

Erin Indahl-Fink

BIBLIA ENERGETYCZNYCH KOKTAJLI PROTEINOWYCH



60 przepisów
na ekspresowe szejki białkowe,
dzięki którym odzyskasz zdrowie
i zrzucisz zbędne kilogramy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

**BIBLIA
ENERGETYCZNYCH
KOKTAJLI
PROTEINOWYCH**



Erin Indahl-Fink

BIBLIA ENERGETYCZNYCH KOKTAJLI PROTEINOWYCH



60 przepisów

na ekspresowe szejki białkowe,
dzięki którym odzyskasz zdrowie
i zrzucisz zbędne kilogramy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Katarzyna Stolba
ZDJĘCIA: Erin Indahl-Fink

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-951-1

Tytuł oryginału: *The Protein Smoothie Bible: Fuel Your Body, Energize Your Body, and Lose Weight*

Copyright © 2019 by Erin Indahl-Fink

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Dla Harrisona,
mojego najśłodszego
i najbardziej niesamowitego dziecka.*





Spis treści

Wstęp	11
Rozdział 1. Przygotowanie kluczem do sukcesu	13
Na dobry początek przygody z koktajlami białkowymi warto dobrać odpowiednie narzędzia i składniki. Dowiesz się, jakie są rodzaje produktów białkowych i jak mogą się przyczynić do poprawy twojego zdrowia i stylu życia.	
Rozdział 2. Koktajle na śniadanie	31
Zacznij dobrze dzień od koktajlu bogatego w białko, który da ci poczucie sytości i energię na cały dzień.	
Rozdział 3. Owocowe przysmaki	49
Świeże i mrożone owoce to główni bohaterowie tych wybornych koktajli. Wykorzystaj sezonowe i lokalne produkty, które tak uwielbiają twoje kubki smakowe!	
Rozdział 4. Zielona machina	75
Nie zapomnij o dodaniu trochę zieleni! Te koktajle zawierają zielone super produkty. Oprócz tego że są pyszne i odżywcze, dodadzą ci siły i energii na cały dzień.	
Rozdział 5. Czas na regenerację	101
Te proste, pyszne koktajle regeneracyjne to idealny sposób na przywrócenie energii i uzupełnienie niedoborów składników odżywczych po intensywnym treningu. Doskonałe zarówno dla tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z fitness, jak i dla doświadczonych sportowców.	

Rozdział 6. zamienniki posiłków	119
Przepisy na zdrowe, smaczne i sycące koktajle zastępujące poszczególne posiłki to fantastyczna opcja na śniadanie lub lunch w napiętym harmonogramie dnia.	
Rozdział 7. Dekadenckie koktajle deserowe	137
Masz ochotę na coś słodkiego, ale nie chcesz wydać fortuny na klasyczny – i kaloryczny – deser? Te wyborne koktajle deserowe zaspokoją nawet najbardziej niepoohamowaną ochotę na słodycze.	
Rozdział 8. Dzieci w kuchni	155
Te fajne, łatwe i odżywcze koktajle to idealny sposób, aby wciągnąć dzieci do kuchni i zachęcić je do przygotowywania zdrowych smakołyków!	
Podziękowania	173
O Autorce	175
Indeks	176
Tabela przekształceń metrycznych	184





Wstęp

Mam na imię Erin i jestem autorką książki *Biblia energetycznych koktajli proteinowych*. Jestem szczęśliwą, zapracowaną mamą, żoną, pisarką kulinarną, fotografką oraz właścicielką małej firmy i na co dzień staram się jak mogę, żeby wszystko jak najlepiej pogodzić. Tak jak większość z nas, usiłuję zrównoważyć plan lekcji i zajęć pozaszkolnych moich dzieci, produktywnie wykorzystywać czas na pracę, spełniać się jako żona i partnerka, i... zająć się również sobą. Zwykle mi się to udaje, ale niestety cierpi na tym moja dieta. Brzmi znajomo?

