



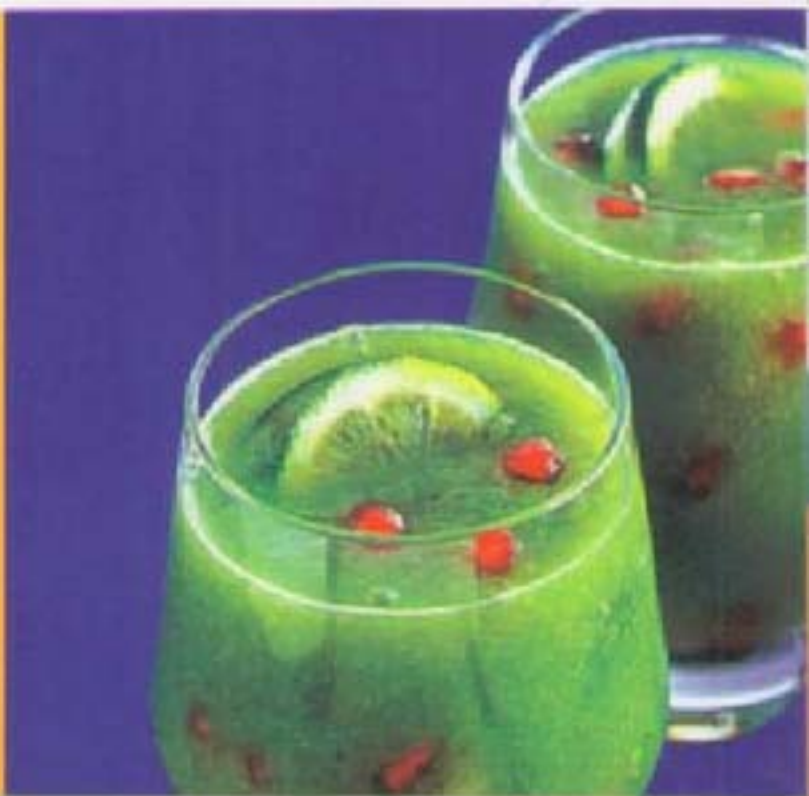
بیش از ۲۰۰ نوع نوشیدنی گوارا  
برای سلامتی و تندرستی

# آب میوه‌ها

# و نوشیدنی‌های گوارا

● نویسنده:  
هاملین

● مترجم:  
سولماز یقینی



---

# آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های گوارا

---

با دستورالعمل‌های بسیار ساده

نویسنده :

هاملین

مترجم :

سولماز یقینی

اگر خواهان تناسب اندام، افزایش انرژی، تندرستی و احساس سلامتی و شادابی هستید، بدون شک، دستورالعمل آن را در این کتاب پیدا خواهید کرد

فروغ آزادی

پاییز ۱۳۸۹



|                         |                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور     | : آب میوه ها و نوشیدنی های گوارا / مترجم سولماز یقینی . |
| مشخصات نشر              | : تبریز : فروغ آزادی ، ۱۳۸۹ .                           |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۲۸ ص . : مصور ( رنگی ) .                             |
| شابک                    | : ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۹۷۱ - ۶۷ - ۷                             |
| وضعیت فهرست نویسی: فیبا |                                                         |
| یادداشت                 | : عنوان اصلی : Juice & smoothies, 2003.                 |
| موضوع                   | : آب میوه -- مصارف درمانی                               |
| موضوع                   | : آب سبزیها -- مصارف درمانی                             |
| شناسه افزوده            | : یقینی ، سولماز ، مترجم                                |
| رده بندی کنگره          | : ۱۳۸۸ / آ ۲۳ / ۲۲۷ RM                                  |
| رده بندی دیویی          | : ۶۴۱ / ۸۷۵                                             |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۱۹۶۱۵۲۲                                               |

این نسخه الکترونیکی تنها برای مشاهده کامپیوتری تهیه شده است  
و حق چاپ برای نویسنده و ناشر محفوظ می باشد

## آب میوه ها و نوشیدنی های گوارا

- نویسنده ❖ هاملین
- مترجم ❖ سولماز یقینی
- نوبت چاپ ❖ اول ، پاییز ۱۳۸۹
- تعداد صفحه ❖ ۱۲۸ ص / رقعی
- تیراژ ❖ ۳۰۰۰ جلد
- حروفچینی و صفحه آرایی ❖ مرکز چاپ و نشر فروغ آزادی
- طراحی جلد ❖ پیمان چاپ
- لیتوگرافی و چاپ ❖ پیمان
- صحافی ❖ لکری
- قیمت ❖ ۹۰۰۰۰ ریال
- شابک ❖ ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۶۹۷۱ - ۶۷ - ۷

عضو شرکت تعاونی ناشران استان آذربایجان شرقی

حق چاپ محفوظ



تبریز: صندوق پستی ۴۳۳۶ - ۵۱۳۸۵

تلفن ۲۴ ۲۲ ۲۴ - ۵۲۴ ۱۳ - ۵۲۴ ۴۴ (۰۴۱۱)

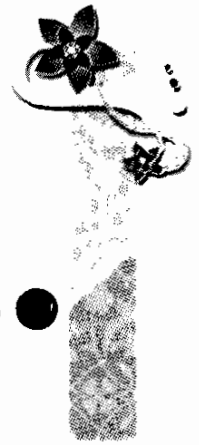
تلفکس ۵۴۲ ۸۸ ۷۱ (۰۴۱۱)

info @ forough - e - Azadee . com



## ● فهرست مطالب

|     |       |                      |   |
|-----|-------|----------------------|---|
| ۵   | ..... | مقدمه                | ● |
| ۱۱  | ..... | نوشیدنی‌های کلاسیک   | ● |
| ۲۹  | ..... | نوشیدنی‌های تروپیکال | ● |
| ۴۵  | ..... | آب سبزیجات           | ● |
| ۶۳  | ..... | آب مرکبات            | ● |
| ۷۷  | ..... | صبحانه در یک لیوان   | ● |
| ۹۳  | ..... | پیش به سوی سلامتی    | ● |
| ۱۰۹ | ..... | نوشیدنی‌های انرژی‌زا | ● |



## ● مقدمه

همه ما آگاه هستیم که غذاها منبع اصلی انرژی هستند. مواد قندی، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها مواد مغذی هستند که انرژی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند. بنابراین ضروری است که هر کدام از ما با مصرف روزانه مواد غذایی از قبیل میوه‌ها، سبزیجات، غلات و ... این انرژی مورد نیاز را تأمین کنیم. از این لحاظ می‌باید به ارزش تغذیه‌ای مواد غذایی آشنایی پیدا کرده و با آگاهی مواد غذایی خود را انتخاب نماییم.

### فواید آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های طبیعی

میوه‌ها و سبزی‌ها شامل مقادیر زیادی آنزیم، ویتامین و مواد معدنی مهمی هستند که برای حفظ سلامتی و تندرستی لازم و ضروری می‌باشند، همچنین سرشار از انرژی بوده و قابلیت مبارزه با بیماری‌ها را نیز به همراه دارند. گرفتن آب انواع مختلف میوه‌ها و سبزی‌های خام به طور روزانه، آسان‌ترین روش در رسیدن به همه این فاکتورها می‌باشد. آب میوه‌ها شامل هیچگونه فیبر یا تفاله نمی‌باشند؛ زیرا مایع تهیه شده از میوه‌ها و سبزیجات از طریق فشردن یا له کردن با قدرت زیاد و دور انداختن تفاله‌های باقی مانده به دست می‌آیند. در نتیجه، نوشیدنی‌های طبیعی شامل انواع مختلف مواد مغذی می‌باشند که آماده برای جذب و استفاده فوری به بدن هستند. پوره‌ها نسبت به آب میوه‌ها غلیظ و بافت‌دار می‌باشند، آنها از له کردن و یا مخلوط کردن میوه‌ها با دیگر عناصر ترکیبی از قبیل شیر و ماست تهیه می‌شوند.

### خوب بخورید، تندرست بمانید!

عواملی که بر سلامت جسم تأثیر می‌گذارند، در حفظ سلامت روان نیز اثرات مهم و قابل توجهی دارند. تغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت جسم است و به همان نسبت نیز در سلامت اعصاب و روان اثرات قابل توجهی دارد (بهداشت روانی). داشتن احساس خوب درونی اثر مثبتی روی ظاهر خواهد گذاشت و داشتن پوست و اندامی سالم و متناسب، نشاط و انرژی زیادی را در پی خواهد داشت. به عنوان مثال آنتی‌اکسیدان‌ها را در نظر بگیرید که درون میوه‌ها و سبزی‌ها به وفور دیده می‌شوند که برای جوان و شاداب بودن پوست بسیار ضروری می‌باشند. همچنین اسید فولیک موجود درون بسیاری از میوه‌ها و سبزی‌های تازه، برای حفظ سلامتی، تندرستی و استحکام مو و ناخن‌ها

بسیار مفیدند.

دیگر مزایا در نوشیدن آب میوه‌ها و سبزی‌ها، تأمین آب مورد نیاز بدن است (زیرا ما به سادگی نوشیدن آب کافی را در طول روز فراموش می‌کنیم) توجه داشته باشید نوشیدنی‌هایی از قبیل چای، قهوه، انواع نوشابه‌های گازدار و آب میوه‌های مصنوعی، شامل موادی هستند که آب بدن را جذب می‌کنند.

### فراموش نکنید:

آب میوه‌ها و پوره‌ها باید به عنوان یک بخش مهمی از برنامه غذایی تان گنجانده شوند. در ضمن شما باید از دیگر گروه‌های غذایی همچون حبوبات، غلات، لبنیات و ... نیز به مقدار کافی دریافت نمایید. اگر شما یک رژیم غذایی خاصی را دنبال می‌کنید یا تحت نظر پزشک هستید باید قبل از تغییر رژیم غذایی تان با پزشک‌تان مشورت کنید.

### چرا آب میوه‌ها را خودتان تهیه نکنید؟

آب میوه‌های خانگی معمولاً از نظر تغذیه‌ای و بهداشتی، مناسب‌تر و دارای ارزش غذایی بالاتری هستند. همچنین روشی مناسب جهت حفظ تناسب اندام، افزایش انرژی، تندرستی و احساس سلامتی و شادابی است. نوشیدنی‌های مصنوعی که بسیار شبیه آب میوه‌های طبیعی تهیه می‌شوند و به فراوانی در اختیار مردم قرار دارند به خاطر طعم خوشمزه‌شان به ویژه در فصل گرما از علاقه‌مندان بسیاری برخوردارند. برخلاف تصور، این نوشیدنی‌ها حاوی مقادیر زیادی شیرین‌کننده‌های طبیعی و یا شیمیایی همچون مقادیر زیادی ترکیبات شیمیایی مختلف از قبیل طعم‌دهنده‌ها، تثبیت‌کننده‌ها و رنگ‌های مصنوعی می‌باشند که افراط در نوشیدن آنها بسیار مضر می‌باشد. بنابراین با تهیه کردن آب میوه‌ها در منزل می‌توانید به طور دقیق از نوع، میزان و تازه بودن عناصر ترکیبی آگاهی و اطمینان داشته باشید. برای اینکه یک نوشیدنی مفیدتر واقع شود بلافاصله بعد از تهیه کردن بنوشید (زیرا که ترکیبات موجود در نوشیدنی‌ها خیلی سریع اکسیده می‌شوند) در غیر این صورت، داخل یخچال گذاشته و حداکثر تا ۲۴ ساعت مصرف نمایید.

### انتخاب و تهیه مواد ترکیبی

کیفیت نوشیدنی‌های تهیه شده، ارتباط مستقیمی با نوع و تازه بودن مواد ترکیبی دارد. سعی کنید موادی را که انتخاب می‌کنید تازه، رسیده و خوش‌رنگ باشند. همچنین از محصولاتی استفاده نمایید که در شرایط کاملاً طبیعی (نه با هورمون‌ها و مواد شیمیایی) به عمل آمده باشند. اگرچه محصولات طبیعی نسبتاً گران‌تر می‌باشند ولی در عوض سالم‌تر و خوشمزه‌تر از انواع دیگر هستند. محصولات طبیعی معمولاً احتیاجی به پوست‌گیری ندارند زیرا در این صورت مرغوب‌تر و دارای ویتامین و مواد معدنی بیشتری می‌باشند چرا که اکثر ویتامین‌ها و مواد آلی در پوست میوه‌ها و سبزیجات قرار گرفته‌اند. به یاد داشته باشید

میوه‌ها و سبزیجات را درست در زمان مصرف، تهیه و آماده نمایید؛ زیرا در این صورت مقدار کمی از مواد مغذی موجود، طی عمل اکسید شدن، از بین خواهد رفت. اگر چه استفاده از میوه و سبزیجات تازه بهتر و مفیدتر می‌باشد؛ ولی می‌توانید از میوه و سبزیجات فریز شده نیز در کوتاه‌مدت استفاده نمایید. میوه‌های تابستانی مانند توت‌فرنگی، شاه‌توت و تمشک می‌توانند مثال‌های خوبی باشند. اگر از میوه‌های کنسرو شده استفاده می‌کنید مطمئن باشید که داخل آب میوه طبیعی و یا آب خالص هستند؛ نه شربت‌های مصنوعی مانند آب قند و ... میوه‌های خشک مانند زردآلو، آلو، خشک و خرما منبع قند، ویتامین و مواد معدنی می‌باشند. برای استفاده و تهیه پوره از میوه‌های خشک باید قبل از مصرف، یک شب داخل آب خیسانده شوند.

## پوست میوه‌ها

بهتر است بدانید بهترین راه برای رهایی از چروک‌های پوستی و مبارزه با بیماری‌ها، خوردن میوه‌ها با پوست است. توجه داشته باشید که بعضی از انواع آنتی‌اکسیدان‌های محافظ سلامتی، آنزیم‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی درست در زیر پوست میوه‌ها و سبزیجات قرار گرفته‌اند. بنابراین از دور ریختن پوست آنها اجتناب ورزید.

اگر از محصولات طبیعی استفاده می‌کنید می‌توانید پوست آنرا مصرف نمایید؛ اما به یاد داشته باشید قبل از استفاده آنها را با آب گرم خوب بشویید زیرا پوست محل تجمع سموم (سموم دفع آفات) می‌باشد. پوست میوه‌هایی چون انبه، آووکادو، موز و آناناس باید گرفته شود. پوست مرکبات را اگر در دستورالعمل ذکر شده باشد؛ می‌توانید نگه دارید در غیر این صورت باید گرفته شود. پوست کیوی بهتر است نگه داشته شود مگر اینکه در دستورالعمل غیر آن ذکر شده باشد. معمولاً پوست محصولات غیرطبیعی (پرورشی)، باید گرفته شوند.

