

Część śniadania

Koktajl z porzeczkami i kakao

białko: 19 g; tłuszcze: 18 g; węglowodany: 52 g; błonnik: 10 g

Wartość energetyczna (porcji): **404 kcal**

po treningu, superfoods, bez glutenu

porzeczki czarne.....garść (100 g)
ser twarogowy, półtłusty.....plaster (50 g)
kakao gorzkie, proszek.....łyżka (10 g)
miód pszczeli.....2 łyżeczki (28 g)
mleko migdałowe.....½ szklanki (125 g)
orzechy włoskie, łuskane.....5 szt. (20 g)

Zblenduj wszystkie składniki.

Ten koktajl jest dobrą porcją białka po treningu.

Dostarczysz z nim również duże dawki witaminy C i B₂.

Dzięki nim wspomogiesz swój układ odpornościowy.

To wszystko dzięki porzeczkom. Są one skarbnicą zdrowia

– doskonale źródło witaminy C i antocyjanów (antyoksydantów).

To nasz polski superfood.

Koktajl

„ananasowy poranek”

białko: 17 g; tłuszcze: 20 g; węglowodany: 48 g; błonnik: 9 g

Wartość energetyczna (porcji): **411 kcal**

po treningu, bez glutenu

ananas, świeży.....3 plastry (90 g)
pomarańcza, mała.....1 szt. (150 g)
migdały, płatki.....3 łyżki (30 g)
jogurt naturalny, 2% tłuszczu..... $\frac{2}{3}$ szklanki (180 g)
mięta, świeża.....5 łyżek (25 g)

Zblenduj wszystkie składniki.

Jeżeli szukasz koktajlu uzupełniającego

poziom magnezu – ten jest dla Ciebie.

Smak koktajlu podkreśli świeża mięta.

Intensywne orzeźwienie rano przyda się każdemu.

Nie dość, że smaczna, to jeszcze zdrowa,

gdyż łagodzi skurcze i napięcie w przewodzie

pokarmowym. Szczególnie pomaga

w dolegliwościach żołądka i jelit.

Część przekąski

Koktajl

melon-gruszka

białko: 6 g; tłuszcze: 10 g; węglowodany: 26 g; błonnik: 5 g

Wartość energetyczna (porcji): **197 kcal**

superfoods, bez glutenu, bez mleka

melon miodowy, obrany, bez pestek..... $\frac{2}{3}$ szklanki (100 g)
gruszka, mała..... 1 szt. (65 g)
pietruszka, natka..... 4 łyżki (16 g)
migdały..... 2 łyżki (20 g)
świeżo wyciskany sok z cytryny..... 3 łyżki (20 g)

Zblenduj wszystkie składniki.

Natka pietruszki to prawdziwa skarbnica witaminy C i żelaza. Zestawienie tych dwóch składników zwiększa przyswajalność żelaza. O prawidłowy poziom żelaza szczególnie powinny dbać kobiety. U osób, które mają nawracającą anemię, nie jedzą mięsa i intensywnie trenują, natka pietruszki powinna pojawiać się w menu codziennie.

Natka pietruszki to nasze polskie superfoods.

Posadź ją w domu w doniczce i dodawaj do wszelkich dań.

Koktajl

„Pomarańczowa świeżość”

białko: 6 g; tłuszcze: 7 g; węglowodany: 32 g; błonnik: 11 g

Wartość energetyczna (porcji): **183 kcal**

po treningu, superfoods, bez glutenu, bez mleka

siemię lniane.....3 łyżeczki (15 g)
kmin rzymski, mielony.....szczypta (1 g)
pomarańcza, mała.....1 szt. (150 g)
marchew, średnia.....1 szt. (105 g)
imbir, korzeń.....łyżeczka (5 g)

Obierz pomarańczę, marchew i imbir.

Zblenduj wszystkie składniki.

Kmin rzymski to arabska przyprawa stosowana m.in. do sosów czy dań ze strączkami, np. hummusu. Świetnie sprawdza się również do sałatek owocowych i koktajli, nadając im świeży i lekko kwaśny smak. Kmin to także prawdziwe wsparcie dla Twoich jelit. Szczególnie pomocny jest w niestrawności i wzdęciach.