Napisałam tę książkę, aby udostępnić wszystkim posiadającym problemy z doborem prozdrowotnej diety – tobie, mnie i każdemu z osobna – szereg prostych i zdrowych odżywczych alternatyw. Często najtrudniejszym etapem w dokonywaniu zdrowych wyborów żywieniowych jest po prostu wiedza, co wybrać. Przepisy zawarte w tej publikacji zostały ułożone przede wszystkim z myślą o tym, żeby były jak najmniej skomplikowane i łatwe do wykonania. Proste pomysły na śniadanie, lunch czy przekąskę, które będziesz w stanie samodzielnie przygotować, jak również czerpać z nich przyjemność. Niesamowite, prawda?

Wszystkie poniższe przepisy zostały skomponowane w bardzo przystępny sposób. Celowo wybrałam takie składniki, aby były dostępne dla jak najszerszego grona osób. Tam gdzie dorastałam, czyli w rolniczej części Ameryki, nie było problemu z dostępem do owoców i warzyw, choć czasami byliśmy ograniczeni ich sezonowością. Nie spróbowałam papai, a nawet nie wiedziałam, co to jest, dopóki nie skończyłam dwudziestu pięciu lat. Każdy przepis w tej książce zawiera łatwe do kupienia składniki, do których wszyscy mają dostęp, niezależnie od miejsca zamieszkania czy statusu ekonomicznego. Dobre jedzenie powinno być standardem dla wszystkich – nie tylko dla wybranych.

Moim celem jest zainspirowanie cię do prowadzenia zdrowego trybu życia. Chcę, abyś otworzył tę książkę i pomyślał: „Hej, to mi na pewno wyjdzie!”, albo „Ten przepis to łatwizna. Może wreszcie uda mi się zwiększyć spożycie warzyw!”. Jeśli ta książka zainspiruje cię do spróbowania przynajmniej jednego nowego owocu lub warzywa albo przygotowania czegoś, o czym wcześniej nawet byś nie pomyślał, to będzie niesłychany sukces! Czasami do dobrego życia nie trzeba nic więcej oprócz radości, szczęścia i zdrowia.

Bądźmy zdrowi, weseli i szczęśliwi!

Erin



Przygotowanie kluczem do sukcesu

DLACZEGO WARTO ROBIĆ WŁASNE KOKTAJLE?

Dziś niemal wszędzie – w barach szybkiej obsługi, kawiarniach czy ekskluzywnych sklepach – możesz zamówić koktajl, frappuccino czy shake’a. Ale czy wiesz, z czego zrobione są te napoje? Czy masz pojęcie jakie składniki w nim znajdują? Jeśli nie, może warto zacząć robić własne koktajle.

Oto kilka powodów, dlaczego warto przygotowywać koktajle samodzielnie:

1. Kontrolujesz, co konsumujesz.

Przygotowując koktajle w domu, masz pełną kontrolę nad rodzajem i ilością spożywanych składników. Możesz tworzyć dowolne kompozycje smakowe, korzystając z naturalnych, pochodzących ze sprawdzonych źródeł, nieprzetworzonych produktów – między innymi z owoców, warzyw, orzechów lub składników białkowych, co zwiększa wartość odżywczą napoju.

2. Kontrolujesz ilość spożywanego cukru.

Możesz samodzielnie decydować, ile cukru lub jakiego słodziku użyć. Niejednokrotnie koktajle dostępne w kawiarniach lub sklepach zawierają nawet 60 g cukru! Czy uznałbyś taki koktajl za zdrową opcję na śniadanie, przekąskę czy posiłek? Wkrótce porozmawiamy o doborze najlepszych produktów słodzących.

3. Zaoszczędzisz pieniądze.

Samodzielnie przygotowane koktajle będą znacznie tańsze i smaczniejsze niż te kupione w kawiarni czy luksusowej kafejce. A przecież każdy ucieszyłby się z dodatkowo zaoszczędzonej gotówki.

4. Zyskasz więcej czasu.

Przygotowanie koktajlu – od początku do końca – według przepisów zamieszczonych w tej książce wymaga średnio pięć minut. Zastanów się, ile czasu straciłbyś na dojazdy, stanie w kolejce i czekanie na napój z kawiarni – prawdopodobnie więcej niż pięć minut.