## برداشتن و جدا کردن هسته‌ها

هسته درشت بعضی از میوه‌ها مانند زردآلو، آووکادو، انبه، هلو و آلو باید جدا شوند. هسته میوه‌هایی مانند خربزه و طالبی چون دارای آب هستند، اگر در دستورالعمل ذکر شده باشد دور نریزید. همچنین هسته سیب و مرکبات، چون امکان دارد نوشیدنی را تلخ کنند، بهتر است که دور ریخته شوند.

## عناصر و افزودنی‌های دیگر

عناصر و ترکیبات دیگر از قبیل شیر، ماست، آجیل، تخم و بذر و همچنین چای‌های گیاهی، هم مغذی بوده و هم نوشیدنی را خوشمزه می‌کنند. بعضی از دستورالعمل‌ها شامل مکمل‌هایی هستند که منشأ مهم ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌باشند. از جمله "Spirulina". "Spirulina" نوعی از کلروفیل II می‌باشد که بسیار مفید و مغذی بوده از جمله باعث جلوگیری از بسیاری علائم پیری می‌شود. در بعضی مواقع ممکن است با افزودن این ماده به

نوشیدنی، رنگ نوشیدنی مورد دلخواه نباشد. به عنوان مثال جوانه‌های گندم، سرشار از انرژی و غنی از کلروفیل II هستند که برای تقویت و بالا بردن سیستم ایمنی بدن بسیار مفید می‌باشند.

## خلاق باشید!

زمانی که شروع به درست کردن تعدادی از این دستورالعمل‌ها می‌کنید، از حذف و یا افزودن بعضی مواد ترکیبی و یا استفاده از دانسته‌های خود، ترس و واهمه نداشته باشید. در ضمن بهتر است به چند مورد زیر نیز توجه کنید:

- هویج‌ها و سیب‌ها می‌توانند به خوبی با دیگر مواد ترکیب شوند.
- از مصرف زیاد انواع مختلف طعم‌دهنده‌های قوی گیاهی در یک نوشیدنی اجتناب کنید.
- در صورت استفاده از ادویه‌جات تند و تلخ، ابتدا آن را با آب هویج و یا خیار رقیق و شیرین کنید.

## لوازم مورد نیاز در تهیه نوشیدنی‌ها

ممکن است شما تا حالا دستگاه آب پرتقال‌گیری و یا مخلوط‌کن داشته باشید؛ ولی در این کتاب، برای تهیه نوشیدنی‌ها نیاز به دستگاه آب‌میوه‌گیری مخصوصی خواهید داشت که بتواند آب میوه‌ها و سبزیجات را از تفاله جدا سازد. در زمان انتخاب دستگاه آب‌میوه‌گیری توجه داشته باشید نوعی را انتخاب نمایید که دارای دهانه گشاد بوده و مناسب برای میوه و سبزیجات درشت باشد. همچنین اجزای آن (جهت شستن و تمیز کردن) به راحتی از هم جدا شوند.

## انواع آب میوه‌گیری

امروزه دستگاه‌های آب‌میوه‌گیری در طرح‌ها و مدل‌های متنوع به بازار عرضه می‌گردد. از آنجایی که هر نمونه از این دستگاه‌ها از کمیت و کیفیت خاص برخوردار است جا دارد به شرح نمونه‌هایی از این دستگاه‌ها اشاره داشته باشیم:

- **آب‌میوه‌گیری مخصوص مرکبات:** به این نوع آب‌میوه‌گیری، عموماً دستگاه آب پرتقال‌گیری گفته می‌شود. ایده‌آل‌ترین نوع این آب‌میوه‌گیری دستگاهی است که مناسب جهت آب‌گیری از مرکبات بزرگ و کوچک از قبیل لیموهای کوچک و بزرگ، پرتقال و گریپ فروت باشد. در صورت دلخواه می‌توانید پوست مرکبات را جدا کرده و به روش دیگری آب‌گیری نمایید. توجه داشته باشید آب مرکبات دارای اسید زیادی می‌باشند که می‌توان هر کدام را با آب یا دیگر آب میوه‌ها رقیق کرد.



■ **آب میوه‌گیری سانتریفیوژ:** این نوع آب میوه‌گیری‌ها در بازار بسیار دیده می‌شوند و کارایی بالایی نیز دارند. در این نوع آب‌گیری عناصر و مواد ترکیبی، داخل محفظه‌ای می‌شوند که خیلی سریع چرخیده و باعث جدایی آب از پوست و تفاله می‌گردد.

■ **بلندر یا مخلوط‌کن‌ها:** مخلوط‌کن‌ها جهت تهیه پوره و یا مخلوط کردن عناصر ترکیبی و همچنین در مخلوط کردن یخ‌های خرد شده، داخل برخی از نوشیدنی‌ها مناسب می‌باشند. البته توجه داشته باشید که جهت خرد کردن یخ‌ها از دستگاهی استفاده نمایید که قوی و مناسب برای خرد کردن یخ باشد.

### تمیز کردن آب میوه‌گیری‌ها

تمیز و پاکیزه نگه داشتن آب‌میوه‌گیری‌ها، بسیار مهم و ضروری می‌باشد و لازم است که بعد از هر بار استفاده کردن شسته شوند زیرا در این صورت مانع رشد و تکثیر باکتری‌ها روی تفاله‌ها و باقی‌مانده میوه و سبزیجات می‌شود. در موقع خرید دستگاه دقت داشته باشید که اجزای آن به راحتی از هم باز شوند، در غیر این صورت، تمیز کردن دستگاه، بسیار مشکل‌ساز خواهد بود به طوری که ممکن است دیگر مایل به استفاده مجدد از دستگاه نشوید.

برای بهتر تمیز کردن دستگاه، ابتدا تفاله‌ها را با دقت دور ریخته و اجزای دستگاه را از هم جدا کنید، سپس داخل آب صابونی گرم خیسانده و با برس‌های مخصوص، خوب تمیز کنید. همچنین برای از بین بردن رنگ میوه‌ها و سبزیجاتی که روی دستگاه به جا مانده می‌توانید از مخلوط سرکه و آب (۱ واحد سرکه سفید، ۲ واحد آب) استفاده کنید، به این صورت که اجزای دستگاه را در این محلول خیسانده سپس آبکشی نمایید.

### نکات ایمنی آب میوه‌گیری:

- قبل از وصل کردن دوشاخه به پریز مطمئن شوید که کلید دستگاه قطع است.
- محفظه موتور را هرگز داخل آب نکنید.
- قبل از استفاده از آب‌میوه‌گیری، دو شاخه و سیم رابط آن را چک کنید.
- آب‌میوه‌گیری را روی مکان صاف بگذارید.
- قبل از توقف کامل ماشین، دستگاه را باز نکنید.
- هرگز موقع کار دستگاه، انگشت، قاشق، چنگال و غیره داخل محفظه آب‌میوه‌گیری نکنید.



## ● نوشیدنی‌های کلاسیک

|    |                                    |    |                               |
|----|------------------------------------|----|-------------------------------|
| ۲۱ | نوشیدنی انگور قرمز و شاه‌توت       | ۱۳ | نوشیدنی آپراتور               |
| ۲۱ | نوشیدنی پای سیب                    | ۱۳ | نوشیدنی سیب و شاه‌توت         |
| ۲۱ | نوشیدنی موز و انبه                 | ۱۳ | نوشیدنی باگزی بنانا           |
| ۲۱ | نوشیدنی میوه‌ای                    | ۱۳ | نوشیدنی سوپر شیک              |
| ۲۳ | نوشیدنی هندوانه و کیوی             | ۱۵ | نوشیدنی انبه و آناناس         |
| ۲۳ | نوشیدنی توت فرنگی و انبه           | ۱۵ | نوشیدنی های فلای              |
| ۲۳ | نوشیدنی توت فرنگی و آناناس         | ۱۵ | نوشیدنی موز و کره بادام زمینی |
| ۲۳ | نوشیدنی موز، انبه و آناناس         | ۱۵ | نوشیدنی گلابی و آووکادو       |
| ۲۵ | نوشیدنی زیبای خفته                 | ۱۷ | نوشیدنی شیر و آووکادو         |
| ۲۵ | نوشیدنی شیر، موز و کره بادام زمینی | ۱۷ | نوشیدنی آلو، سیب و دارچین     |
| ۲۵ | نوشیدنی هیپی شیک                   | ۱۷ | نوشیدنی جامپینگ جک            |
| ۲۵ | نوشیدنی خشکبار                     | ۱۷ | نوشیدنی توت‌های تابستانی      |
| ۲۷ | نوشیدنی تمشک با شیر سویا           | ۱۹ | نوشیدنی هلو و پرتقال          |
| ۲۷ | نوشیدنی هلو با شیر سویا            | ۱۹ | نوشیدنی فرنی و ریواس          |
| ۲۷ | نوشیدنی موز، کشمش و کنجد           | ۱۹ | نوشیدنی توت‌فرنگی و پرتقال    |
| ۲۷ | نوشیدنی زرد آلو                    | ۱۹ | نوشیدنی بیگ بوست              |

### نوشیدنی باگزی بنانا

۱ عدد هویج درشت

۱ عدد پرتقال کوچک

۱/۲ موز درشت

۱ عدد زردآلوی خشک

ابتدا آب هویج و پرتقال را بگیرید. سپس همراه موز زردآلوی خشک و مقداری یخ خرد شده داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با برش‌هایی از موز تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی سوپر شیک

۱/۲ آناناس در حدود ۲۲۵ گرم

۱/۲ هویج قرمز (وحشی)

۱ عدد هویج

۷۵ میلی‌لیتر شیر سویا

ابتدا آب آناناس، هویج قرمز و هویج را بگیرید. سپس همراه شیر سویا و مقداری یخ خرد شده، داخل مخلوط‌کن ریخته مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با تکه‌هایی از آناناس خرد شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی اُپراتور

۳ عدد هویج

۲ عدد انجیر

۱ عدد پرتقال

۲.۵ سانتی‌متر زنجبیل تازه خرد

شده

۱/۲ موز درشت

ابتدا آب هویج، انجیر، پرتقال و زنجبیل را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس همراه موز و دو قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته و در حدود ۲۰ ثانیه مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل گیلان بلندی ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و در صورت دلخواه با تکه‌هایی از انجیر خرد شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی سیب و شاه توت

۲ عدد سیب درشت

۱۲۵ گرم شاه توت تازه یا فریز

شده

ابتدا آب سیب‌ها را بگیرید. سپس همراه شاه‌توت‌ها، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی موز و کره بادامزمینی

۱ عدد موز رسیده

۳۰۰ میلی‌لیتر شیر کم چرب

۱ قاشق سوپ‌خوری کره

بادامزمینی

ابتدا پوست موز را گرفته، خرد کنید. سپس در حدود ۲ ساعت یا بیشتر داخل فریزر گذاشته، فریز نمایید موزهای فریز شده را همراه شیر و کره بادامزمینی داخل مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط کنید. نوشتیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی انبه و آناناس

۱ عدد انبه رسیده

۳۰۰ میلی‌لیتر آب آناناس

آب و پوست ۱/۲ لیموترش

ابتدا انبه را از پوست و هسته جدا کرده، خرد کنید. سپس در حدود ۲ ساعت یا بیشتر، داخل فریزر گذاشته، فریز کنید. انبه فریز شده را همراه آب آناناس، آب و پوست لیموترش، داخل مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از لیمو تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی های فلای

۱ عدد انبه رسیده

۲۰۰ میلی‌لیتر آب توت قرمز

۱۵۰ گرم ماست هلو

انبه را بریده، پوست و هسته آن را جدا کنید، سپس همراه آب توت و ماست هلو، داخل مخلوط‌کن ریخته مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی گلابی و آووکادو

۱ عدد گلابی

۱/۲ آووکادو

آب گلابی را بگیرید. پوست و هسته آووکادو را جدا کرده، همراه آب گلابی داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید. نوشتیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی جامپینگ جک

۲ عدد موز کاملاً رسیده

۴۵۰ میلی لیتر شیر سویا

۴۰ گرم بادام زمینی

پودر دارچین به مقدار کم

عسل به مقدار کم (در صورت دلخواه)  
پوست موزها را گرفته، قاچ کنید  
سپس در حدود ۲ ساعت یا بیشتر  
داخل فریزر گذاشته، فریز نمایید.  
موزهای فریز شده را همراه شیر  
سویا، بادام زمینی، دارچین و عسل  
(در صورت استفاده)، داخل مخلوط‌کن  
ریخته، مخلوط نمایید تا زمانی که  
نوشتیدنی کف کند. سپس داخل  
لیوان ریخته، چند قالب یخ  
اضافه کرده و در صورت دلخواه با  
پودر دارچین تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی لیتر

### نوشتیدنی توت‌های تابستانی

۱۵۰ گرم توت فرنگی، شاه توت،

تمشک، توت سفید و قرمز (ترجیحاً

همگی فریز شده باشند)

۳۰۰ میلی لیتر شیر سویا باطعمه وانیل

۱ قاشق چای خوری عسل (در صورت

دلخواه)

تمام میوه‌ها را همراه شیر سویا و  
عسل (در صورت استفاده) داخل مخلوط  
کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا  
نوشتیدنی صاف و یکدست شود.  
سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته،  
و با توت فرنگی و تمشک تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشتیدنی شیر و آووکادو

۱ عدد آووکادو (کوچک و رسیده)

۱ عدد موز (کوچک و رسیده)

۲۵۰ میلی لیتر شیر کم چرب

آووکادو را بریده، پوست و هسته آن  
را جدا کرده، خرد کنید. پوست موز  
را نیز گرفته، خرد کنید. بعد همه  
مواد را همراه شیر داخل مخلوط‌کن  
ریخته، مخلوط کنید تا زمانی که  
نوشتیدنی صاف و یکدست شود.  
نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو  
داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ  
اضافه کنید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشتیدنی آلو، سیب و دارچین

۶۵ گرم آلو بدون هسته

پودر دارچین به مقدار کم (Pinch)

۳۵۰ میلی لیتر آب سیب

۳ قاشق سوپ خوری ماست خامه‌ای

آلوه‌ها را خرد کرده، همراه دارچین و  
آب سیب، داخل کاسه بزرگی ریخته  
کاور کرده و بگذارید یک شب به  
همان صورت بمانند. سپس محتوی  
کاسه را همراه ماست خامه‌ای داخل  
مخلوط‌کن ریخته با هم مخلوط  
کنید. زمانی که نوشتیدنی صاف و  
یکدست شد، جهت سرو، داخل لیوان  
ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید و  
در صورت دلخواه با پودر دارچین  
تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشتنی توت فرنگی و آب پرتقال

۱ عدد موز کوچک رسیده

۷۵ گرم توت فرنگی

۲۵۰ میلی لیتر آب پرتقال

توت فرنگی‌ها را خرد کنید. پوست موز را گرفته و قاچ کنید، سپس همه را با هم داخل فریزر گذاشته در حدود ۲ ساعت یا بیشتر فریز نمایید. میوه‌های فریز شده را همراه آب پرتقال داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشتنی صاف و یکدست شود. جهت سرو، نوشتنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با توت فرنگی تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشتنی بیگ بوست

۶۵ گرم زردآلوی خشک

۳۵۰ میلی لیتر آب آناناس

زردآلوه‌ها را ریز خرد کنید، سپس همراه آب آناناس داخل کاسه بزرگی بریزید. کاسه را کاور کرده و اجازه دهید یک شب به همان صورت بمانند. محتوی کاسه را داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشتنی صاف و یکدست شود. سپس داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۵۰ میلی لیتر

### نوشتنی هلو و پرتقال

۴۰۰ گرم کمپوت هلو، بدون آب

۱۵۰ گرم ماست هلو یا زردآلو

۲۰۰ میلی لیتر آب پرتقال

مقدار کم عسل (در صورت دلخواه)

هلوها را همراه ماست، آب پرتقال و عسل (در صورت استفاده) داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشتنی صاف و یکدست شود. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه نوشتنی را با تکه‌هایی از هلو تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۵۰۰ میلی لیتر

### نوشتنی فرنی و ریواس

۱۵۰ گرم کمپوت ریواس

۱۵۰ گرم فرنی (از قبل آماده

شده)

۱۰۰ میلی لیتر شیر کم چرب (خنک)

۱ قاشق چای خوری پودر قند (در

صورت دلخواه)

آب کمپوت ریواس را گرفته و خرد کنید. سپس همراه فرنی، شیر و پودر قند، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید. نوشتنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر



### نوشیدنی موز و انبه

۱ عدد موز رسیده

۱ عدد انبه رسیده

۲۰۰ میلی‌لیتر آب پرتقال

۲۰۰ میلی‌لیتر شیر کم چرب

پوست موز را گرفته، قاچ کنید. انبه را از پوست و هسته جدا کرده خرد کنید. سپس همراه آب پرتقال و شیر، داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید. جهت سرو، نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید.

