice šećera/meda
1/2 žličice soli
2 limuna

Napitak se treba koristiti
nakon intenzivnog
tjelesnog napora.
Rehidracijski napitak
također se daje i
osobi koja je doživjela
toplinski udar.