Wystarczy zacząć od przechowywania w lodówce, zamrażarce i spiżarni kilku podstawowych produktów. Prawdopodobnie wiele z nich już masz. Dzięki temu będziesz mógł szybko i bez wysiłku przygotować zdrowsze, smaczniejsze i pożywniejsze śniadania, przekąski oraz lunchy dla siebie i swoich bliskich. Samodzielnie zrobione koktajle białkowe dostarczą ci więcej energii i wartości odżywczych niż gotowe a drogie, przesłodzone napoje ze sklepu.

POROZMAWIAJMY O SKŁADNIKACH

RODZAJE PRODUKTÓW BIAŁKOWYCH I ICH ZAMIENNIKI

Jak wspomniałam we wstępie, każdy przepis na koktajl został stworzony tak, aby był łatwy do przygotowania i zawierał odpowiednią ilość białka. Są jednak osoby mające szczególne wymagania dietetyczne, preferencje lub alergie. Oto kilka opcjonalnych zamienników, dzięki którym bez trudu można dostosować koktajl do indywidualnych potrzeb żywieniowych.

NIETOLERANCJA LAKTOZY I PRODUKTÓW MLECZNYCH

Jak zwykle w przypadku nietolerancji laktozy unikaj jogurtów i mleka pochodzenia zwierzęcego. Możesz zastąpić je całą gamą zamienników białkowych – między innymi białkiem roślinnym pochodzącym z soi lub kolagenem w proszku. Możesz także dodawać do koktajli orzechy, nasiona oraz masła orzechowe czy nasienne. Pamiętaj, aby zawsze czytać etykiety, ażeby dobrać białko adekwatnie do swoich potrzeb żywieniowych.

ALERGIE NA ORZECHE

W takim przypadku twoimi największymi sprzymierzeńcami będzie białko w proszku (sojowe, serwatkowe, roślinne lub kolagenowe) oraz jogurty greckie. Jak zawsze czytaj etykiety i wybieraj produkty, które najlepiej spełniają kryteria twojej diety. Twaróg to również opcja bogata w białko, którą warto rozważyć.

NIECHĘĆ DO BIAŁKA W PROSZKU

Orzechy, nasiona oraz masła orzechowe i nasienne, a także jogurty będą stanowić główne źródła białka w twoich koktajlach, jeśli nie lubisz stosować białka w proszku. Jest mnóstwo innych odżywczych źródeł białka, ale pamiętaj, by uważnie sprawdzać etykiety ze względu na cukier znajdujący się w produktach przetworzonych. Cukier jest notorycznie dodawany do jogurtów, więc najlepszym wyborem, aby go uniknąć, będzie naturalny jogurt grecki. Zawiera dużo białka, a można go dosłodzić w razie potrzeby. Twaróg to kolejna opcja o wysokiej zawartości białka.



Tropikalna pasja

Smak i aromat tego pysznego koktajlu przeniosą cię na tropikalną wyspę!

Zawiera mnóstwo witaminy C, białka i błonnika.

To idealny koktajl na śniadanie lub popołudniową przekąskę.

Porcja: duży (ok. 480 ml) koktajl lub 2 małe (ok. 240 ml) koktajle

¼ szklanki mleka kokosowego

½ szklanki jogurtu greckiego kokosowego

½ szklanki mango

¼ szklanki niesłodzonych wiórków kokosowych lub mięszu kokosa

1 szklanka mrożonego ananasa

Dodaj wszystkie składniki do blendera i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Wypij od razu, dopóki koktajl jest zimny.



Koktajl z ogórkiem i melonem

Świeży, lekki i pyszny – ten warzywny koktajl to doskonała, bogata w składniki odżywcze propozycja! Rozprawi się ze stanami zapalnymi, przyspieszy trawienie i detoksykację organizmu – i stanie się twoją nową ulubioną zdrową przekąską!

Porcja: duży (ok. 480 ml) koktajl lub 2 małe (ok. 240 ml) koktajle

sok z ½ limonki

1 szklanka pokrojonego świeżego melona

1 szklanka młodego szpinaku (duża garść)

½ szklanki świeżego, obranego ogórka

½ szklanki jogurtu greckiego waniliowego

¼ szklanki całych migdałów

2 łyżki siemienia lnianego

Umieść wszystkie składniki w blenderze i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji. Wypij od razu, dopóki koktajl jest zimny.