مقدار تهیه شده ۵۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی میوه‌ای

۱ عدد انبه

۱ عدد پرتقال

۱ عدد موز

۳۰۰ میلی‌لیتر آب سیب

انبه را از پوست و هسته جدا کرده، خرد کنید. پرتقال را بریده، قطعه قطعه کنید. موز را نیز از پوست جدا کرده، خرد نمایید. سپس همه مواد را همراه آب سیب داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی انگور قرمز و شاه توت

۱۲۵ گرم شاه توت فریز شده

۳۰۰ میلی‌لیتر آب انگور قرمز

۱ قاشق چای‌خوری عسل (در

صورت دلخواه)

شاه‌توت‌ها را همراه آب انگور و عسل (در صورت استفاده) داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با شاه‌توت تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی پای سیب

۱۰۰ میلی‌لیتر آب سیب

۱۰۰ گرم فرنی

دارچین برای مزه‌دار کردن

فرنی را همراه آب سیب، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید. سپس داخل لیوان ریخته، مقداری پودر دارچین روی نوشیدنی بپاشید و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی توت فرنگی و آناناس

۱۵۰ گرم توت فرنگی

۱۵۰ میلی‌لیتر آب آناناس

۱۵۰ گرم ماست توت فرنگی

توت فرنگی‌ها را خرد کنید. سپس در حدود ۲ ساعت یا بیشتر داخل فریزر گذاشته، فریز نمایید. توت فرنگی‌های فریز شده را همراه آب آناناس و ماست توت فرنگی داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا زمانی که نوشتیدنی صاف و یکدست شود. سپس داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی موز، انبه و آناناس

۱ عدد موز درشت

۱ عدد انبه درشت رسیده

۱۵۰ گرم ماست طبیعی

۳۰۰ میلی‌لیتر آب آناناس

پوست موز را گرفته، خرد کنید. انبه را نیز از پوست و هسته جدا کرده، خرد کنید. سپس موز و انبه خرد شده را در حدود ۲ ساعت یا بیشتر، داخل فریزر گذاشته، فریز کنید. موز و انبه فریز شده را همراه ماست و آب آناناس داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. جهت سرو، نوشتیدنی را داخل لیوان ریخته، با تکه‌هایی از آناناس خرد شده تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی هندوانه و کیوی

۱/۴ هندوانه، در حدود ۳۰۰ گرم مغز

هندوانه

۲ عدد کیوی

۲۰۰ میلی‌لیتر آب طالبی

پوست و تخم‌های هندوانه را جدا کنید. سپس داخل فریزر گذاشته، در حدود ۲ ساعت یا کمی بیشتر فریز کنید. پوست کیوی‌ها را گرفته، خرد نمایید. کیوی‌های خرد شده را همراه هندوانه و آب طالبی داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. جهت سرو، نوشتیدنی را داخل لیوان ریخته و با تکه‌هایی از کیوی و هندوانه تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی توت فرنگی و انبه

۱۲۵ گرم توت فرنگی

۱ عدد انبه کوچک رسیده

۳۰۰ میلی‌لیتر آب پرتقال

ابتدا انبه را از پوست و هسته جدا کرده خرد نمایید. سپس همراه توت فرنگی‌های خرد شده، حدود ۲ ساعت یا بیشتر داخل فریزر گذاشته، فریز کنید. میوه‌های فریز شده را همراه آب پرتقال، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. سپس جهت سرو، نوشتیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با تکه‌هایی از انبه تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتنی هیپی شیک

۱/۲ آناناس در حدود ۲۲۵ گرم

۱ عدد لیموترش

۱/۲ آووکادوی درشت

پوست لیموترش را بگیرید. آناناس را بریده، از پوست جدا کرده و خرد نمایید. سپس همراه لیموترش، آبشان را بگیرید. آووکادو را بریده، پوست و هسته آن را جدا کنید، سپس همراه مایع آماده شده داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشتنی، صاف و یکدست شود. در آخر جهت سرو، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از لیموترش تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتنی خشکبار

۱۲۵ گرم انواع میوه خشک

۴۰۰ میلی‌لیتر (یا بیشتر) آب سیب

۲۰۰ میلی‌لیتر ماست خامه‌ای

میوه‌های خشک را خرد کرده، داخل کاسه بزرگی بریزید. سپس آب سیب را به آن اضافه کنید. کاسه را کاور کرده، اجازه دهید یک شب به همان صورت بماند. محتوی کاسه را همراه ماست خامه‌ای داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا زمانی که نوشتنی صاف و یکدست شود. (اگر نیاز بود، می‌توانید آب سیب بیشتری اضافه کنید.) نوشتنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، جهت خنک شدن نوشتنی چند قالب یخ اضافه کنید و سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۵۰ میلی‌لیتر

### نوشتنی زیبای خفته

۲۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا

۲ عدد کیوی

۱۰۰ گرم توت‌فرنگی تازه یا فریز

شده

۲۵ گرم پرک بادام

ابتدا همه مواد را داخل مخلوط‌کن بریزید (اگر توت‌فرنگی‌ها به صورت فریز شده نیستند، چند قالب یخ نیز اضافه کنید). سپس خوب مخلوط کرده تا نوشتنی صاف و یکدست شود. نوشتنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با پرک‌های بادام تزیین داده، سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتنی شیر، موز و گره

بادام‌زمینی

۲۵۰ میلی‌لیتر شیر کم چرب

۱/۲ موز درشت

۱/۲ انبه درشت

۱ قاشق سوپ‌خوری گره بادام

زمینی

همه مواد را همراه چند قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید، تا نوشتنی صاف و یکدست شود. سپس جهت سرو، نوشتنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با تکه‌هایی از انبه تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی موز، کشمش و کنجد

۴۰ گرم کشمش

آب ۱/۲ لیتر

۱ عدد موز درشت

۱ قاشق سوپ‌خوری تخم کنجد

۲ قاشق سوپ‌خوری ماست خامه‌ای

۲۰۰ میلی‌لیتر ماست کم‌چرب

کشمش‌ها و آب لیمو را داخل مخلوط‌کن ریخته و آنقدر مخلوط کنید تا کشمش‌ها خرد شوند. سپس موز، تخم کنجد ماست و شیر را اضافه کرده، خوب مخلوط نمایید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شده و کف کند. در آخر جهت سرو، نوشتیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با دانه‌های کشمش تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی زرد آلو

۲۰۰ گرم کمپوت زردآلو

۱۵۰ گرم ماست زردآلو

۱۵۰ میلی‌لیتر شیر کم‌چرب (خنک باشد)

زردآلوه‌ها را از هسته جدا کرده، سپس همراه ماست و شیر داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. در صورت دلخواه نوشتیدنی را با قاچ‌هایی از زردآلو تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی تمشک با شیر سویا

۱۰۰ گرم تمشک تازه

۱۰۰ گرم ماست طبیعی

۱۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا

همه مواد (تمشک‌ها، ماست طبیعی و شیر سویا) را با هم داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدستی به دست آید. سپس نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با مقداری ماست تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی هلو با شیر سویا

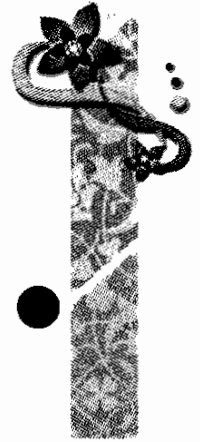
۲۰۰ میلی‌لیتر کمپوت هلو و آب انگور

۱۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا

۱۵ گرم تخم آفتابگردان

هلو و آب انگور را همراه شیر سویا و تخم آفتابگردان، داخل مخلوط‌کن ریخته، در حدود ۲۰ ثانیه مخلوط کنید تا کاملاً صاف و یکدست شوند. سپس چند قالب یخ اضافه کرده، دوباره مخلوط کنید. نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از هلو تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر



## ● نوشیدنی‌های تروپیکال

|    |                       |    |                           |
|----|-----------------------|----|---------------------------|
| ۳۷ | نوشیدنی کیوی پای      | ۳۱ | نوشیدنی هولاکولا          |
| ۳۷ | نوشیدنی بهاری         | ۳۱ | نوشیدنی انگور و تمشک      |
| ۳۷ | آب میوه مخلوط         | ۳۱ | نوشیدنی بلی وود           |
| ۳۹ | نوشیدنی مودی بلاس     | ۳۱ | نوشیدنی دانه اناری        |
| ۳۹ | نوشیدنی فریسی سور     | ۳۳ | نوشیدنی سیلور کلود        |
| ۳۹ | نوشیدنی کرفس و آناناس | ۳۳ | نوشیدنی خاوری             |
| ۳۹ | نوشیدنی سیب سبز       | ۳۳ | نوشیدنی هندوانه و تمشک    |
| ۴۱ | نوشیدنی موز و پرتقال  | ۳۳ | ملکه نوشیدنی‌ها           |
| ۴۱ | نوشیدنی چیر شیک       | ۳۵ | شربت هندی با انبه         |
| ۴۱ | نوشیدنی خنک           | ۳۵ | نوشیدنی انبه و پرتقال     |
| ۴۱ | نوشیدنی انبه عسلی     | ۳۵ | شربت جوانی                |
| ۴۳ | نوشیدنی ارغوانی       | ۳۵ | نوشیدنی شکلات میوه‌ای     |
| ۴۳ | نوشیدنی هندی          | ۳۵ | نوشیدنی گریپ فروت و طالبی |
| ۴۳ | آب میوه یخی           | ۳۷ | اناری تگرگی               |
| ۴۳ | نوشیدنی انگور و کاهو  | ۳۷ | نوشیدنی پانچ بال          |

### نوشیدنی بلی وود

۱/۴ آناناس در حدود ۱۰۰ گرم

۱/۲ گریپ فروت کوچک

۱/۲ موز درشت

آب آناناس و گریپ فروت را بگیرید. سپس، همراه موز داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هولا کولا

آناناس در حدود ۱۲۵ گرم

۱۰۰ میلی لیتر شیر نارگیل

۱۰۰ میلی لیتر شیر سویا

همه مواد را همراه چند قالب یخ، داخل مخلوط‌کن بریزید، خوب مخلوط کرده تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. سپس، نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با برگ آناناس تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی انگور و تمشک

۱۰۰ گرم انگور سبز یا قرمز

۱۰۰ میلی لیتر آب تمشک

۱۰۰ گرم گیلاس بدون هسته

ابتدا آب انگورها را بگیرید، سپس همراه بقیه مواد داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید و در صورت دلخواه با دانه‌های گیلاس تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی دانه اناری

۱/۲ کیوی

۱۲۵ گرم خیار

۱ قاشق سوپ‌خوری انار دانه شده ابتدا آب کیوی و خیار را بگیرید. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با قاچی از لیموترش و دانه‌های انار تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی لیتر



### نوشیدنی هندوانه و تمشک

۱/۸ هندوانه در حدود ۱۵۰ گرم بدون پوست و هسته  
۱۵۰ گرم تمشک  
ابتدا آب هندوانه و تمشک‌ها را بگیرید، سپس همراه چند قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و با برگ‌های نعناع تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### ملکه نوشیدنی‌ها

۱/۴ هندوانه در حدود ۳۰۰ گرم  
۱ عدد انار  
۱۰۰ گرم تمشک  
آب هندوانه، انار و تمشک‌ها را بگیرید. سپس داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید. در صورت دلخواه جهت تزئین از دانه‌های انار استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی سیلور کلود

۱/۲ لیموترش  
۱۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا  
۵۰ گرم بادام زمینی (آسیاب شده) مخلوط موز و گلابی در حدود ۱۰۰ گرم  
آب لیمو را گرفته، سپس همراه بقیه مواد و یک قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شده و کف کند. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با ورقه‌هایی از پوست لیموترش تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی خاوری

۱ عدد سیب درشت  
۷۵ گرم نارنگی (بدون پوست و هسته)  
۷۵ گرم انبه  
آب سیب را بگیرید. پوست و هسته انبه را جدا کرده خرد نمایید، سپس همراه آب سیب، نارنگی و یک قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا زمانی که نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و با تکه‌هایی از نارنگی تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

با قاچ‌هایی از لیموترش تزئین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی شکلات میوه‌ای

۵۰ گرم شکلات فندقی نرم

۵۰ گرم توت فرنگی فریز شده

۱۰۰ گرم فرنی

۱۰۰ میلی لیتر شیر سویا

فرنی را از قبل آماده کرده داخل یخچال گذاشته تا خنک شود. سپس همراه شکلات، توت فرنگی فریز شده و شیر سویا داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بریزید و با توت‌فرنگی تازه تزئین نمایید. توجه داشته باشید که این نوشیدنی بلافاصله بعد از تهیه شدن باید سرو شود.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گریپ فروت و طالبی

۱/۲ گریپ فروت درشت

طالبی در حدود ۱۰۰ گرم

آب گریپ فروت را بگیرید. سپس، همراه طالبی داخل مخلوط‌کن ریخته مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با قاچ‌هایی از گریپ فروت تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### شربت هندی با انبه

