

Mỗi ngày mà được thưởng thức 1 cốc sinh tố nước ép trái cây thì quá tuyệt vời, vừa đẹp da vừa thanh lọc cơ thể giải độc giúp chúng ta đánh tan cơn khát mùa nóng. Và chúng ta cùng tham khảo 8 công thức sinh tố trái cây thơm ngon dưới đây nhé.



Mục lục

- [1 Công thức làm sinh tố gừng](#)
- [2 Công thức làm sinh tố dưa chuột và các loại rau xanh](#)
- [3 Công thức làm sinh tố bưởi](#)
- [4 Công thức làm sinh tố rau củ](#)
- [5 Công thức làm sinh tố táo và rau xanh](#)
- [6 Công thức sinh tố đào và cải xoăn](#)
- [7 Công thức làm sinh tố cà rốt và gừng](#)
- [8 Công thức làm sinh tố bí đỏ và dưa](#)

Công thức làm sinh tố gừng

Gừng chứa các chất chống oxy hóa, chống viêm mạnh mẽ, giúp giảm buồn nôn, điều trị các triệu chứng rối loạn dạ dày, giảm đau và viêm. Một ly sinh tố gừng sẽ giúp cơ thể bạn chống chọi với các thay đổi thời tiết, tăng cường hệ miễn dịch.



Công thức làm sinh tố dưa chuột và các loại rau xanh

Dưa chuột chứa rất nhiều nước, có lợi cho đường tiểu, thải độc tố nhanh chóng đi từ đường tiểu ra ngoài cơ thể. Hàm lượng kali cao trong dưa chuột cũng giúp hỗ trợ lưu thông nước và cung cấp lượng khoáng cần thiết cho cơ thể.



Sinh tố dưa chuột

Rau xanh

1 quả dưa chuột to
1/4 quả táo
1/4 cốc mùi tây
1 thìa nước cốt chanh

Công thức làm sinh tố bưởi

Lượng vitamin C, khoáng chất dồi dào trong bưởi sẽ giúp bạn sở hữu một làn da mịn màng sáng đẹp và một thân hình thon gọn, chắc khỏe.



Công thức làm sinh tố rau củ

Các loại sinh tố rau củ có tác dụng làm sạch hệ tiêu hóa, đồng thời cân bằng lượng hormone trong cơ thể, thúc đẩy trao đổi chất và ngăn ngừa rối loạn nội tiết tố.



Nước ép salad

1 quả dưa chuột
1 quả chanh
1 vài nhánh hành hoa
1 nắm mùi tây
1/2 quả ớt đỏ ngọt
3 lát cà chua nhỏ

Công thức làm sinh tố táo và rau xanh

Chất pectin trong táo giúp giải độc cho hệ tuần hoàn. Bên cạnh đó, chất xơ của táo giúp làm sạch hệ thống tiêu hóa. Ngoài ra, sự kết hợp của dưa, dưa chuột và các loại rau sẽ mang lại ly sinh tố với hương vị thơm ngon.



Nước ép táo *Rau xanh*

1 quả táo
3 cốc rau bina tươi
2 cốc rau cải xoăn
2 quả dưa chuột
1/2 cốc dứa tươi

Công thức sinh tố đào và cải xoăn

Sự kết hợp của cải xoăn và đào giúp đẩy lùi độc tố khỏi cơ thể, tăng cường hệ thống miễn dịch, cung cấp năng lượng ngay lập tức và giúp bạn thay đổi tâm trạng trở nên tích cực hơn.



Công thức làm sinh tố cà rốt và gừng

Cà rốt chứa nhiều chất carotene nên có thể thải loại độc tố trong khi gừng có khả năng kích thích, tăng cường hoạt động của thận nên sẽ giúp cơ thể loại bỏ các chất không có ích thông qua nước tiểu.



Công thức làm sinh tố bí đỏ và dứa

Hàm lượng chất dinh dưỡng phong phú trong bí đỏ, dứa, sữa dừa hạnh nhân không đường, rau bina, quả lê sẽ cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể cũng như tăng hương vị thơm ngon và ngọt ngào cho món sinh tố.



Để có thể lựa chọn được các loại trái cây tươi sạch để làm nước ép, sinh tố thì nhất định các bạn phải đọc ngay bí kíp này: [Cách lựa chọn trái cây nhập khẩu sạch sẽ tươi ngon khi đi chợ](#)