Indeks

A

alergie, na orzechy 15

ananas

Ciasto marchewkowe 140
Koktajl dla miłośników awokado 94
Mistrzowskie awokado z ananaseм 107
Moc ananasa 86
Piña Colada 52
Święty spokój 98
Tropikalna pasja 55
Tropikalna wyspa 122
Zielone orzeźwienie 104
Zielony koktajl cytrusowy 130

Arbuzowe uniesienie 158

awokado

Koktajl dla miłośników awokado 94
Koktajl truskawkowy z awokado 90
Mistrzowskie awokado z ananaseм 107
Zielone orzeźwienie 104
Zjawiskowy koktajl jabłkowo-szpinakowy 77

B

banan

Brownie z masłem orzechowym 148
Brzoskwiniowy zawrót głowy 85
Ciasto marchewkowe 140
Ciasto miętowo-czekoladowe 147 147
Cytrusowy hit 103
Deser bananowy 139 139
Dyniowa potęga 126
Jabłkowe esy-floresy 161
Koktajl czekoladowo-migdałowy 42
Koktajl czekoladowo-migdałowy z kokoseм 133

Koktajl dla miłośników mokki 46
Koktajl truskawkowo-cytrusowy 41
Koktajl truskawkowy z awokado 90
Koktajl waniliowo-migdałowy 125
Koktajl z kiwi i melona 89
Koktajl z mango i brzoskwinia 51
Małpi gaj 157
Mistrzowskie awokado z ananaseм 107
Moc ananasa 86
Mrożona chai latte 37
Owsianka z borówkami 34
Owsianka z masłem orzechowym i bananem 38
Perfekcyjna gruszka 81
Pomarańczowy sopelek 168
Pralinka czekoladowo-orzechowa 171
Winogronowa gozilla 162
Wiśniowo-truskawkowa rozkosz 63

Bezalkoholowa Bloody Mary 93

białko

dla kobiet karmiących 18
dla kobiet w ciąży 18
dla osób odchudzających się 17
dla sportowców 18
dobór 15
ilość 17
którego należy unikać 17

białko kolagenowe 16

Bezalkoholowa Bloody Mary 93
Koktajl buraczkowy z mango 115

białko w proszku 16

Biszkopt z truskawkami 144
Brownie z masłem orzechowym 148
Brzoskwiniowa potęga 112
Ciasto miętowo-czekoladowe 147
Cytrusowy hit 103

- Dyniowa potęga 126
- Dyniowe latte 45
- Eksplzja smaków 164
- Jagodowa regeneracja 108
- Koktajl borówkowo-kokosowy 56
- Koktajl czekoladowo-migdałowy 42
- Koktajl dla miłośników awokado 94
- Koktajl dla miłośników mokki 46
- Koktajl truskawkowy z awokado 90
- Koktajl waniliowo-migdałowy 125
- Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi 64
- Koktajl z kiwi i melona 89
- Koktajl z mango i batatem 72
- Koktajl z melonem i miętą 78
- Kremowy koktajl truskawkowy 134
- Margarita arbuzowa 60
- Mistrzowskie awokado z ananase 107
- Mojito z mango 82
- Placek dyniowy 151
- Potrójne uderzenie 121
- Pralinka czekoladowo-orzechowa 171
- Wiśnie w czekoladzie 152
- Wiśniowo-truskawkowa rozkosz 63
- Zielone orzeźwienie 104
- Zjawiskowy koktajl jabłkowo-szpinakowy 77
- Biszkopt z truskawkami 144**
- blender 27**
- blender Vitamix Professional 750 27**
- Brownie z masłem orzechowym 148**
- brzoskwinie**
 - Koktajl z mango i brzoskwinia 51
 - Pomarańczowy sopek 168
 - Brzoskwiniowa potęga 112
 - Brzoskwiniowy zawrót głowy 85
- Brzoskwiniowa potęga 112**
- Brzoskwiniowy zawrót głowy 85**
- buraki**
 - Koktajl buraczkowy z owocami leśnymi 67
 - Koktajl buraczkowy z mango 115
- C**
- Ciasto kokosowo-budyniowe 143**
- Ciasto marchewkowe 140**
- Ciasto miętowo-czekoladowe 147**
- cynamon**
 - Deser bananowy 139
 - Ciasto marchewkowe 140
 - Mrożona chai latte 37
 - Koktajl jabłkowo-dyniowy z cynamonem 129
 - Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową i cynamonem 68
 - Koktajl z mango i batatem 72
- Cytrusowy hit 103**
- D**
- daktyl**
 - Deser bananowy 139
 - Koktajl czekoladowo-migdałowy 42
 - Placek dyniowy 151
- daktyl medjool 21**
- Deser bananowy 139**
- deski do krojenia 27**
- dynia**
 - Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową i cynamonem 68
- dynia piżmowa**
 - Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową i cynamonem 68
 - Dyniowa potęga 126
 - Dyniowe latte 45
- E**
- Eksplzja smaków 164**
- ekologiczne, produkty 23**
- ekstrakt miętowy**
 - Ciasto miętowo-czekoladowe 147