۱/۲ انبه درشت

۱۰۰ میلی لیتر ماست طبیعی

۱۰۰ میلی لیتر آب

پوست و هسته انبه را جدا کرده، سپس همراه ماست و آب داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با برگ نعناع تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی انبه و پرتقال

۱ عدد پرتقال

۱/۲ لیموترش

۱/۲ انبه درشت

۱۰۰ گرم نارنگی (بدون پوست و هسته)

آب پرتقال و لیمو را بگیرید. سپس همراه مغز انبه و نارنگی داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدستی به دست آید. نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و با برگ‌های گیاه ریحان تزئین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### شربت جوانی

۲۰۰ گرم کاهو

۱ عدد گلابی (درشت)

۲ عدد کیوی

آب همه مواد را گرفته، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بریزید. سپس

سویا داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی بهاری

۱۰۰ گرم (توت فرنگی، شاه توت و تمشک) فریز شده  
۲ عدد موز در حدود ۱۰۰ گرم  
۱۰۰ گرم شیر نارگیل  
۱۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا

همه ترکیبات را همراه دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته، خوب مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. سپس داخل لیوان ریخته، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### آب میوه مخلوط

۲۵ گرم از هر کدام از میوه‌ها (انبه، آناناس، هویج، سیب، سیب زمینی شیرین، خربزه، گریپ فروت و کرفس)

آب همه ترکیبات را گرفته با هم مخلوط نمایید. سپس جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با قاچ‌هایی از سیب تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

### اناری تگرگی

۱ عدد هلو

۱ عدد انار

هلو را از هسته جدا کنید. پوست انار را گرفته، دانه کنید. سپس آب هر دو میوه را گرفته، همراه ۲ یا ۳ قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی پانچ بال

۲ عدد ساقه کرفس

۱۰۰ گرم انگور سبز

۱/۲ آووکادو

آب کرفس و انگورها را بگیرید، سپس همراه میوه آووکادو داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و با برگ‌های کرفس تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کیوی پای

۱ عدد کیوی

۱/۲ لیموترش

۱۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا

ابتدا آب کیوی و لیمو را بگیرید. سپس همراه یک قالب یخ و شیر

در صورت دلخواه نوشیدنی را با قاج‌هایی از لیمو تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کرفس و آناناس

۱/۴ آناناس در حدود ۱۵۰ گرم

۳ عدد ساقه کرفس

۱/۲ لیموترش

آب همه مواد را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید و با برگ‌های کوچک نعناع تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی مودی بلاس

۳۷۵ گرم شاه توت

۱ عدد آناناس کوچک در حدود

۳۷۵ گرم

ابتدا آب شاه‌توت‌ها را بگیرید. سپس آب آناناس را گرفته، هر دو آب میوه را همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن بریزید و مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و در صورت دلخواه با ورقه‌های نازک آناناس تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی فریسنکی سور

۱/۲ پاپایا (papaya) (میوه

جانشین انبه، هلو یا گرمک)

۱/۲ گریپ فروت

۱۵۰ گرم تمشک

۱/۲ لیموترش

پاپایا را بریده، پوست و هسته‌های آن را جدا نمایید. پوست گریپ فروت و لیمو را نیز بگیرید. سپس آب همه ترکیبات را گرفته با هم مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته، چند قالب یخ اضافه نمایید.

### نوشیدنی سیب سبز

۱/۲ لیموترش

۱ عدد سیب سبز

۱ عدد گرمک کوچک

۱/۴ پاپایا (میوه جانشین ۱/۴ انبه)

ابتدا آب سیب و لیمو را بگیرید. سپس همراه میوه پاپایا و گرمک، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

(۱) پاپایا (Papaya) میوه‌های جانشین برای پاپایا: انبه، هلو، شلیل، طالبی، گرمک یا خربزه قندک می‌باشد.

### نوشتیدنی خنگ

۱۰۰ گرم توت فرنگی  
۱/۴ هندوانه در حدود ۳۰۰ گرم  
۷۵ گرم خیار  
آب توت‌فرنگی‌ها، هندوانه و خیار را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید و در صورت دلخواه با برش‌های نازک خیار تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی انبه عسلی

۱ عدد انبه کوچک  
۱ عدد پرتقال  
۱۵۰ میلی‌لیتر شیر سویا  
۱-۲ قاشق چای‌خوری عسل  
مغز میوه انبه را همراه آب پرتقال، شیر سویا و عسل داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی را تست کرده، در صورت نیاز عسل بیشتری اضافه کنید. سپس داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی موز و پرتقال

۱ عدد موز کوچک  
۲ عدد پرتقال درشت  
۲۵ گرم تخم گل آفتابگردان  
ابتدا آب پرتقال را بگیرید، سپس همراه موز، تخم آفتابگردان و چند قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط نمایید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته و با تکه‌هایی از توت‌فرنگی تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی چیر شیک

۱۰۰ گرم توت فرنگی  
۱/۲ آناناس در حدود ۲۵۰ گرم  
۱ عدد موز  
ابتدا آب آناناس و توت‌فرنگی‌ها را گرفته، سپس همراه موز و دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با برش‌هایی از آناناس تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

برای تزئین از برگ‌های نعناع استفاده نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### آب میوه یخی

۱/۲ انبه درشت

۲ عدد سیب کوچک

۱۲۵ گرم خیار

آب سیب، خیار و میوه انبه را گرفته، سپس جهت درست کردن آب میوه یخی، همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط نمایید. آب میوه آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید. این آب میوه به صورت یخ در بهشت باید تهیه شود.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی انگور و کاهو

۲۰۰ گرم انگور کشمشی

۲۰۰ گرم کاهو

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد شده

آب همه مواد را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشتیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه برای تزئین از انگور قرمز استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی ارغوانی

۱/۴ طالبی

۱۰۰ گرم شاه توت تازه یا فریز شده

۲ عدد کیوی

آب طالبی، شاه‌توت و کیوی را بگیرید، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا زمانی که نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و برای تزئین از تعدادی شاه‌توت استفاده نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی هندی

۲۰۰ گرم خیار

۲۵۰ گرم ماست طبیعی

به اندازه یک مشت نعناع خرد شده

۱/۴ قاشق چای‌خوری نمک (در صورت دلخواه)

تخم و دانه‌های خیار را خارج کرده و دور بریزید. سپس همراه ماست، نعناع و نمک (در صورت استفاده)، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشتیدنی صاف و یکدست شود. نوشتیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه





## آب سبزیجات

|    |                                |    |                             |
|----|--------------------------------|----|-----------------------------|
| ۵۵ | نوشیدنی سیب سبز و شاهی         | ۴۷ | نوشیدنی گرین لایت           |
|    | نوشیدنی سیب زمینی، تربچه و     | ۴۷ | نوشیدنی کول داون            |
| ۵۵ | هویج                           | ۴۷ | نوشیدنی مارچوبه و خربزه     |
| ۵۵ | نوشیدنی گوجه فرنگی و فلفل قرمز | ۴۷ | نوشیدنی هویج و لبو          |
| ۵۷ | نوشیدنی کرفس و شلغم            | ۴۹ | نوشیدنی گرم                 |
| ۵۷ | نوشیدنی کلم بروکلی و لبو       | ۴۹ | نوشیدنی هویج و کاهو         |
| ۵۷ | نوشیدنی تند                    |    | نوشیدنی ترب کوهی و آب       |
| ۵۷ | نوشیدنی کلم بروکلی و اسفناج    | ۴۹ | لیمو (۱)                    |
| ۵۹ | نوشیدنی سیب و کاهو             | ۴۹ | نوشیدنی هویج و تربچه (۲)    |
|    | نوشیدنی گوجه فرنگی و           | ۵۱ | نوشیدنی لبو و برگ شاهی      |
| ۵۹ | اسفناج                         | ۵۱ | نوشیدنی کاهو و پیاز رازیانه |
| ۵۹ | نوشیدنی مخلوط سبز              | ۵۱ | نوشیدنی هویج و کلم بروکلی   |
| ۵۹ | نوشیدنی هویج و گل کلم          | ۵۳ | نوشیدنی معدن آهن            |
| ۶۱ | نوشیدنی کرفس، لبو و کلم قرمز   | ۵۳ | نوشیدنی کاهو و کرفس         |
| ۶۱ | نوشیدنی کرفس و نعناع           | ۵۳ | نوشیدنی هویج و کلم پیچ      |
| ۶۱ | نوشیدنی کرفس، گللابی و شاهی    | ۵۳ | نوشیدنی کلم بروکلی و شلغم   |
| ۶۱ | نوشیدنی کرفس، سیب و آووکادو    | ۵۵ | نوشیدنی هویج و اسفناج       |

### نوشیدنی مارچوبه و خربزه

۱۲۵ گرم مارچوبه

۱/۴ خربزه قندک

۱۷۵ گرم خیار

۱ عدد گلابی درشت

ابتدا مارچوبه‌ها را تمیز کنید. سپس همراه خربزه، خیار و گلابی، آب‌گیری کرده، با هم مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی هویج و لبو

۲ عدد هویج کوچک

۲ عدد لبو در حدود ۱۰۰ گرم

۱ عدد سیب

۱ عدد پیاز رازیانه

آب همه ترکیبات را گرفته، با هم مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. در صورت دلخواه برای تزئین از برگ‌های گیاه رازیانه<sup>(۱)</sup> استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی گرین لایت

۱۰۰ گرم بروکلی

۱ عدد سیب کوچک

۱۰۰ گرم خیار

آب بروکلی، سیب و خیار را بگیرید سپس با هم مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و در صورت دلخواه با ورقه‌های نازکی از خیار تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کول داون

۲ عدد هویج کوچک

۱ عدد هویج وحشی (هویج قرمز)

۳ عدد ساقه کرفس

۱ عدد سیب درشت

به اندازه یک مشت جعفری خرد شده

ابتدا آب همه مواد را بگیرید. سپس همراه دو قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان کوتاهی ریخته و با حلقه نازک لیمو و برگ‌های جعفری تزئین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

۱- رازیانه (Fennel) گیاهی است معطر، ساقه آن دارای شیارهای هم ردیف و موازی بوده و برگ‌های آن نازک و نخ‌مانند شوید می‌باشد. گل‌های رازیانه زرد و به صورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. رازیانه در مناطق مدیترانه‌ای به خوبی رشد می‌کند و در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه‌های کوه‌های البرز به طور خودرو می‌روید.

### نوشیدنی ترب کوهی و

#### آب لیمو (۱)

۴ سانتی متر ترب کوهی تازه

(ریشه خردل)

آب ۱/۲ لیموترش

ترب را دو نیم کنید. آب نصف آن را گرفته و نصف دیگر را رنده کنید. سپس، ترب رنده شده را با آب ترب و آب لیمو ترکیب کرده، پوره درست نمایید. پوره آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هویج و تربچه (۲)

۲ عدد هویج کوچک

۱۰۰ گرم تربچه همراه برگ تربچه

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد

شده (در صورت دلخواه)

ابتدا آب هویج، تربچه و زنجبیل (در صورت دلخواه) را گرفته و مخلوط نمایید. سپس همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته، سرو کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

این دو مورد نوشیدنی (۱ و ۲)، بسیار مفید در زمان سرماخوردگی می باشند.

### نوشیدنی گرم

۲ عدد گوجه فرنگی در حدود ۳۵۰ گرم

۲ عدد ساقه کرفس

۲ عدد هویج کوچک

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد شده

۲.۵ سانتی متر ترب کوهی (ریشه

خردل)

آب همه مواد را گرفته، همراه دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط نمایید. سپس، نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هویج و کاهو

۱ عدد هویج

۱۲۵ گرم کاهو

۱ عدد هویج قرمز کوچک

۱/۴ طالبی

آب هویج، کاهو، هویج وحشی و طالبی را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از طالبی تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی لبو و برگ شاهی

۲ عدد لبوی درشت در حدود

۱۲۵ گرم

۱۲۵ گرم برگ گیاه شاهی

۱ عدد پیاز قرمز کوچک

۳ عدد هویج کوچک

آب همه مواد را گرفته، با هم

مخلوط کنید. سپس نوشیدنی

آماده شده را داخل لیوان بلندی

ریخته و سرو نمایید.

### نوشیدنی هویج و کلم بروکلی

۱۰۰ گرم کلم بروکلی

۲ عدد هویج

۱۰۰ گرم لوبیا سبز

۱۰۰ گرم کاهو

۱/۲ لیموترش

آب تمامی سبزیجات و آب لیمو را

گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس

نوشیدنی آماده شده را جهت سرو،

داخل لیوان ریخته و در صورت

دلخواه با رشته‌های باریکی از

هویج و لوبیا سبز تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کاهو و پیاز رازیانه

(Fennel)

۱۷۵ گرم کاهو

۱ عدد پیاز رازیانه (کوچک)

۱/۲ لیموترش

آب کاهو، پیاز رازیانه و لیمو را

گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس

نوشیدنی آماده شده را همراه چند

قالب یخ، داخل لیوان ریخته و

سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هویج و کلم پیچ

۳ عدد هویج کوچک

۲۵۰ گرم کلم پیچ

آب سبزیجات را بگیرید و سپس با هم مخلوط کرده، همراه چند قالب یخ داخل لیوان بلندی ریخته، سرو نمایید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با مقداری کلم پیچ خرد شده آرایش دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی معدن آهن

۲۵۰ گرم اسفناج

۲۵ گرم جعفری

۳ عدد هویج کوچک

ابتدا آب اسفناج، جعفری و هویج‌ها را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس جهت سرو، نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با ورقه‌های نازکی از هویج تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کاهو و کرفس

۱/۴ آناناس، در حدود ۱۲۵ گرم

۱۲۵ گرم انگور

۵۰ گرم کاهو

۱ عدد ساقه کرفس

آب همه مواد را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس، نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ داخل لیوان بلندی ریخته و سرو نمایید. برای تزئین می‌توانید از برگ‌های کاهو استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کلم بروکلی و شلغم

۱۲۵ گرم شلغم

۱ عدد هویج

۱۲۵ گرم بروکلی

۲ عدد سیب کوچک

ابتدا آب همه مواد را گرفته، همراه دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان بلندی ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

**نوشیدنی سیب زمینی، تربچه و هویج**

۱ عدد سیب زمینی کوچک پخته شده

۱۰۰ گرم تربچه

۱ عدد هویج کوچک

۱۰۰ گرم خیار

آب تربچه‌ها، هویج و خیار را گرفته، سپس همراه سیب زمینی پخته شده و دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته و با تکه‌هایی از تربچه خرد شده تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

**نوشیدنی گوجه فرنگی و فلفل قرمز**

۱ عدد فلفل دلمه قرمز (تخم‌ها جدا شود)

