

## 16 neerupealiste snäkikombinatsiooni

Õun, varsseller ja datlid

Apelsin, avokaado ja spinat

Maguskartul, lehtkapsas (kale) ja sidrunimahl

Kurk, avokaado ja laimimahl

Banaan, datlid ja rooma salat

Kookosvesi, kuivatatud aprikoos ja varsseller

Kookosvesi, banaan ja spinat

Pirn, marjad ja lambasalat (mache)

Mango, viigimarjad ja varsseller

Apelsin, koriander ja võisalat

Vaarikad, mandariinid ja roheline salat

Marjad, mesi ja kurk

Õun, datlid ja söödakapsas (collard greens)

Banaan, viinamarjad ja punane salat

Õun, lillkapsas ja kurk

Arbuus laimimahlaga ja varsseller

Kui sul ei ole just neid kombinatsioone, mis siin kirjas on, kasuta lihtsalt mõnda siin nimetatud toitu, mis sul hetkel käepärast on.