G

gałka muszkatołowa

- Ciasto marchewkowe 140
- Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową i cynamonem 68

goździki

- Mrożona chai latte 37

grostek zielony

- Święty spokój 98

gruszki

- Perfekcyjna gruszka 81
- Koktajl gruszkowy z marchewką 71

I

imbir

- Brzoskwiniowa potęga 112
- Koktajl buraczkowy z mango 115
- Koktajl gruszkowy z marchewką 71
- Mrożona chai latte 37
- Zjawiskowy koktajl jabłkowo-szpinakowy 77

J

jabłka

- Jabłkowe esy-floresy 161
- Koktajl jabłkowo-dyniowy z cynamonem 129
- Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową i cynamonem 68
- Zjawiskowy koktajl jabłkowo-szpinakowy 77

Jabłkowe esy-floresy 161

jagody/borówki

- Jagodowa regeneracja 108
- Koktajl borówkowo-kokosowy 56
- Koktajl buraczkowy z owocami leśnymi 67
- Koktajl z borówkami, migdałami i nasionami chia 116
- Owsianka z borówkami 34
- Potrójne uderzenie 121

Winogronowa gozzila 162

jarmuż

- Bezalkoholowa Bloody Mary 93
- Mojito z mango 82

jeżyny

- Koktajl buraczkowy z owocami leśnymi 67
- Jagodowa regeneracja 108

jogurt

- Arbuzowe uniesienie 158
- Biszkopt z truskawkami 144
- Brzoskwiniowy zawrót głowy 85
- Ciasto kokosowo-budyniowe 143
- Ciasto marchewkowe 140
- Deser bananowy 139
- Dyniowa potęga 126
- Dyniowe latte 45
- Jabłkowe esy-floresy 161
- Koktajl buraczkowy z owocami leśnymi 67
- Koktajl gruszkowy z marchewką 71
- Koktajl jabłkowo-dyniowy z cynamonem 129
- Koktajl jabłkowo-wiśniowy z migdałami 111
- Koktajl truskawkowo-cytrusowy 41
- Koktajl waniliowo-migdałowy 125
- Koktajl wiśniowo-malinowy 59
- Koktajl z borówkami, migdałami i nasionami chia 116
- Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową i cynamonem 68
- Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi 64
- Koktajl z mango i brzoskwinia 51
- Koktajl z ogórkiem i melonem 97
- Kremowy koktajl truskawkowy 134
- Małpi gaj 157
- Moc ananasa 86
- Mrożona chai latte 37
- Mrożona lemoniada truskawkowa 167
- Owsianka z borówkami 34

Owsianka z masłem orzechowym i bananem 38
Perfekcyjna gruszka 81
Piña Colada 52
Placek dyniowy 151
Pobudzający koktajl malinowy 33
Pomarańczowy sopelek 168
Pralinka czekoladowo-orzechowa 171
Święty spokój 98
Tropikalna pasja 55
Winogronowa gozilla 162
Zielony koktajl cytrusowy 130

K

kantalupa

Koktajl z melonem i miętą 78

kiwi

Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi 64
Zielone orzeźwienie 104

kokos

Ciasto kokosowo-budyniowe 143
Ciasto marchewkowe 140
Koktajl borówkowo-kokosowy 56
Koktajl czekoladowo-migdałowy z kokosem 133
Piña Colada 52
Tropikalna pasja 55
Tropikalna wyspa 122

kokosowa, woda

Mojito z mango 82
Zjawiskowy koktajl jabłkowo-szpinakowy 77

kokosowe, mleko

Arbuzowe uniesienie 158
Biszkopt z truskawkami 144
Ciasto kokosowo-budyniowe 143
Ciasto marchewkowe 140
Cytrusowy hit 103
Eksplozja smaków 164