۱ عدد گوجه فرنگی در حدود ۱۷۵ گرم

۱۰۰ گرم کلم پیچ

۱ قاشق سوپ‌خوری جعفری ساطوری

ابتدا آب فلفل، کلم و گوجه‌فرنگی را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس همراه جعفری خرد شده و دو قالب یخ، داخل لیوان بلندی ریخته، سرو کنید. می‌توانید برای تزئین از قاچ‌های لیمو استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

**نوشیدنی هویج و اسفناج**

۱/۲ گریپ فروت

۱ عدد هویج بزرگ

۱۲۵ گرم اسفناج

پوست گریپ فروت را گرفته، سپس همراه بقیه مواد آب‌گیری کرده و با هم مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بریزید. چند قالب یخ اضافه کرده و در صورت دلخواه با تکه‌هایی از گریپ فروت تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

**نوشیدنی سیب سبز و شاهی**

۱ عدد هویج قرمز کوچک

۱ عدد سیب سبز (تخم‌ها جدا شود)

۱۷۵ گرم خیار

۱۰۰ گرم برگ شاهی

آب همه مواد را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با برگ نعنا ساطوری شده تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کرفس و شلغم

۲ عدد هویج کوچک

۱۲۵ گرم شلغم

۲ عدد ساقه کرفس

ابتدا آب هویج، شلغم و کرفس را بگیرید. سپس، همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و دوباره چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با جعفری‌های خرد شده و قاچ‌های نازک لیموترش تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی تند

۲ عدد هویج

۱/۲ لیموترش

۱/۲ فلفل کوچک (هسته‌ها جدا

شوند)

۱/۲ آناناس، در حدود ۲۲۵ گرم

۱ قاشق سوپ‌خوری برگ گشنیز

خرد شده

آب هویج، فلفل و آناناس را گرفته، همراه مقداری یخ خرد شده، داخل لیوان بلندی بریزید. سپس آبلیمو و گشنیز خرد شده را اضافه کرده، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کلم بروکلی و لبو

۲۵۰ گرم کلم بروکلی

۲ عدد هویج کوچک

لبو در حدود ۵۰ گرم

آب همه مواد را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته، مقداری یخ خرد شده اضافه کنید و در صورت دلخواه، نوشیدنی را با برگ گشنیز تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کلم بروکلی و اسفناج

۱۵۰ گرم بروکلی

۲ عدد سیب

۱۵۰ گرم اسفناج

آب بروکلی، سیب و اسفناج را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و با قاچی از لیموترش تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی سیب و کاهو

۱۷۵ گرم کاهو

۲ عدد سیب

آب کاهو و سیب‌ها را بگیرید. سپس داخل لیوان بلندی چند قالب یخ ریخته، نوشیدنی را روی یخ‌ها اضافه کرده و بلافاصله سرو نمایید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با قاچ‌های نازک سیب تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی مخلوط سبز

۲ عدد هویج

۲ عدد ساقه کرفس

۱۰۰ گرم اسفناج

۱۰۰ گرم کاهو

۲۵ گرم جعفری

آب همه ترکیبات را بگیرید، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط نمایید. جهت سرو نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با برگ‌های جعفری تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی گوجه فرنگی و اسفناج

۱۵۰ گرم اسفناج

۱۵۰ گرم بروکلی

۲ عدد گوجه فرنگی

ابتدا آب اسفناج، بروکلی و گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته، سپس با هم مخلوط نماید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با گوجه‌فرنگی قاچ شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی هویج و گل کلم

۱۰۰ گرم گل کلم

۲ عدد هویج

۱ عدد گوجه فرنگی درشت

آب گل کلم، هویج و گوجه‌فرنگی را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و با برگ‌های هویج تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر



### نوشیدنی کرفس، گلابی و شاهی

۲ عدد گلابی کوچک

۱۲۵ گرم کلم پیچ

۱ عدد ساقه کرفس

۲۵ گرم شاهی

آب همه مواد را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کنید و در صورت دلخواه با برگ‌های کرفس تزیین داده، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کرفس، لبو و کلم قرمز

۱۰۰ گرم کرفس

۱ عدد لبو، در حدود ۵۰ گرم

۱ عدد هویج

۵۰ گرم کلم قرمز

۱ عدد سیب

آب همه مواد را بگیرید، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته و مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه، با رشته‌های باریکی از کلم قرمز تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کرفس، سیب و آووکادو

۳ عدد ساقه کرفس

۲۵ گرم شاهی

۱ عدد سیب

۱/۲ عدد آووکادو (کوچک)

ابتدا آب کرفس، شاهی و سیب را بگیرید. سپس همراه مغز آووکادو و دو قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته و مخلوط کنید تا زمانی که نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و با حلقه‌های نازک لیمو تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کرفس و نعناع

۱۰۰ گرم ریواس

۱۰۰ گرم سیب ترش

۲ عدد ساقه کرفس

نعناع یک دسته کوچک

ابتدا آب همه مواد را بگیرید، سپس همراه چند قالب یخ داخل مخلوط کن ریخته و مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با برگ‌های کرفس تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر



## آب مرکبات

|    |                          |    |                           |
|----|--------------------------|----|---------------------------|
| ۷۱ | نوشین نوش                | ۶۵ | نوشیدنی پرتقالی           |
|    | نوشیدنی لیمو و انگور     |    | نوشیدنی گریپ فروت و هویج  |
| ۷۱ | سبز                      | ۶۵ | جنگلی                     |
| ۷۱ | نوشیدنی کارمای خنک       | ۶۵ | نوشیدنی کارما             |
| ۷۳ | نوشیدنی پرتقال و انبه    | ۶۵ | چای بابونه و لیمو ترش     |
| ۷۳ | نوشیدنی میکس             | ۶۷ | نوشیدنی زنجبیلی           |
| ۷۳ | نوشیدنی گل بابونه        | ۶۷ | نوشیدنی چیلی              |
| ۷۳ | نوشیدنی پرتقال و خیار    | ۶۷ | نوشیدنی گریپ فروت و سیب   |
| ۷۵ | نوشیدنی دابل سی          | ۶۷ | نوشیدنی پرتقال و هندوانه  |
| ۷۵ | نوشیدنی فنیل بالب        | ۶۹ | نوشیدنی آناناس و گلابی    |
| ۷۵ | نوشیدنی ویتامین ویتالیتی | ۶۹ | نوشیدنی توت فرنگی و گیلاس |
| ۷۵ | نوشیدنی کالم سی          | ۶۹ | نوشیدنی پرتقال و سیب قرمز |
| ۷۵ | نوشیدنی باترفلای         | ۶۹ | نوشیدنی پرتقال و تمشک     |
|    |                          | ۷۱ | نوشیدنی پرتقال و زردآلو   |

### نوشیدنی پرتقالی

۱ عدد لیموترش

۲ عدد پرتقال کوچک

۱/۲ انبه درشت

آب لیمو و پرتقال را گرفته، سپس همراه مغز انبه و دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و با حلقه‌های نازک لیمو تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی کارما

۱/۲ گریپ فروت

۲ عدد انجیر تازه

۱/۲ پرتقال کوچک

۱/۲ لیموترش

آب همه مواد را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با تکه‌هایی از انجیر قاچ شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی گریپ فروت و هویج

جنگلی

۱/۲ گریپ فروت درشت

۱ عدد هویج وحشی (قرمز)

۱ عدد سیب درشت

آب همه مواد را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### چای بابونه و لیمو ترش

۱ عدد پیاز رازیانه (کوچک)

۱ عدد لیمو ترش

۱۰۰ میلی‌لیتر چای بابونه (خنک

باشد)

آب پیاز رازیانه و لیمو را گرفته، سپس با چای بابونه که قبلاً دم کرده‌ایم و خنک شده است مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و با حلقه‌های نازک لیمو تزیین داده، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی زنجبیلی

۱ عدد هویج

۱/۲ خربزه قندک

۱ عدد لیمو ترش

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد

شده

آب هویج، مغز خربزه، لیمو و زنجبیل را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با قاچ‌های لیمو و تخم هل تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گریپ فروت و سیب

۱ عدد گریپ فروت

۲ عدد هویج

۲ عدد سیب

۴۰۰ میلی لیتر آب

آب گریپ فروت، هویج‌ها و سیب را گرفته، با آب مخلوط نمایید. سپس نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته چند قالب یخ اضافه کنید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با تکه‌هایی از سیب خرد شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۷۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی چیلی

۱/۲ فلفل قرمز (بدون تخم)

۱/۲ فلفل زرد (بدون تخم)

۱/۲ فلفل نارنجی (بدون تخم)

۱ عدد پرتقال

۱ قاشق سوپ‌خوری برگ نعناع

ابتدا آب فلفل‌ها و پرتقال را بگیرید، بعد همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بلندی بریزید. برگ‌های نعناع را اضافه کرده، سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پرتقال و هندوانه

۱/۴ هندوانه، در حدود ۳۰۰ گرم

۲ عدد پرتقال

آب میوه‌ها را گرفته، پس از مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته و جهت خنک شدن نوشیدنی، چند قالب یخ اضافه کرده سپس سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با قاچ‌های نازکی از پرتقال تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی آناناس و گلابی

۲ عدد گلابی

۱/۲ لیموترش

۱/۲ آناناس، در حدود ۲۰۰ گرم

ابتدا آب گلابی، لیموترش و آناناس را بگیرید. پس از مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید. در صورت دلخواه برای تزیین از تکه‌های آناناس خرد شده استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پرتقال و سیب قرمز

۲ عدد پرتقال

۱ عدد سیب قرمز

۱ عدد گلابی

۱ قاشق چای خوری عسل (در صورت دلخواه)

آب همه میوه‌ها را گرفته، داخل لیوان بریزید، سپس عسل (در صورت استفاده) و دو قالب یخ به آن اضافه کرده و سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با برش‌های نازکی از پرتقال تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی توت فرنگی و گیلاس

۱۰۰ گرم توت فرنگی

۷۵ گرم گیلاس (بدون هسته)

۱/۲ پرتقال / ۱۲۵ میلی لیتر آب

۱/۲ قاشق چای خوری عسل (در

صورت دلخواه)

ابتدا آب میوه‌ها را گرفته، بعد با آب مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، عسل (در صورت استفاده) و چند قالب یخ به آن اضافه کرده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پرتقال و تمشک

۲ عدد پرتقال درشت

۱۷۵ گرم تمشک

۲۵۰ میلی لیتر آب

آب پرتقال و تمشک را بگیرید، سپس جهت رقیق‌تر شدن نوشیدنی، آب را به آن اضافه کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل دو لیوان ریخته و به هر کدام دو قالب یخ اضافه نمایید.

مقدار تهیه شده ۵۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پرتقال و زردآلو

۶ عدد زردآلو در حدود ۳۰۰ گرم  
(بدون هسته)

۱ عدد پرتقال درشت

۳۰۰ میلی لیتر آب

آب میوه‌ها را گرفته، جهت رقیق‌تر شدن نوشیدنی، آب را به آن اضافه کرده مخلوط نمایید. سپس نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه برای خنک شدن نوشیدنی، چند قالب یخ اضافه کنید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی لیمو و انگور سبز

۱ عدد لیموترش

۱۰۰ گرم انگور سبز

آب لیمو و انگور را گرفته، سپس با ۲۰۰ میلی لیتر آب خنک مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. هم‌چنین می‌توانید به جای آب خنک، از آب گرم استفاده کرده و نوعی عرق گرم تهیه کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشین نوش

۱/۴ آناناس، در حدود ۱۰۰ گرم

۱۰۰ گرم انگور

۱ عدد پرتقال کوچک

۱ عدد سیب کوچک

۱/۲ موز درشت

۱/۲ انبه درشت

آب آناناس، انگور، پرتقال و سیب را بگیرید. سپس همراه مغز انبه و موز داخل مخلوط‌کن ریخته و جهت مطبوع شدن طعم نوشیدنی، چند قالب یخ نیز داخل مخلوط‌کن بریزید، پس از مخلوط کردن، نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و با برش‌های نازک پرتقال و برگ نعناع خرد شده تزئین داده، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کارمای خنک

۲ عدد گریپ فروت

۷۵۰ گرم خیار

۱ عدد لیموترش

آب معدنی گازدار

آب گریپ فروت، خیار و لیموترش را گرفته، همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته، سپس در حدود ۴۰۰ میلی لیتر آب معدنی گازدار به آن اضافه کنید. نوشیدنی آماده شده را با برش‌های نازک لیمو و برگ نعناع تزئین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گل بابونه

۱۰۰ گرم کاهو

۱/۲ لیموترش

۱۰۰ میلی لیتر چای بابونه (خنک باشد)

آب کاهو و لیموترش را گرفته سپس با چای بابونه که قبلاً دم کرده و خنک کرده‌اید مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، همراه چند قالب یخ داخل لیوان بلندی ریخته و با حلقه‌های نازک لیمو تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پرتقال و انبه

۱۲۵ گرم تمشک

۱ عدد انبه

۱ عدد پرتقال

۱۰۰ میلی لیتر آب

۱ قاشق چای خوری عسل

ابتدا آب میوه‌ها را بگیرید، سپس داخل لیوان ریخته، آب و عسل را به آن اضافه کرده، مخلوط نمایید. جهت خنک شدن نوشیدنی، چند قالب یخ اضافه کرده و با دانه‌های تمشک تزیین و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۴۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پرتقال و خیار

۱ عدد پرتقال

۵۰ گرم خیار

۱۰۰ میلی لیتر آب تمشک

آب پرتقال و خیار را گرفته، با آب تمشک مخلوط کنید. سپس نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بلندی ریخته، با ورقه‌های نازک خیار تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی میکس

۱ عدد پرتقال درشت

۱/۲ گریپ فروت

۱ عدد لیموترش

آب پرتقال، گریپ فروت و لیموترش را گرفته، سپس همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته، سرو نمایید. در صورت تمایل می‌توانید نوشیدنی را با مقداری آب معدنی گازدار رقیق‌تر کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کالم سی

۲ عدد پرتقال

۱ عدد کیوی

۲۰۰ گرم توت فرنگی

آب پرتقال، کیوی (پوست کیوی گرفته نشود) و توت فرنگی ها را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو داخل لیوان ریخته و با تکه‌هایی از توت فرنگی خرد شده تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی دابل سی

۲ عدد پرتقال درشت

۲ عدد کیوی

آب پرتقال و کیوی (پوست کیوی گرفته نشود) را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه، با حلقه‌های کیوی تزیین داده و سرو نمایید

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی فنیل بالب

۱/۲ گریپ فروت

۲ عدد ساقه کرفس

۱ عدد پیاز رازیانه (کوچک)

آب گریپ فروت، کرفس و پیاز رازیانه را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و با قاچ‌هایی از گریپ فروت تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی باتر فلای

۱/۴ خربزه

۱ عدد لیموترش

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد

شده

آب خربزه، لیموترش و زنجبیل را گرفته با هم مخلوط کنید. سپس، همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی ویتامین ویتالیتی

