

PRZEPISY NA 7-DNIOWE

# WYZWANIE KOKTAJLOWE

www.sylwiewitek.pl

 Sylwia Witek



# KOKTAJL SZPINAKOWY

## SKŁADNIKI:

- 2 duże garście szpinaku lub jarmużu
- 1 jabłko
- 1 banan
- 1 łyżka siemienia lnianego lub nasion chia
- Opcjonalnie 150 ml wody

## WYKONANIE:

Obierz banana, dodaj szpinak i obrane jabłko, dosyp siemię lniane/chia i dolej wodę. Wszystko razem zmiksuj. Wypij świeże.





# KOKTAJL ANANASOWY

## SKŁADNIKI:

- 2 garście jarmużu lub szpinaku
- 2 plastry ananasa
- 1/2 awokado
- Sok z 1/2 cytryny
- Kawałek świeżego imbiru lub szczypta zmielonego
- Odrobina wody lub wody kokosowej

## WYKONANIE:

Połącz wszystkie składniki i zblenduj na gładką masę. Wypij świeże.



# KOKTAJL JAGODOWY

## SKŁADNIKI:

- 2 szklanki mrożonych jagód (mogą być świeże)
- 1 banan
- 1 szklanka soku z grejpfruta
- 1 szklanka wody

## WYKONANIE:

Połącz jagody z sokiem i dodaj wodę.  
Wszystko umieść w blenderze.  
Miksuj do uzyskania konsystencji soku.  
Wypij świeże.





## KOKTAJL Z MANGO

### SKŁADNIKI:

- 1 mango
- 1 banan
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1-2 szklanki wody lub wody kokosowej
- Szczypta cayenne (opcjonalnie)

### WYKONANIE:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj. Wypij świeże.



# KOKTAJL GRUSZKOWY

## SKŁADNIKI:

- 2 szklanki szpinaku
- 1 banan
- 1 dojrzała gruszka  
(obrana, bez gniazda nasiennego)
- 170 ml naturalnego jogurtu
- 1/2 dojrzałego awokado
- 1-2 łyżki świeżego soku z limonki lub cytryny

## WYKONANIE:

Wszystkie składniki przełóż do blendera i dokładnie zmiksuj. Wypij świeże.





# KOKTAJL CYNAMONOWY

## SKŁADNIKI:

- 5 - 6 migdałów
- 1 jabłko
- 1 dojrzały banan
- 3/4 szklanki jogurtu o obniżonej zawartości tłuszczu
- 1/2 szklanki chudego mleka lub wody
- 1/4 łyżeczki cynamonu

## WYKONANIE:

Wszystkie składniki zblenduj (jeśli twój blender ma niską moc to możliwe, że będzie trzeba wcześniej drobno posiekać migdały). Przelej do szklanki.

Wypij świeże.



## KOKTAJL POMARAŃCZOWY

### SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki pokrojonego ananasa
- 1 marchewka
- 1/2 ogórka
- 2-3 truskawki (mogą być mrożone)
- 1 pomarańcza

### WYKONANIE:

Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj na gładką masę. W razie potrzeby dodaj trochę wody do uzyskania żądanej konsystencji.

Wypij świeże.







## **DODATKOWE WSKAZÓWKI:**

1. Do wszystkich zielonych koktajli możesz używać szpinaku lub jarmużu - użyj tego warzywa, które bardziej lubisz.
2. Koktajle spożywaj o wybranej przez siebie porze dnia. Proponuję, by była to forma drugiego śniadania lub podwieczorku. Nie przygotowuj koktajli i nie pij ich przed samymi ćwiczeniami, ani na noc.
3. Wszystkie koktajle możesz przygotować rano przed wyjściem do pracy i zabrać ze sobą w shakerze lub ulubionym kubku. Pamiętaj, by wypić je, kiedy są świeże.
4. Postaraj się ich nie słodzić, dbaj też o zdrową dietę w ciągu dnia.
5. Jeśli lubisz rzadkie koktajle to dodaj wody, by uzyskać pożądaną gęstość.