Koktajl borówkowo-kokosowy 56
Koktajl truskawkowy z awokado 90
Koktajl z mango i batatem 72
Koktajl z mango i brzoskwinia 51
Koktajl z melonem i miętą 78
Moc ananasa 86
Perfekcyjna gruszka 81
Piña Colada 52
Tropikalna pasja 55
Tropikalna wyspa 122
Winogronowa gozilla 162
Zielone orzeźwienie 104

Koktajl borówkowo-kokosowy 56

Koktajl buraczkowy z mango 115

Koktajl z borówkami, migdałami i nasionami chia 116

Koktajl buraczkowy z owocami leśnymi 67

Koktajl czekoladowo-migdałowy 42

Koktajl dla miłośników awokado 94

Koktajl dla miłośników mokki 46

Koktajl gruszkowy z marchewką 71

Koktajl jabłkowo-dyniowy z cynamonem 129

Koktajl jabłkowo-wiśniowy z migdałami 111

Koktajl truskawkowo-cytrusowy 41

Koktajl truskawkowy z awokado 90

Koktajl waniliowo-migdałowy 125

Koktajl wiśniowo-malinowy 59

Koktajl z jabłkiem, dynią pizmową i cynamonem 68

Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi 64

Koktajl z kiwi i melona 89

Koktajl z mango i batatem 72

Koktajl z mango i brzoskwinia 51

Koktajl z melonem i miętą 78

Koktajl z ogórkiem i melonem 97

kostki mrożone z kawy

Koktajl dla miłośników mokki 46

Dyniowa potęga 126

Dyniowe latte 45

Kremowy koktajl truskawkowy 134

L

lemoniada

Mrożona lemoniada truskawkowa

167

limonka

Margarita arbuzowa 60

Mojito z mango 82

Piña Colada 52

M

maliny

Arbuzowe uniesienie 158

Eksploracja smaków 164

Koktajl wiśniowo-malinowy 59

Małpi gaj 157

Pobudzający koktajl malinowy 33

Potrójne uderzenie 121

mandarynki

Cytrusowy hit 103

mango

Koktajl buraczkowy z mango 115

Koktajl z mango i batatem 72

Koktajl z mango i brzoskwinia 51

Mojito z mango 82

Tropikalna pasja 55

Tropikalna wyspa 122

marchew

Ciasto marchewkowe 140

Koktajl gruszkowy z marchewką 71

Margarita arbuzowa 60

masło orzechowe

Brownie z masłem orzechowym 148

Małpi gaj 157

Owsianka z masłem orzechowym

i bananem 38

Pralinka czekoladowo-orzechowa 171

melon miodowy

Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi
64

Koktajl z kiwi i melona 89

Koktajl z melonem i miętą 78

Koktajl z ogórkiem i melonem 97

melony

Koktajl z melonem i miętą 78

miarki kuchenne 24

mięta

Ciasto miętowo-czekoladowe 147

Koktajl z melonem i miętą 78

Mojito z mango 82

migdałowe, masło

Koktajl czekoladowo-migdałowy 42

Koktajl czekoladowo-migdałowy

z kokosem 133

Koktajl waniliowo-migdałowy 125

migdałowe, mleko

Brownie z masłem orzechowym 148

Brzoskwiniowa potęga 112

Ciasto miętowo-czekoladowe 147