۱ عدد هویج

۲ عدد پرتقال

آب هویج و پرتقال را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با برش‌هایی از پرتقال تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر





## ● صبحانه در یک لیوان

|    |                             |    |                      |
|----|-----------------------------|----|----------------------|
| ۸۵ | نوشیدنی یخ مکی              | ۷۹ | نوشیدنی پلام پانچ    |
| ۸۵ | نوشیدنی هویج زنجبیلی        | ۷۹ | شربت اناری           |
| ۸۷ | نوشیدنی گرین پیس            | ۷۹ | نوشیدنی رویای سبز    |
| ۸۷ | نوشیدنی پری طلایی           | ۸۱ | نوشیدنی پاپایا       |
| ۸۷ | آب گرمک                     | ۸۱ | نوشیدنی یاقوت قرمز   |
| ۸۷ | نوشیدنی سیب و شاه‌توت با آب | ۸۱ | نوشیدنی کیوی و انگور |
| ۸۹ | نوشیدنی هویج و رازیانه      | ۸۱ | به نوش               |
| ۸۹ | نوشیدنی گریپ فروت صورتی     | ۸۱ | نوشیدنی عصاره یونجه  |
| ۸۹ | نوشیدنی توت فرنگی و کیوی    | ۸۳ | نوشیدنی آلو و گلابی  |
| ۸۹ | نوشیدنی تاج خروسی           | ۸۳ | نوشیدنی تمشکی        |
| ۹۱ | نوشیدنی روناسی              | ۸۳ | نوشیدنی هلو و زنجبیل |
| ۹۱ | نوشیدنی هانی ملون           | ۸۳ | نوشیدنی سان رایز     |
| ۹۱ | نوشیدنی گل سرخ              | ۸۳ | نوشیدنی قرمز مرجانی  |
| ۹۱ | نوشیدنی عنابی               | ۸۵ | شربت صبحگاهی         |
|    |                             | ۸۵ | نوشیدنی سیب و زنجبیل |

### نوشیدنی پلام پانچ

۱ عدد هلو

۲ عدد آلو

۱ عدد کیوی

آب میوه‌ها را گرفته پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بریزید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با آلوی قاچ شده، تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی رویای سبز

۲ عدد سیب درشت

۱ عدد ساقه کرفس

۱/۲ کیوی

۱/۲ لیموترش

۱ عدد آووکادو

آب سیب، کرفس، کیوی و لیمو را بگیرید. آووکادو را بریده، پوست و هسته‌اش را جدا کنید. سپس همراه آب میوه گرفته شده، داخل مخلوط‌کن ریخته، در حدود ۲۰ ثانیه مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را، داخل لیوان ریخته، با حلقه‌های نازک کیوی تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### شربت اناری

۱ عدد انار

۱ عدد هویج

۱۰۰ گرم انگور

انار را دانه کرده، همراه هویج و انگور آب‌گیری نمایید. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و مقداری یخ خرد شده اضافه کنید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با دانه‌های انار تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پاپایا (Papaya)

۱/۲ گلابی

۱ عدد هویج

۱/۴ پاپایا (میوه جانشین، هلو)

ابتدا آب گلابی و هویج را بگیرید، سپس همراه میوه پاپایا، داخل مخلوط‌کن ریخته، دو قالب یخ اضافه کرده، مخلوط نمایید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و با برش‌های نازک گلابی تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی کیوی و انگور

۱ عدد کیوی

۱۰۰ گرم انگور

۲ عدد ساقه کرفس

۱/۲ لیمو ترش

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و با تکه‌ای از ساقه کرفس تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی لیتر

### به نوش

۲ عدد گلابی

۱۲۵ گرم شاهی

۱/۲ لیمو ترش

ابتدا آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو داخل لیوان کوچکی بریزید. چند قالب یخ اضافه کرده و در صورت دلخواه با پوست لیمو تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی عصاره یونجه

۱ عدد سیب

۲ عدد ساقه کرفس

۱۰۰ گرم جوانه یونجه

آب همه مواد را گرفته با هم مخلوط کنید، سپس جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته و با جوانه های یونجه تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی یاقوت قرمز

۲ عدد گوجه فرنگی، در حدود

۲۰۰ گرم

۱ عدد پیاز رازیانه (کوچک)

۱۰ گرم پیازچه

۱۰ گرم گشنیز

مقدار کم فلفل سیاه و سس تند  
آب گوجه فرنگی، پیاز رازیانه، پیازچه و گشنیز را گرفته، با هم مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را قبلاً با فلفل و سس تند، مخلوط کرده، سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی سان رایز

۲۰۰ گرم توت فرنگی

۲ عدد پرتقال کوچک

آب توت فرنگی‌ها و پرتقال را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و سرو نمایید. همچنین، می‌توان جهت غلیظ‌تر شدن نوشیدنی، ابتدا آب میوه‌ها را همراه چند قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته و پس از مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته و سرو کرد. جهت تزیین نوشیدنی می‌توانید از حلقه‌های توت فرنگی استفاده نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی قرمز مرجانی

۲۵۰ گرم انگور عسکری

۱/۲ گریپ فروت

۲ عدد سیب درشت

۲.۵ سانتی‌متر زنجبیل تازه

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. در صورت دلخواه، برای تزیین از رشته‌های نازک زنجبیل استفاده کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی آلو و گلابی

۲ عدد گلابی کوچک

۲۵ گرم آلو

۱۲۵ گرم اسفناج

آب همه عناصر را گرفته، سپس همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و با برش‌هایی از گلابی تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی تمشکی

۱ عدد گلابی درشت

۱۰۰ میلی لیتر آب تمشک

آب گلابی را گرفته، سپس با آب تمشک مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بلندی ریخته، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هلو و زنجبیل

۲ عدد هلو

۲.۵ سانتی‌متر زنجبیل تازه خرد

شده

آب معدنی گاز دار به مقدار لازم ابتدا آب هلو و زنجبیل را گرفته، پس از مخلوط کردن داخل لیوان بلندی ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. سپس مقداری آب معدنی گازدار اضافه کرده و با برگ نعناع و هلوی قاچ شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی یخ مکی

۱/۲ گریپ فروت  
۱/۲ کیوی

۱/۴ آناناس، در حدود ۱۷۵ گرم

۵۰ گرم تمشک فریز شده

۵۰ گرم شاه توت فریز شده

آب گریپ فروت، کیوی و آناناس را بگیرید، سپس همراه تمشک و شاه توت، داخل مخلوط کن ریخته و مخلوط نمایید تا زمانی که نوشیدنی صاف و غلیظی به دست آید.

نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با تمشک تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هویج زنجبیلی

۳ عدد هویج

۱/۲ پیاز رازیانه

۱ عدد ساقه کرفس (بزرگ)

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد شده

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و با برگ رازیانه و پیاز رازیانه تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### شربت صبحگاهی

۱/۴ پاپایا (میوه جانشین گرمک یا انبه)

۲ عدد پرتقال

۱۲۵ گرم خیار

آب پاپایا، پرتقال و خیار را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ داخل لیوان بلندی ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه برای تزیین از تکه های خیار و پاپایا استفاده نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی سیب و زنجبیل

۲ عدد سیب درشت

۲.۵ سانتی متر زنجبیل تازه خرد شده

آب سیب و زنجبیل را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و با مقداری نعناع خرد شده تزیین دهید. در صورت دلخواه، جهت رقیق تر شدن نوشیدنی می توانید از آب معدنی گازدار استفاده نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۰۰ میلی لیتر

### آب گرمک

۱/۲ گرمک (یا طالبی یا هندوانه)  
۱/۲ قاشق چای خوری هل کوبیده  
شده

آب گرمک را گرفته، سپس به همراه هل کوبیده شده و چند قالب یخ، داخل مخلوط کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و بلافاصله بنوشید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گرین پیس

۱۰۰ گرم بروکلی  
۱۰۰ گرم کاهو  
۲۵ گرم جعفری

۲ عدد سیب

۱ عدد ساقه کرفس

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. در صورت دلخواه، نوشیدنی آماده شده را با برگ کاهو تزئین داده، سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی پری طلایی

۱/۴ آناناس، در حدود ۱۰۰ گرم

۱ عدد سیب کوچک

۱۰۰ گرم جوانه یونجه

۱۰۰ میلی لیتر شیر سویا

آب آناناس، سیب و جوانه یونجه را گرفته، همراه شیر سویا و دو قالب یخ، داخل مخلوط کن ریخته خوب مخلوط کنید تا نوشیدنی کف کند. سپس، داخل لیوان بلندی ریخته و سرو نمایید.

### نوشیدنی سیب و شاه توت با آب

۳ عدد سیب

۱۵۰ گرم شاه توت

۳۰۰ میلی لیتر آب

آب میوه‌ها را گرفته، سپس با آب مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده همراه چند قالب یخ را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی لیتر

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی توت فرنگی و کیوی

۱۵۰ گرم توت فرنگی

۲ عدد کیوی

آب کیوی و توت فرنگی‌ها را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس داخل لیوان ریخته و چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی هویج و رازیانه

۲ عدد هویج

۱ عدد پیاز رازیانه

آب هویج و پیاز رازیانه را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با برش‌هایی از پیاز رازیانه تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گریپ فروت صورتی

۱ عدد گریپ فروت صورتی

۱/۲ آناناس، در حدود ۲۲۵ گرم

۳۰۰ میلی لیتر آب

آب گریپ فروت و آناناس را گرفته، سپس با آب مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل دو لیوان ریخته، برای هر لیوان دو قالب یخ اضافه کنید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی تاج خروس

۱/۴ هندوانه، در حدود ۳۰۰ گرم

۱۲۵ گرم تمشک

آب هندوانه و تمشک‌ها را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته و چند قالب یخ اضافه نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۵۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گل سرخ

۲ عدد موز

۲۰۰ گرم تمشک

۱۲۵ گرم توت قرمز

۱ لیوان کوچک آب شاه توت

۲ قاشق سوپ‌خوری ماست

طبیعی

موز را از پوست جدا کرده و خرد کنید. سپس داخل مخلوط‌کن ریخته و تمشک، توت و آب شاه‌توت را اضافه کرده، مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. در آخر جهت غلیظ‌تر شدن نوشیدنی، ماست را اضافه کرده دوباره هم بزنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی عنابی

۲ عدد سیب کوچک

۱ عدد لبوی کوچک، در حدود ۵۰

گرم

۲ عدد ساقه کرفس

آب همه مواد را گرفته با هم مخلوط کنید، نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با برش‌هایی از سیب تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی روناسی

۳ عدد سیب کوچک

۲۰۰ گرم انگور یاقوتی

آب سیب‌ها و انگورها را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با تعدادی انگور یاقوتی تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی هانی ملون

۳ عدد ساقه کرفس

۱/۴ خربزه قندک

آب کرفس و خربزه را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و با پوست لیمو تزئین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر





## ● پیش به سوی سلامتی

|     |                           |     |                         |
|-----|---------------------------|-----|-------------------------|
| ۱۰۱ | نوشیدنی یاس بنفش          | ۹۵  | نوشیدنی گرین گریس       |
| ۱۰۱ | نوشیدنی گل گندم           | ۹۵  | نوشیدنی راز هندی        |
| ۱۰۱ | نوشیدنی فولیا             | ۹۵  | نوشیدنی هویج و کیوی     |
| ۱۰۳ | نوشیدنی گل یخ             | ۹۵  | نوشیدنی بلانسی          |
| ۱۰۳ | نوشیدنی ناژ               | ۹۷  | نوشیدنی بیت روت         |
| ۱۰۳ | نوشیدنی فرزیا             | ۹۷  | نوشیدنی ساقه چناری      |
| ۱۰۵ | نوشیدنی گوجه فرنگی وجعفری | ۹۷  | نوشیدنی ساقه گلی        |
| ۱۰۵ | نوشیدنی ساق عروس          | ۹۷  | نوشیدنی زیتونی          |
| ۱۰۵ | نوشیدنی رعناى زیبا        | ۹۷  | نوشیدنی زرد قناری       |
| ۱۰۵ | نوشیدنی اسکارلت           | ۹۹  | نوشیدنی ترنج            |
| ۱۰۷ | نوشیدنی رز پنبه‌ای        | ۹۹  | نوشیدنی پرتقالی زنجبیلی |
| ۱۰۷ | نوشیدنی قاصدک             | ۹۹  | نوشیدنی تمشک زنجبیلی    |
| ۱۰۷ | نوشیدنی قرمز گرم          | ۹۹  | نوشیدنی پاین آپل - پای  |
| ۱۰۷ | نوشیدنی باران طلا         | ۱۰۱ | نوشیدنی سیب و زرد آلو   |

### نوشیدنی گرین گریس

۱ عدد سیب

۱۰۰ گرم انگور سبز

آب سیب و انگور را بگیرید، سپس همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از سیب تزیین داده سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی هویج و کیوی

۲ عدد هویج

۱ عدد کیوی

آب هویج و کیوی را گرفته، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و با حلقه‌های نازکی از کیوی تزیین داده سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی بلانچی

۲ عدد لبوی کوچک، در حدود

۱۰۰ گرم

۱/۴ خربزه

۲ عدد آلوی کوچک

آب همه مواد را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ، داخل مخلوط کن ریخته و مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان بلندی ریخته، سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی راز هندی

۱/۲ گوجه فرنگی، در حدود ۱۰۰ گرم

۱/۲ خربزه قندک

۱ عدد هویج

آب گوجه‌فرنگی، خربزه و هویج را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ و فلفل تازه، داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو  
نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی زیتونی

۲۰۰ گرم بروکلی

۲۰۰ گرم انگور سبز

آب بروکلی و انگور را گرفته، پس  
از مخلوط کردن، همراه چند قالب  
یخ، داخل لیوان بریزید. نوشیدنی  
آماده شده را با برگ‌های نعناع  
تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی زرد قناری

۱۰۰ گرم انگور سبز

۱ عدد پیاز رازیانه (کوچک)

۱/۲ انبه درشت

آب انگور و پیاز رازیانه را گرفته،  
سپس همراه مغز انبه و دو قالب  
یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته و  
مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده  
شده را جهت سرو داخل لیوان  
ریخته و با برگ‌های رازیانه تزیین  
دهید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی بیت روت

۲ عدد لبو، در حدود ۱۰۰ گرم

۵۰ گرم انگور قرمز

۱ عدد پرتقال

آب همه مواد را بگیرید. پس از  
مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته  
و جهت خنک شدن نوشیدنی  
چند قالب یخ به آن اضافه کنید.  
در صورت دلخواه نوشیدنی را با  
تکه‌هایی از پرتقال تزیین داده  
سپس سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی ساقه چناری