Część Health & Beauty

Koktajl

warzywno-owocowy

białko: 6 g; tłuszcze: 10 g; węglowodany: 34 g; błonnik: 8 g

Wartość energetyczna (porcji): **204 kcal**

bez glutenu, bez mleka

burak, średni..... $\frac{1}{4}$ szt. (50 g)
jabłko, średnie.....1 szt. (150 g)
marchew, mała.....1 szt. (80 g)
sezam, nasiona.....3 łyżeczki (15 g)

Zblenduj owoc z obranymi warzywami.

Następnie dodaj sezam i zblenduj ponownie.

Buraki mają pozytywny wpływ na dostarczanie tlenu do komórek mięśniowych. Dlatego szczególnie polecane są osobom intensywnie trenującym. Buraki surowe lub w postaci soku często wspomagają osoby, które zmagają się z anemią. Buraki poprawiają również pracę przewodu pokarmowego i poprawiają odporność organizmu. Koktajl lub sok z surowego buraka jest zatem naturalnym power drinkiem.

Koktajl

żurawinowy

białko: 5 g; tłuszcze: 7 g; węglowodany: 36 g; błonnik: 15 g

Wartość energetyczna (porcji): **184 kcal**

po treningu, superfoods, bez glutenu, bez mleka

żurawina, świeża.....mała garść (40 g)
maliny.....szklanka (120 g)
szpinak, liście.....mała garść (30 g)
miód pszczele.....łyżeczka (14 g)
siemię lniane.....3 łyżeczki (15 g)

Zblenduj wszystkie składniki.

Żurawinę warto jeść przede wszystkim świeżą.

Wpływa niezwykle korzystnie na dolegliwości pęcherza moczowego.

Dzięki żurawinie zmniejsza się podatność

dróg moczowych na zakażenia bakterią *Escherichia coli*.

Pamiętaj, iż świeża żurawina ma najskuteczniejsze działanie.

Część dla Panów

Koktajl awokado z zieleniną

białko: 4 g; tłuszcze: 12 g; węglowodany: 31 g; błonnik: 7 g

Wartość energetyczna (porcji): **213 kcal**

superfoods, bez glutenu, bez mleka

awokado.....pół sztuki (75 g)
jabłko.....średnia sztuka (180 g)
ogórek-waż.....¼ sztuki (40 g)
szpinak.....garść (30 g)
pietruszka, natka.....2 łyżki (10 g)
świeżo wyciśnięty sok z cytryny...3 łyżki (20 g)

Zblenduj wszystkie składniki.

Zestawienie ogórka i natki pietruszki świetnie gasi pragnienie. Awokado nadaje kremową konsystencję, a szpinak idealnie zielony kolor koktajlowi. Warto zawsze dodać do koktajlu sok z cytryny lub limonki, aby był dość kwaśny. Po tym koktajlu znika pokusa na słodczyce.

To nasz ulubiony koktajl – Ewa i Lefteris.

koktajl jaglano-owocowy

białko: 9 g; tłuszcze: 4 g; węglowodany: 42 g; błonnik: 4 g

Wartość energetyczna (porcji): **231 kcal**

superfoods, bez glutenu

banan, średni, obrany½ sztuki (60 g)
kasza jaglana, gotowana.....2 łyżki (30 g)
jogurt naturalny, 2% tłuszczu.....kubeczek (150 g)
mandarynki małe, obrane.....2 sztuki (74 g)
młody jęczmień, proszek.....łyżeczka (2 g)

Zblenduj wszystkie składniki.

Młody jęczmień ma właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne.

Warto raz na jakiś czas dodawać

go do koktajli, owsianek lub wypijać w postaci naparu.

Zawiera on również rozpuszczalny błonnik, który daje

poczucie sytości. Wprowadzając nowości do swojego

spособu żywienia, warto obserwować organizm.

Zatem nie kroczyć ślepo za modą, tylko słuchaj swojego ciała.