Deser bananowy 139

Dyniowa potęga 126

Dyniowe latte 45

Jagodowa regeneracja 108

Koktajl czekoladowo-migdałowy 42

Koktajl czekoladowo-migdałowy

z kokosem 133

Koktajl dla miłośników awokado 94

Koktajl dla miłośników mokki 46

Koktajl jabłkowo-wiśniowy

z migdałami 111

Koktajl waniliowo-migdałowy 125

Koktajl wiśniowo-malinowy 59

Koktajl z borówkami, migdałami

i nasionami chia 116

Koktajl z jabłkiem, dynią piżmową

i cynamonem 68

Kremowy koktajl truskawkowy 134

Małpi gaj 157

Mrożona chai latte 37

- Owsianka z borówkami 34
- Owsianka z masłem orzechowym i bananem 38
- Placek dyniowy 151
- Potrójne uderzenie 121
- Pralinka czekoladowo-orzechowa 171
- Wiśnie w czekoladzie 152
- Wiśniowo-truskawkowa rozkosz 63
- migdały**
 - Brzoskwiniowa potęga 112
 - Jagodowa regeneracja 108
 - Koktajl dla miłośników awokado 94
 - Koktajl jabłkowo-wiśniowy z migdałami 111
 - Koktajl waniliowo-migdałowy 125
 - Koktajl z borówkami, migdałami i nasionami chia 116
 - Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi 64
 - Koktajl z ogórkiem i melonem 97
 - Pobudzający koktajl malinowy 33
- miód**
 - Jabłkowe esy-floresy 161
- Mistrzowskie awokado z ananasem** 107
- mleko, wybór** 17
- mleko z orzechów nerkowca**
 - Koktajl jabłkowo-dyniowy z cynamonem 129
- Moc ananasa** 86
- Mojito z mango** 82
- mrożenie, produktów spożywczych** 25
- Mrożona chai latte** 37
- Mrożona lemoniada truskawkowa** 167
- N**
- narzędzia** 24
- nasiona chia**
 - Koktajl z borówkami, migdałami i nasionami chia 116
 - Kremowy koktajl truskawkowy 134
 - Potrójne uderzenie 121
 - Zielone orzeźwienie 104
- nektar z agawy**
 - Margarita arbuzowa 60
- nietolerancja laktozy** 15
- noże** 24
- O**
- ogórek**
 - Koktajl dla miłośników awokado 94
 - Koktajl z ogórkiem i melonem 97
- Owsianka z borówkami** 34
- Owsianka z masłem orzechowym i bananem** 38
- P**
- papryka**
 - Bezalkoholowa Bloody Mary 93
 - Jagodowa regeneracja 108
 - Koktajl buraczkowy z owocami leśnymi 67
 - Koktajl truskawkowy z awokado 90
- papryka czerwona**
 - Bezalkoholowa Bloody Mary 93
- Perfekcyjna gruszka** 81
- Piña Colada** 52
- Placek dyniowy** 151
- płatki owsiane**
 - Owsianka z borówkami 34
 - Owsianka z masłem orzechowym i bananem 38
- Pobudzający koktajl malinowy** 33
- pomarańcze**
 - Cytrusowy hit 103
 - Koktajl truskawkowo-cytrusowy 41
 - Pomarańczowy sopek 168
 - Potrójne uderzenie 121
 - Tropikalna wyspa 122
 - Święty spokój 98
 - Zielony koktajl cytrusowy 130

