



هندوانه سرشار از آنتی اکسیدان است ، یک منبع عالی از ویتامین C و ویتامین A (از بتاکاروتننش)، همچنین غنی از ویتامین B6, B1 و منیزیم می باشد که برای ایجاد انرژی مورد نیازند. تقریباً 90% هندوانه از آب تشکیل شده و بنظر می رسد از سایر میوه ها مغذی تر باشد. هندوانه همچنین منبع بسیار عالی لیکوپن می باشد. این آنتی اکسیدان ها، رادیکال های آزاد که می توانند به ما آسیب برسانند را خنثی می سازند. هندوانه بیشتر از هر میوه یا سبزی دیگری مانند گوجه فرنگی دارای لیکوپن است. در حقیقت، 40% بیشتر از گوجه فرنگی، لیکوپن دارد. هندوانه سرشار از سدیم و پتاسیم است و یک اثر خنک کنندگی بر بدن دارد. هندوانه بدون چربی بوده اما برای تولید انرژی عالی است. همچنین برای محافظت در برابر دژنراسیون ماکولا (شایعترین علت کوری در جهان) از هویج موثرتر است.

مواد لازم برای 4 نفر:
8 فنجان هندوانه
آب 4 عدد لیمو،
1 فنجان توت فرنگی

اگر میوه هایتان رسیده باشد، احتمالاً به شیرین کننده نیازی نخواهید داشت، در صورت نیاز کمی شیرین کننده مایع طرز تهیه: تمام مواد را در مخلوط کن بریزید و کاملاً مخلوط نمائید. برای نوشیدنی بهتر، بگذارید کمی از آن در فریزر یخ بزند و آن مقدار یخ زده را بجای تکه های یخ برای خنک کردن نوشیدنی تان در لیموناد بریزید، بدون اینکه آنرا رقیق کرده باشید!