۱ عدد هویج وحشی

۱ عدد پیاز رازیانه

۲۰۰ گرم خیار

آب همه مواد را گرفته، پس از  
مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته  
و چند قالب یخ اضافه کنید.  
نوشیدنی آماده شده را با برگ‌های  
نعناع تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی ساقه گلی

۱/۲ هویج کوچک

۵۰ گرم انگور قرمز

۵۰ گرم شاه توت

آب همه مواد را گرفته، با هم  
مخلوط کنید. سپس همراه چند

### نوشیدنی ترنج

۱ عدد هلوی کوچک

۲ عدد ساقه کرفس

۱ عدد پرتقال کوچک

آب هلوی، کرفس و پرتقال را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با قاچ‌هایی از هلوی تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی تمشک زنجبیلی

۱۰۰ گرم تمشک

۱ عدد پیاز رازیانه

۱ عدد هلوی کوچک

۲.۵ سانتی‌متر زنجبیل تازه خرد شده

آب تمامی ترکیبات را گرفته، پس از مخلوط کردن داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی پرتقالی زنجبیلی

۱ عدد پرتقال کوچک

۱ عدد هویج

۱/۲ سیب

۲.۵ سانتی‌متر زنجبیل تازه خرد شده

آب پرتقال، هویج، سیب و زنجبیل را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته، با حلقه‌های نازک پرتقال تزئین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی پاپای - پای

۱ عدد ساقه کرفس

۱/۴ هویج وحشی

۵۰ گرم آناناس

۵۰ گرم کاهو

۵۰ گرم انگور

آب همه مواد را گرفته، مخلوط کنید. سپس همراه برش‌هایی از آناناس داخل لیوان کوتاهی ریخته سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۱۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی سیب و زردآلو

۲ عدد سیب

۳ عدد زرد آلو

۱ عدد هلو

آب سیب، زردآلو و هلو را بگیرید، سپس همراه مقداری یخ داخل مخلوط‌کن ریخته و در حدود ۱۰ ثانیه مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و با قاچ‌هایی از هلو تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی گل گندم

۱/۲ خربزه قندک

۱۲۵ گرم خیار

۱ عدد آووکادوی کوچک

۵۰ گرم زرد آلو خشک شده

۱ قاشق سوپ‌خوری سبوس گندم

آب خربزه و خیار را گرفته، سپس همراه آووکادو، زردآلو و سبوس گندم و دو قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته و خوب مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با خلال‌های زردآلو خشک تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی یاس بنفش

۲ عدد سیب درشت

۱۰۰ گرم تمشک فریز شده

۱۰۰ گرم ماست طبیعی

۱ قاشق سوپ‌خوری عسل

ابتدا آب سیب را بگیرید سپس همراه دیگر مواد، داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط کنید تا نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی فولیا

۲ عدد هویج درشت

۵۰ گرم تربچه

۱ عدد سیب درشت

ابتدا آب هویج، تربچه و سیب را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از سیب تزیین و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی گل یخ

۱/۳ گرمک

۱ عدد پیاز رازیانه (کوچک)

آب گرمک و رازیانه را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با برش‌های نازک رازیانه تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی فرزیا

۲ عدد هویج

۱ عدد پرتقال

۱ عدد سیب ترش

آب همه میوه‌ها را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه دو قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی ناژ

۲ عدد هویج

۱ عدد سیب ترش

۱ سانتی‌متر زنجبیل تازه خرد شده

آب هویج، سیب و زنجبیل را گرفته، پس از مخلوط کردن، داخل لیوان بریزید و چند قالب یخ اضافه کنید.

در صورت دلخواه، نوشیدنی را با برش‌هایی از سیب تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی رعناى زیبا

۱۲۵ گرم توت فرنگی

۲ عدد هلو

۱ عدد سیب قرمز

۳۰۰ میلی لیتر آب

آب توت فرنگی ها، هلو و سیب را بگیرید. سپس آب را به آن اضافه کرده، خوب مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی گوجه فرنگی و جعفری

۲ عدد ساقه کرفس

۴ عدد گوجه فرنگی

به اندازه یک مشت جعفری

پوست و آب ۱/۲ لیمو ترش

آب کرفس، گوجه فرنگی و جعفری را گرفته، با پوست و آب لیمو مخلوط نمایید. سپس نوشیدنی آماده شده را همراه دو قالب یخ، داخل لیوان ریخته و سرو کنید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی ساق عروس

۴ عدد هویج

۲ عدد سیب سبز

آب هویج و سیب را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بلندی ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با قاچ‌هایی از سیب تزیین دهید.

### نوشیدنی اسکارلت

۲ عدد لبو در حدود ۱۰۰ گرم

۱۰۰ گرم توت فرنگی

۱ عدد سیب کوچک

آب همه ترکیبات را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و با پوست سیب تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشیدنی رُز پنبه‌ای

۲۵۰ گرم تمشک

۱/۴ هندوانه یا ۱/۲ خربزه

۲۵۰ گرم خیار

آب همه مواد (هندوانه و خربزه با هسته‌ها و خیار با پوست) را گرفته، پس از مخلوط کردن، داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با برش‌هایی از هندوانه تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی قرمز گرم

۴ عدد گوجه فرنگی درشت

۱ عدد سیب

۱ عدد ساقه کرفس

۴ عدد برگ ریحان ساطوری شده  
۱/۲ قاشق سوپ‌خوری آب لیمو  
آب گوجه‌فرنگی، سیب و کرفس را گرفته با هم مخلوط نمایید. سپس همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته، ریحان ساطوری شده و لیمو را اضافه کرده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی قاصدک

۲ عدد گلابی رسیده

۳ عدد کیوی

۱/۲ لیموترش

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه دو قالب یخ داخل لیوان ریخته و با حلقه‌های نازک کیوی تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشیدنی باران طلا

۵ عدد آلوی رسیده

۳ عدد سیب قرمز

آب آلوها و سیب‌ها را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه چند قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر





## نوشیدنی‌های انرژی‌زا

|     |                             |     |                          |
|-----|-----------------------------|-----|--------------------------|
| ۱۱۷ | نوشیدنی دارچینی             | ۱۱۱ | نوشیدنی فالونی           |
| ۱۱۷ | نوشیدنی انگور یاقوتی با لبو | ۱۱۱ | نوشیدنی همیشه بهار       |
| ۱۱۹ | نوشیدنی خربزه، کیوی و انگور | ۱۱۱ | نوشیدنی لویی             |
| ۱۱۹ | نوشیدنی شیر شکر             | ۱۱۱ | نوشیدنی مروارید خوشه‌ای  |
| ۱۱۹ | نوشیدنی گوهر سبز            | ۱۱۳ | نوشیدنی سبز طلایی        |
| ۱۲۱ | نوشیدنی پایا فلفلی          | ۱۱۳ | نوشیدنی قرمز مخملی       |
| ۱۲۱ | نوشیدنی نارسیس              | ۱۱۳ | نوشیدنی مرجان            |
| ۱۲۱ | نوشیدنی گل هزار تاج         | ۱۱۳ | نوشیدنی دانه کنجد        |
| ۱۲۱ | نوشیدنی ردراکت              | ۱۱۵ | نوشیدنی کاردی            |
| ۱۲۳ | نوشیدنی کیوی و انگور سبز    | ۱۱۵ | نوشیدنی طالبی با انبه    |
| ۱۲۳ | نوشیدنی گل ابریشم           | ۱۱۵ | نوشیدنی لبو، سیب و هویج  |
| ۱۲۳ | نوشیدنی دیسترا              |     | نوشیدنی کرفس، گوجه‌فرنگی |
| ۱۲۳ | نوشیدنی گل پونه             | ۱۱۵ | و فلفل قرمز              |
|     |                             | ۱۱۷ | نوشیدنی آبشار طلا        |

### نوشتنی فالونی

۱ عدد سیب زمینی شیرین

۲ عدد پرتقال کوچک

۱ عدد هویج درشت

ابتدا آب سیب زمینی شیرین، پرتقال و هویج را بگیرید. سپس جهت یکدست شدن نوشتنی، آن را همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط کنید. نوشتنی آماده شده را داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با برگ نعناع تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشتنی لویی

۳ عدد هویج کوچک

۲ عدد لبو در حدود ۱۲۵ گرم

۱ عدد پرتقال

۱۲۵ گرم توت فرنگی

آب هویج، لبو و پرتقال را گرفته با هم مخلوط کنید. سپس همراه دو قالب یخ و توت فرنگی داخل مخلوط‌کن ریخته، در حدود ۲۰ ثانیه مخلوط نمایید. جهت سرو، نوشتنی آماده شده را داخل لیوان بلندی ریخته و با رشته‌های نازک پوست پرتقال تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشتنی همیشه بهار

۱ عدد ساقه کرفس

۵۰ گرم رازیانه

۱۲۵ گرم کاهو

۱/۲ آناناس در حدود ۲۵۵ گرم

۱ قاشق چای خوری ترخون خرد شده

آب همه مواد را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، مخلوط نمایید. نوشتنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان بلندی ریخته و با برگ‌های ترخون تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی لیتر

### نوشتنی مروارید خوشه‌ای

۱۵۰ گرم انگور قرمز بدون دانه

۵ عدد آلو

آب انگور و آلوها را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با قاچ‌هایی از آلو تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی لیتر

### نوشتیدنی سبز طلایی

۱/۲ خربزه  
 ۱/۲ آناناس، در حدود ۲۲۵ گرم  
 ۱ عدد سیب سبز  
 آب خربزه (هسته‌ها جدا شود)،  
 آناناس و سیب را گرفته، باهم  
 مخلوط کنید. سپس جهت سرو،  
 داخل لیوان ریخته و دو قالب یخ  
 اضافه کنید. در صورت دلخواه  
 نوشتیدنی را با قاچ‌هایی از سیب  
 تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی قرمز مخملی

۱/۲ فلفل قرمز درشت (بدون  
 تخم)  
 ۱۲۵ گرم توت فرنگی  
 ۱/۲ گوجه فرنگی، در حدود ۵۰  
 گرم  
 ۱/۲ انبه درشت  
 ۱/۸ هندوانه، در حدود ۱۲۵ گرم  
 بدون هسته  
 آب همه مواد را گرفته، پس از  
 مخلوط کردن، همراه چند قالب  
 یخ داخل لیوان بلندی بریزید و در  
 صورت دلخواه نوشتیدنی را با  
 تکه‌هایی از انبه خرد شده تزیین  
 نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی مرجان

۱ عدد هویج  
 ۱/۲ فلفل سبز (بدون تخم)  
 ۲۵ گرم اسفناج  
 ۲۵ گرم پیاز  
 ۱ عدد ساقه کرفس  
 ۹۰ گرم خیار  
 ۱/۲ گوجه فرنگی کوچک، در حدود  
 ۵۰ گرم  
 نمک و فلفل  
 آب همه مواد را گرفته، سپس جهت  
 طعم‌دار کردن نوشتیدنی، نمک و  
 فلفل را به آن اضافه کنید. نوشتیدنی  
 آماده شده را جهت سرو داخل لیوان  
 ریخته و در صورت دلخواه با پوست  
 گوجه فرنگی تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

### نوشتیدنی دانه کنجد

۲۵۰ گرم توت فرنگی  
 ۱ عدد کیوی  
 ۱/۲ موز درشت  
 ۱ قاشق سوپ‌خوری کنجد  
 آب توت فرنگی‌ها و کیوی را گرفته،  
 سپس همراه موز، تخم کنجد و دو  
 قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته و  
 مخلوط نمایید. نوشتیدنی آماده شده  
 را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و  
 در صورت دلخواه با دانه‌های کنجد  
 تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی لبو، سیب و هویج**

۲ عدد لبوی کوچک، در حدود ۱۰۰ گرم

۱ عدد هویج

۲ عدد سیب

۳۰۰ میلی‌لیتر آب

آب لبو، هویج و سیب‌ها را بگیرید. سپس آب را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی کاردی**

۳ عدد گلابی رسیده

۴۰ گرم ریحان

گلابی‌ها را به تکه‌های درشت تقسیم کرده، سپس همراه ریحان، آب‌گیری نمایید. نوشیدنی آماده شده را داخل لیوان ریخته، چند قالب یخ اضافه کرده و سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با برگ‌های ریحان تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی کرفس، گوجه فرنگی و****لفل قرمز**

۳ عدد گوجه‌فرنگی رسیده در

حدود ۵۰۰ گرم

۴ عدد ساقه کرفس

۱/۲ فلفل دلمه‌ای قرمز (تخم‌ها جدا

شوند)

۱/۲ فلفل تند (اختیاری)

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه دو قالب یخ داخل لیوان ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی طالبی با انبه**

۳ عدد سیب، ترجیحاً قرمز

۱ عدد انبه

۱/۲ طالبی کوچک (بدون هسته)

آب سیب، انبه و طالبی را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس جهت سرو، همراه دو قالب یخ داخل لیوان ریخته و با قاچ‌هایی از سیب تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی آبشار طلا**

۱/۲ لیموترش همراه پوست

۲ عدد گلابی

۱/۲ آناناس در حدود ۲۲۵ گرم

آب لیمو را همراه گلابی و آناناس گرفته، سپس همراه دو قالب یخ داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با تکه‌های آناناس خرد شده تزئین داده و سرو نمایید.

**نوشیدنی انگور یاقوتی با لبو**

۱۰۰ گرم انگور یاقوتی

۲ عدد لبوی کوچک، در حدود

۱۰۰ گرم

۲ عدد آلوی کوچک

آب انگور، لبو و آلوها را گرفته، با هم مخلوط نمایید. سپس داخل لیوان ریخته و جهت خنک شدن نوشیدنی، چند قالب یخ اضافه کرده و با قاچ‌هایی از آلو تزئین داده، سرو کنید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی دارچینی**

۱۲۵ گرم اسفناج

۲ عدد سیب درشت

۱/۲ فلفل دلمه‌ای زرد (تخم‌ها جدا

شوند)

دارچین به مقدار کم

آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن جهت سرو، داخل لیوان بلندی ریخته برای تزئین، از پودر و پوسته دارچین استفاده نمایید. (این نوشیدنی جهت رفع خستگی بسیار مفید می‌باشد.)

