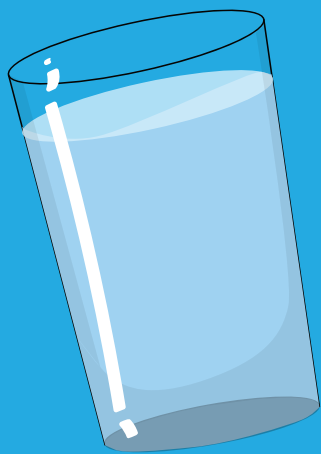




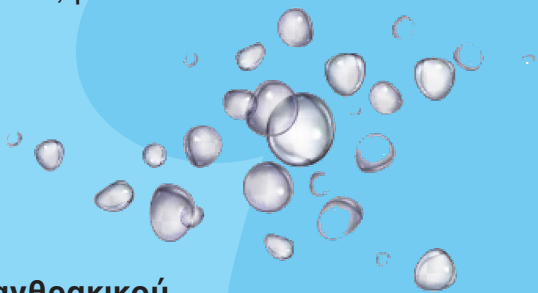
Συνταγές για το “δικό σου νερό” και άλλες ιδέες!

Παίξε με συνδυασμούς
μέχρι να βρεις
το “δικό σου νερό”!



άρωμα και γεύση

Πρόσθεσε στο νερό φέτες από λεμόνι, πορτοκάλι, φράουλα, άλλα φρούτα που προτιμάς ή/και από λαχανικά όπως αγγούρι ή/και από μυρωδικά, π.χ. δυόσμο, βασιλικό, μέντα.

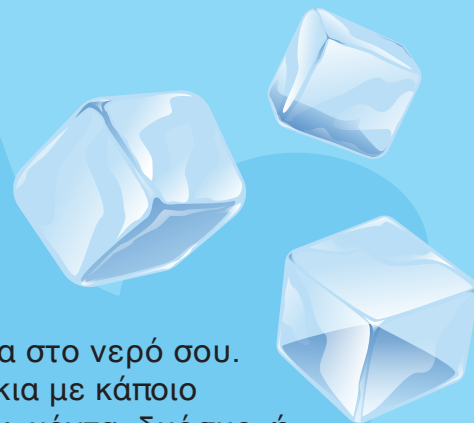


υφή ανθρακικού

Αν δυσκολεύεσαι να καταναλώσεις νερό, γιατί δεν δοκιμάζεις ένα ποτήρι ανθρακούχο νερό; Και αν θέλεις περισσότερη γεύση, στίψε μερικές σταγόνες από λεμόνι ή λάιμ!

δροσιά

Βάλε παγάκια στο νερό σου. Φτιάξε παγάκια με κάποιο μυρωδικό π.χ. μέντα, δυόσμο, ή λαχανικά π.χ. αγγούρι, ή φρούτα π.χ. φράουλες ή μούρα.



γεύση μαστίχας

Φτιάξε το δικό σου νερό μαστίχας προσθέτοντας φυσικούς κόκκους μαστίχας σε 1 κανάτα με νερό που θα αφήσεις σε κεντρικό σημείο στην κουζίνα για να έχουν όλοι πρόσβαση στο σπίτι.



Μπορείς να φτιάξεις ένα σπιτικό ζεστό ή κρύο τσάι ή αφέψημα βοτάνων με ή χωρίς μυρωδικά (ιδανικά χωρίς ζάχαρη, μέλι ή γλυκαντικά). Αν δυσκολεύεσαι να καταναλώσεις νερό, γιατί δεν δοκιμάζεις και με ανθρακούχο νερό.



Φτιάξε τα δικά σου παγάκια τσαγιού για να τα προσθέτεις στο νερό σου όταν θέλεις να καταναλώσεις κάτι διαφορετικό.