



Przepisy na Zdrowe i Smaczne Koktajle



Spis Treści

1. Przepisy na Koktajle Śniadaniowe

2. Koktajle na Energię i Witalność

3. Soki Detoksykujące i Oczyszczające

4. Praktyczne Wskazówki i Triki



Przepisy na Koktajle Śniadaniowe

Koktajl Tropikalny na Dobry Początek Dnia

Składniki:

- **1 banan**
- **1/2 mango**
- **1 szklanka świeżego soku
pomarańczowego**
- **1/2 szklanki jogurtu
naturalnego**
- **1 łyżka nasion chia
(opcjonalnie)**

**Przygotowanie: Włóż wszystkie
składniki do blendera i miksuj do
uzyskania gładkiej konsystencji.
Dodaj nasiona chia i odstaw na 5
minut, aby napeęczniały.**

Koktajl Zielonej Energii

Składniki:

- **1 garść szpinaku**
- **1 jabłko, pokrojone na kawałki**
- **1 kiwi**
- **1/2 awokado**
- **1 szklanka wody kokosowej**

Przygotowanie: Wrzuć wszystkie składniki do blendera i miksuj, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Koktajl ten to świetna dawka antyoksydantów i zdrowych tłuszczów na początek dnia.



Koktajle na Energię i Witalność

Smoothie z Burakiem i Pomarańczą

Składniki:

- **1/2 buraka (ugotowanego lub surowego)**
- **1 pomarańcza**
- **1 marchewka**
- **1/2 szklanki soku jabłkowego**
- **Kilka liści mięty**

Przygotowanie: Miksuj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką konsystencję. Ten koktajl doskonale sprawdzi się jako zdrowa przekąska po treningu.

Koktajl z Zieloną Herbatą

Składniki:

- **1 szklanka ostudzonej zielonej herbaty**
- **1 garść jarmużu**
- **1 jabłko**
- **1 mały ogórek**
- **Sok z połowy cytryny**

Przygotowanie: Włóż wszystko do blendera i miksuj, aż składniki dobrze się połączą. Idealny napój na poprawę koncentracji i dodanie sobie energii.



Soki Detoksykujące i Oczyszczające

Orzeźwiający Detox

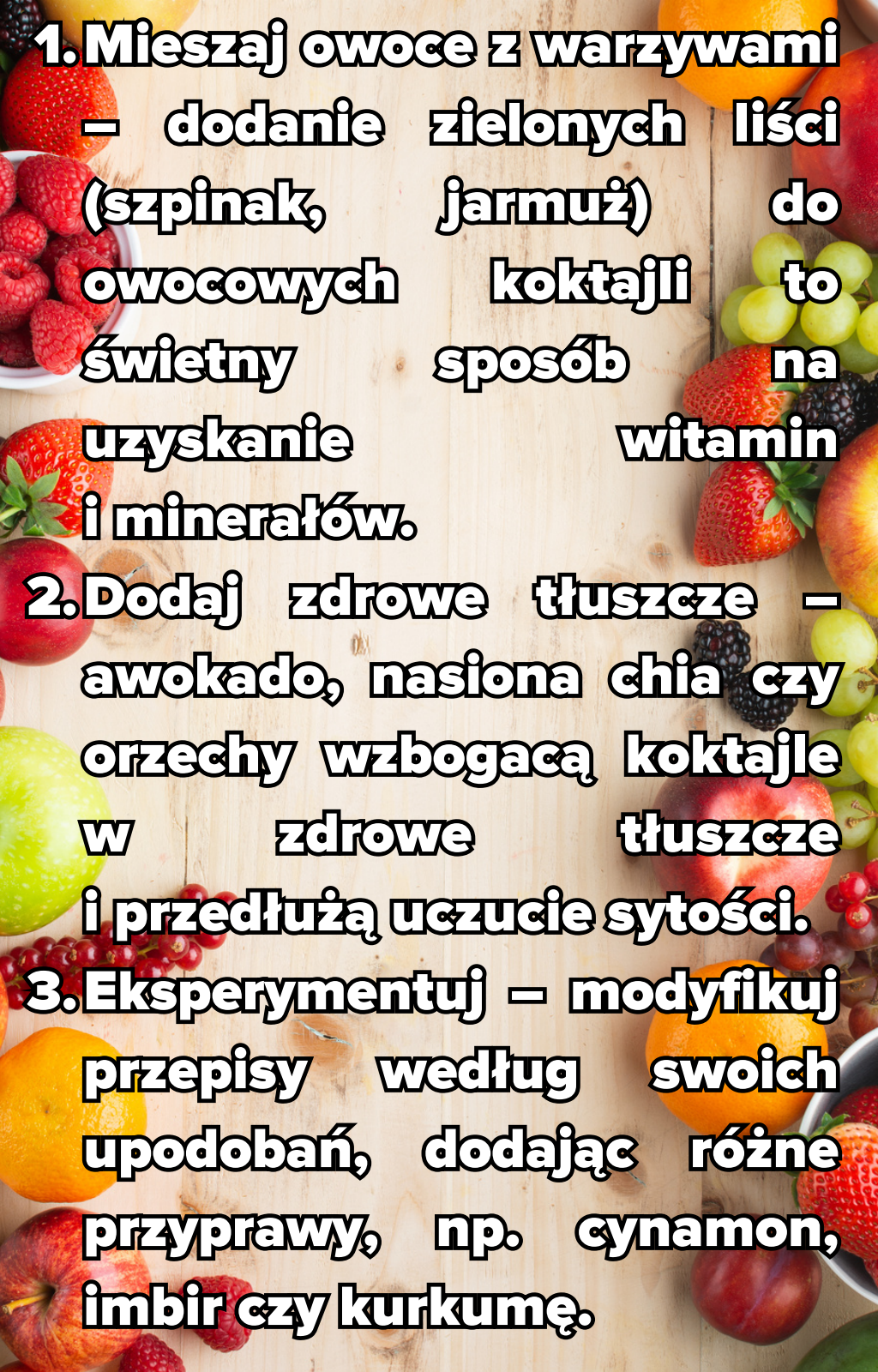
Składniki:

- **1 ogórek**
- **1/2 cytryny**
- **1 garść pietruszki**
- **1 szklanka wody kokosowej**

Przygotowanie: Miksuj wszystkie składniki przez 30 sekund. Ten koktajl pomoże ci nawodnić i oczyścić organizm.



Praktyczne Wskazówki i Triki



1. Mieszaj owoce z warzywami
– dodanie zielonych liści
(szpinak, jarmuż) do
owocowych koktajli to
świetny sposób na
uzyskanie witamin
i minerałów.

2. Dodaj zdrowe tłuszcze –
awokado, nasiona chia czy
orzechy wzbogacą koktajle
w zdrowe tłuszcze
i przedłużą uczucie sytości.

3. Eksperymentuj – modyfikuj
przepisy według swoich
upodobań, dodając różne
przyprawy, np. cynamon,
imbir czy kurkumę.