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی خربزه، کیوی و انگور**

۱/۲ خربزه قندک

۲ عدد کیوی

۱۲۵ گرم انگور کشمشی

آب خربزه، کیوی و انگور را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس همراه چند قالب یخ، داخل لیوان ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه نوشیدنی را با تکه‌هایی از کیوی خرد شده تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی گوهر سبز**

۱/۲ خربزه

۱۷۵ گرم انگور عسکری

(هسته‌ها جدا شود)

۳۰۰ میلی‌لیتر آب

ابتدا آب خربزه و انگور را بگیرید. سپس با آب مخلوط کرده همراه چند قالب یخ، داخل دو عدد لیوان ریخته و در صورت دلخواه نوشیدنی را با دانه‌های انگور قرمز تزیین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی شیر شگری**

۱ عدد موز

۲۰۰ میلی‌لیتر شیر سویا

۵۰ گرم بادام زمینی

۱/۲ قاشق چای‌خوری پودر

دارچین

همه مواد را با هم داخل مخلوط‌کن بریزید، چند قالب یخ اضافه کرده، مخلوط کنید تا زمانی که نوشیدنی صاف و یکدست شود. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو داخل لیوان ریخته و در صورت دلخواه با پوسته‌های دارچین تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی گل هزار تاج**

۲ عدد پرتقال  
 ۱/۲ لیموترش  
 ۱ سانتی‌متر زنجبیل تازه خرد شده  
 ۱ عدد هویج  
 ۲ عدد لبو، در حدود ۱۰۰ گرم  
 ۱۰۰ گرم اسفناج  
 ۲ عدد ساقه کرفس  
 آب همه مواد را گرفته، پس از مخلوط کردن، جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با ورقه‌هایی از پوست پرتقال تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۶۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی ردراکت**

۲ عدد هویج کوچک  
 ۲ عدد سیب درشت  
 ۱۲۵ گرم کلم قرمز  
 آب همه مواد را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس همراه چند قالب یخ، داخل لیوان بلندی ریخته و سرو نمایید. در صورت دلخواه، نوشیدنی را با رشته‌های نازک کلم قرمز تزیین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی پاپایا فلفلی**

۱ عدد گوجه‌فرنگی درشت، در حدود ۲۰۰ گرم  
 ۱/۲ فلفل قرمز (بدون تخم)  
 ۱/۴ پاپایا (میوه جانشین انبه یا گرمک)  
 ۱/۲ قاشق چای‌خوری رنده جوزهندی (اختیاری)  
 آب گوجه‌فرنگی، فلفل و مغز پاپایا را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه دو قالب یخ داخل مخلوط‌کن ریخته، خوب مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با ورقه‌هایی از پوست فلفل تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی نارسیس**

۱ عدد گوجه‌فرنگی کوچک، در حدود ۱۰۰ گرم  
 ۲۰۰ گرم کلم  
 یک مشت پُر جعفری  
 ساطوری شده  
 آب گوجه‌فرنگی را همراه کلم و جعفری گرفته، سپس جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با قاچ‌هایی از گوجه‌فرنگی تزیین نمایید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی دیسترا**

۳ عدد ساقه کرفس

۲ عدد سیب

۲۵ گرم جوانه یونجه

آب همه مواد را گرفته، سپس همراه دو قالب یخ، داخل لیوان ریخته و بلافاصله بنوشید.

مقدار تهیه شده ۲۵۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی کیوی و انگور سبز**

۲ عدد کیوی (بدون پوست)

۳۰۰ گرم انگور عسکری (هسته‌ها

جدا شوند)

آب کیوی و انگور را گرفته، با هم مخلوط کنید. سپس داخل لیوان ریخته و مقداری یخ خرد شده اضافه کنید. در آخر، نوشیدنی را با حلقه‌های کیوی تزئین داده و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۳۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی گل ابریشم**

۱/۲ هندوانه، در حدود ۲۲۵ گرم

۲۰۰ گرم توت فرنگی

آب میوه‌ها را گرفته، سپس همراه چند قالب یخ، داخل مخلوط‌کن ریخته و مخلوط نمایید. نوشیدنی آماده شده را جهت سرو، داخل لیوان ریخته و با برگ‌های نعناع و توت‌فرنگی تزئین دهید.

مقدار تهیه شده ۲۰۰ میلی‌لیتر

**نوشیدنی گل پونه**

۲۵ گرم کلم پیچ

۱۰۰ گرم یونجه

۱ قاشق چای خوری گرد پونه

آب کلم و یونجه را گرفته، پس از مخلوط کردن، همراه گرد پونه داخل لیوان کوچکی ریخته و سرو نمایید.

مقدار تهیه شده ۵۰ میلی‌لیتر







## ● فهرست آب میوه‌ها و نوشیدنی‌ها

|     |                   |     |                      |
|-----|-------------------|-----|----------------------|
| ۱۰۷ | باران طلا         |     | الف ●                |
| ۱۳  | باگزی بنانا       | ۸۷  | آب گرمک              |
| ۹۵  | بلاشی             | ۳۷  | آب میوه مخلوط        |
| ۳۱  | بلی وود           | ۴۳  | آب میوه یخی          |
| ۸۱  | به نوش            | ۱۱۷ | آبشار طلا            |
| ۳۷  | بھاری             | ۸۳  | آلو و گلابی          |
| ۹۷  | بیت روت           | ۱۷  | آلو، سیب و دارچین    |
| ۱۹  | بیگ بوست          | ۶۹  | آناناس و گلابی       |
|     |                   | ۴۳  | ارغوانی              |
|     |                   | ۱۰۵ | اسکارت               |
|     | پ ●               | ۳۷  | اناری تگرگی          |
| ۸۱  | پاپایا            | ۴۱  | انبه عسلی            |
| ۱۲۱ | پاپایا فلفلی      | ۱۵  | انبه و آناناس        |
| ۳۷  | پانچ بال          | ۳۵  | انبه و پرتقال        |
| ۲۱  | پای سیب           | ۲۱  | انگور قرمز و شاه‌توت |
| ۹۹  | پاین اپل - پای    | ۳۱  | انگور و تمشک         |
| ۶۹  | پرتقال و تمشک     | ۴۳  | انگور و کاهو         |
| ۷۱  | پرتقال و زردآلو   | ۱۱۷ | انگور یا قوتی با لبو |
| ۶۷  | پرتقال و هندوانه  | ۱۳  | اپراتور              |
| ۷۳  | پرتقال و انبه     |     |                      |
| ۷۳  | پرتقال و خیار     |     |                      |
| ۶۹  | پرتقال و سیب قرمز |     | ب ●                  |
| ۶۵  | پرتقالی           | ۷۵  | باترفلای             |

|     |            |    |                 |
|-----|------------|----|-----------------|
| ۳۱  | دانه اناری | ۹۹ | پرتقالی زنجبیلی |
| ۱۱۳ | دانه کنجد  | ۸۷ | پری طلایی       |
| ۱۱۷ | دارچینی    | ۷۹ | پلام پانچ       |
| ۱۲۳ | دیسترا     |    |                 |

● ت

|     |            |    |                    |
|-----|------------|----|--------------------|
|     | ● ر        | ۸۹ | تاج خروسی          |
| ۹۵  | رازهندی    | ۴۹ | ترب کوهی و آب لیمو |
| ۱۲۱ | ردراکت     | ۹۹ | ترنج               |
| ۱۰۷ | رز پنبه‌ای | ۲۷ | تمشک با شیر سویا   |
| ۱۰۵ | رعنای زیبا | ۹۹ | تمشک زنجبیلی       |
| ۹۱  | روناسی     | ۸۳ | تمشکی              |
| ۷۹  | رویای سبز  | ۵۷ | تند                |
|     |            | ۲۳ | توت فرنگی و آناناس |
|     | ● ز        | ۲۳ | توت فرنگی و انبه   |
| ۲۷  | زردآلو     | ۱۹ | توت فرنگی و پرتقال |
| ۹۷  | زرد قناری  | ۸۹ | توت فرنگی و کیوی   |
| ۶۷  | زنجبیلی    | ۶۹ | توت فرنگی و گیلاس  |
| ۲۵  | زیبای خفته | ۱۷ | توت‌های تابستانی   |
| ۹۷  | زیتونی     |    |                    |

● ج

|  |     |    |            |
|--|-----|----|------------|
|  | ● س | ۱۷ | جامپینگ جک |
|--|-----|----|------------|

|     |                         |    |                      |
|-----|-------------------------|----|----------------------|
| ۱۰۵ | ساق عروس                |    |                      |
| ۹۷  | ساقه چناری              |    |                      |
| ۹۷  | ساقه گلی                | ۶۵ | چای بابونه و لیموترش |
| ۸۳  | سان رایز                | ۴۱ | چیرشیک               |
|     | سیب‌زمینی، تربچه و هویج | ۶۷ | چیلی                 |

|     |                |     |                     |
|-----|----------------|-----|---------------------|
| ۵۵  |                |     |                     |
| ۱۱۳ | سبز طلایی      |     |                     |
| ۱۳  | سوپر شیک       | ۳۳  | ● خ<br>خاوری        |
| ۳۹  | سیب سبز        | ۱۱۹ | خریزه، کیوی و انگور |
| ۵۵  | سیب سبز و شاهی | ۲۵  | خشکبار              |
| ۱۰۱ | سیب و زردآلو   | ۴۱  | خنک                 |

● د

|    |                     |    |         |
|----|---------------------|----|---------|
| ۸۵ | سیب و زنجبیل        |    |         |
| ۱۳ | سیب و شاه توت       |    |         |
| ۸۷ | سیب و شاه توت با آب | ۷۵ | دابل سی |

|     |                         |     |                            |
|-----|-------------------------|-----|----------------------------|
|     | ● ک                     | ۵۹  | سیب و کاهو                 |
| ۶۵  | کارما                   | ۳۳  | سیلورکلود                  |
| ۷۱  | کارمای خنک              |     |                            |
| ۱۱۵ | کاردی                   |     | ● ش                        |
| ۷۵  | کالم سی                 | ۷۹  | شربت اناری                 |
| ۵۱  | کاهو و پیاز رازیانه     | ۳۵  | شربت جوانی                 |
| ۵۳  | کاهو و کرفس             | ۸۵  | شربت صبحگاهی               |
| ۳۹  | کرفس و آناناس           | ۳۵  | شربت هندی با انبه          |
| ۵۷  | کرفس و شلغم             | ۳۵  | شکلات میوه‌ای              |
| ۶۱  | کرفس و نعناع            | ۱۱۹ | شیر شکری                   |
| ۶۱  | کرفس، سیب و آووکادو     | ۱۷  | شیر و آووکادو              |
| ۶۱  | کرفس، گلابی و شاهی      |     | شیر، موز و کره بادام‌زمینی |
|     | کرفس، گوجه‌فرنگی و فلفل | ۲۵  |                            |
| ۱۱۵ | قرمز                    |     |                            |
| ۶۱  | کرفس، لبو و کلم قرمز    |     | ● ط                        |
| ۵۷  | کلم بروکلی و اسفناج     | ۱۱۵ | طالبی با انبه              |
| ۵۳  | کلم بروکلی و شلغم       |     |                            |
| ۵۷  | کلم بروکلی و لبو        |     | ● ع                        |
| ۴۷  | کول داون                | ۸۱  | عصاره یونجه                |
| ۳۷  | کیوی پای                | ۹۱  | عنابی                      |
| ۸۱  | کیوی و انگور            |     |                            |
| ۱۲۳ | کیوی و انگور سبز        |     | ● ف                        |
|     | ● گ                     | ۱۱۱ | فالونی                     |
| ۶۷  | گریپ فروت و سیب         | ۱۰۳ | فرزیا                      |
| ۸۹  | گریپ فروت صورتی         | ۳۹  | فریسکی سور                 |
|     | گریپ فروت و هویج جنگلی  | ۱۹  | فرنی و ریواس               |
| ۶۵  |                         | ۷۵  | فنیل بالب                  |
| ۴۷  | گرین لایت               | ۱۰۱ | فولیا                      |
| ۸۷  | گرین پیس                |     |                            |
| ۹۵  | گرین گریپس              |     | ● ق                        |
| ۱۲۳ | گل ابریشم               | ۱۰۷ | قاصدک                      |
| ۷۳  | گل بابونه               | ۱۰۷ | قرمز گرم                   |
| ۱۲۳ | گل پونه                 | ۱۱۳ | قرمز مخملی                 |
| ۹۱  | گل سرخ                  | ۸۳  | قرمز مرجانی                |

|     |                   |     |                        |
|-----|-------------------|-----|------------------------|
| ۴۳  | نوشیدنی هندی      | ۱۰۱ | گل گندم                |
| ۷۱  | نوشین نوش         | ۱۲۱ | گل هزار تاج            |
|     |                   | ۱۰۳ | گل یخ                  |
|     | ● و               | ۱۵  | گلابی و آووکادو        |
| ۷۵  | ویتامین ویتالی    | ۵۹  | گوجه‌فرنگی و اسفناج    |
|     |                   | ۱۰۵ | گوجه‌فرنگی و جعفری     |
|     | ● ه               | ۵۵  | گوجه‌فرنگی و فلفل قرمز |
| ۹۱  | هانی ملون         | ۱۱۹ | گوهر سبز               |
| ۱۵  | های فلاپی         |     |                        |
| ۲۷  | هلو با شیر سویا   |     | ● ل                    |
| ۱۹  | هلو و پرتقال      | ۵۱  | لبو و برگ شاهی         |
| ۸۳  | هلو و زنجبیل      | ۱۱۵ | لبو، سیب و هویج        |
| ۱۱۱ | همیشه بهار        | ۱۱۱ | لویی                   |
| ۳۳  | هندوانه و تمشک    | ۷۱  | لیمو و انگور سبز       |
| ۲۳  | هندوانه و کیوی    |     |                        |
| ۳۱  | هولا کولا         |     | ● م                    |
| ۵۵  | هویج اسفناج       | ۴۷  | مارچوبه و خربزه        |
| ۴۹  | هویج تربچه        | ۵۹  | مخلوط سبز              |
| ۸۹  | هویج رازیانه      | ۱۱۳ | مرجان                  |
| ۸۵  | هویج زنجبیلی      | ۱۱۱ | مروارید خوشه‌ای        |
| ۴۹  | هویج و کاهو       | ۵۳  | معدن آهن               |
| ۵۱  | هویج و کلم بروکلی | ۳۳  | ملکه نوشیدنی‌ها        |
| ۵۳  | هویج و کلم پیچ    | ۳۹  | مودی بلاس              |
| ۹۵  | هویج و کیوی       | ۲۱  | موز و انبه             |
| ۵۹  | هویج و گل کلم     | ۴۱  | موز و پرتقال           |
| ۴۷  | هویج و لبو        | ۱۵  | موز و کره بادام‌زمینی  |
| ۲۵  | هیپی شیک          | ۲   | موز، انبه و آناناس     |
|     |                   | ۲۷  | موز، کشمش و کنجد       |
|     | ● ی               | ۷۳  | میکس                   |
| ۱۰۱ | یاس بنفش          | ۲۱  | میوه‌ای                |
| ۸۱  | یاقوت قرمز        |     |                        |
| ۸۵  | یخ مکی            |     | ● ن                    |
|     |                   | ۱۲۱ | نارسیس                 |
|     |                   | ۱۰۳ | ناژ                    |
|     |                   | ۴۹  | نوشیدنی گرم            |





مجموعه‌ای از آب میوه‌ها و نوشیدنی‌های خوش طعم  
با دستورالعمل بسیار ساده



ISBN: 978-964-6971-67-7



9 789646 971677