Pralinka czekoladowo-orzechowa 171

produkty ekologiczne 23

proszek białkowy, czekoladowy

Koktajl czekoladowo-migdałowy 42

Koktajl czekoladowo-migdałowy

z kokosem 133

Pralinka czekoladowo-orzechowa 171

Wiśnie w czekoladzie 152

proszek białkowy, waniliowy

Biszkopt z truskawkami 144

Brzoskwiniowa potęga 112

Cytrusowy hit 103

Eksplozja smaków 164

Jagodowa regeneracja 108

Koktajl borówkowo-kokosowy 56

Koktajl dla miłośników awokado 94

Koktajl truskawkowy z awokado 90

Koktajl waniliowo-migdałowy 125

Koktajl z jabłkiem, melonem i kiwi
64

Koktajl z kiwi i melona 89

Koktajl z mango i batatem 72

Koktajl z melonem i miętą 78

Kremowy koktajl truskawkowy 134

Margarita arbuzowa 60

Mistrzowskie awokado z ananasem
107

Mojito z mango 82

Potrójne uderzenie 121

Tropikalna wyspa 122

Wiśniowo-truskawkowa rozkosz 63

Zielone orzeźwienie 104

Zjawiskowy koktajl jabłkowo-
-szpinakowy 77

S

seler

Bezalkoholowa Bloody Mary 93

Mrożona chai latte 37

siemię lniane

Dyniowa potęga 126

Koktajl z ogórkiem i melonem 97

słodziki 21

sok pomarańczowy

Brzoskwiniowy zawrót głowy 85

Koktajl buraczkowy z mango 115

Święty spokój 98

Zielony koktajl cytrusowy 130

sok pomidorowy

Bezalkoholowa Bloody Mary 93

sok żurawinowo-wiśniowy

Koktajl wiśniowo-malinowy 59

stewia

Dyniowe latte 45

szpinak

Brzoskwiniowy zawrót głowy 85

Koktajl dla miłośników awokado 94

Koktajl z kiwi i melona 89

Koktajl z melonem i miętą 78

Koktajl z ogórkiem i melonem 97

Mistrzowskie awokado z ananasem
107

Moc ananasa 86

Perfekcyjna gruszka 81

Święty spokój 98

Zielony koktajl cytrusowy 130

Zjawiskowy koktajl jabłkowo-
-szpinakowy 77

Ś

Święty spokój 98

T

techniki miksowania 29

Tropikalna pasja 55

truskawki

Brzoskwiniowy zawrót głowy 85

Koktajl dla miłośników awokado 94

Koktajl z kiwi i melona 89

Koktajl z melonem i miętą 78

Koktajl z ogórkiem i melonem 97

Mistrzowskie awokado z ananasem 107
Moc ananasa 86
Perfekcyjna gruszka 81
Święty spokój 98
Zjawiskowy koktajl jabłkowo-
-szpinakowy 77
Zielony koktajl cytrusowy 130

W

weganizm 16

winogrona

Perfekcyjna gruszka 81
Winogronowa gozilla 162

Winogronowa gozilla 162

wiśnie

Jagodowa regeneracja 108
Koktajl jabłkowo-wiśniowy
z migdałami 111
Koktajl wiśniowo-malinowy 59
Wiśnie w czekoladzie 152

Wiśniowo-truskawkowa rozkosz 63

wiśniowy, sok

Koktajl buraczkowy z owocami
leśnymi 67
Wiśniowo-truskawkowa rozkosz 63

Z

ziele angielskie

Koktajl z mango i batatem 72
Mrożona chai latte 37

Zielone orzeźwienie 104

Zielony koktajl cytrusowy 130

Koktajl czekoladowo-migdałowy
z kokosem 133

ziemniak

Koktajl z mango i batatem 72

**Zjawiskowy koktajl jabłkowo-
-szpinakowy** 77



Erin Indahl-Fink jest blogerką kulinarną, pisarką i fotografką. Autorka i założycielka bloga Delightful E Made, który jest internetową skarbnicą przepisów na proste i smaczne dania dla każdego kucharza domowego. Erin tworzy przepisy inspirujące ludzi do gotowania i przygotowywania posiłków, które zbliżają przyjaciół i rodzinę.

**Chcesz schudnąć bez wyrzeczeń?
Zwiększyć poziom energii i budować mięśnie?
A może po prostu szukasz szybkich,
zdrowych i pysznych posiłków?
Oto twoja tajna broń!**

Ta książka to zbiór **60** prostych, odżywczych i pełnych białka koktajli, które pomogą ci spalać tłuszcz, budować mięśnie i odzyskać vitalność. Wszystko z naturalnych, świeżych składników – bez sztucznych dodatków i zbędnego cukru!

Koktajle białkowe są dla ciebie, jeśli:

- chcesz schudnąć i utrzymać szczupłą sylwetkę;
- masz mało czasu – koktajle przygotujesz w mniej niż 5 minut!
- uprawiasz sport, jesteś aktywny i szukasz idealnego paliwa przed i po treningu;
- jesteś rodzicem i chcesz podać dzieciom zdrowe, pełnowartościowe i pyszne przekąski.

Dzięki tej książce nauczysz się, jak w szybki i prosty sposób wprowadzić zdrowe nawyki do swojego życia – bez wyrzeczeń i skomplikowanych diet. Czas na metamorfozę! Wypróbuj przepisy i poczuj różnicę już od pierwszego łyka!

Pij na zdrowie, chudnij z przyjemnością!

Patroni:

