

Smoothie na każdy dzień

365 przepisów na zdrowy początek dnia

Witaminy • Detoks • Odporność • Odchudzanie

Iwona Kot

© FreeBooks.pl

Spis treści

Wprowadzenie.....	15
Dlaczego smoothie?.....	16
Podstawowe składniki i ich właściwości zdrowotne.....	17
Sprzęt potrzebny do przygotowania idealnego smoothie	18
Zasady komponowania zdrowych koktajli	19
Jak czytać przepisy w tej książce.....	20
Miary i wagi - przewodnik	21
Smoothie Energetyczne na Poranek	23
Poranny Mocarz (banan, kawa, migdały)	24
Rozbudzenie o Świcie (pomarańcza, marchew, imbir)	25
Wschodząca Energia (mango, marakuja, matcha)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Zielony Start (szpinak, jabłko, cytryna)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Owsiany Poranek (płatki owsiane, banan, cynamon).....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Kakaowe Przebudzenie (kakao, banan, daktyle)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Tropikalny Dzień (ananas, kokos, papaja).....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Moc Kawy (kawa, banan, migdały)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Poranne Orzeźwienie (grejpfrut, pomarańcza, mięta)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Jagodowy Początek (jagody, banan, płatki owsiane) ..	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Leśny Poranek (maliny, borówki, jeżyny).....	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Słoneczny Start (brzoskwinia, morela, płatki migdałów)	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Zimowy Rozgrzewacz (jabłko, cynamon, imbir).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenny Budzik (rabarbar, truskawki, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Złote Przebudzenie (kurkuma, banan, mleko roślinne) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Różowy Wschód Słońca (pitaja, ananas, mleko kokosowe) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Morelowa Pobudka (morele, jogurt, migdały)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Świeżość Poranka (ogórek, jabłko, kolendra)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kiwi Express (kiwi, ananas, szpinak)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cytrusowy Budzik (pomarańcza, grejpfrut, cytryna) .**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadaniowe Cappuccino (espresso, owies, banan)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Amarantowy Start (amarantus, banan, cynamon)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kolendra i Limonka (kolendra, limonka, jabłko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Gryczane Pobudzenie (kasza gryczana, jabłko, cynamon) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurkumowy Wschód (kurkuma, pomarańcza, marchew) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Morelowy Świt (suszone morele, mleko migdałowe, miód)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Guarana Express (guarana, banan, kakao) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Energetyczna Maca (maca, banan, mleko owsiane)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Banan w Czekoladzie (banan, kakao, masło orzechowe) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bazyliowy Dzień (bazylia, truskawki, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielone Pola (jarmuż, ananas, ogórek) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Słodka Gruszka na Dzień Dobry (gruszka, cynamon, imbir) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Migdałowy Budzik (migdały, banan, daktyle) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Matcha Latte (matcha, mleko owsiane, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Leśny Mech (jarmuż, jabłko, ogórek) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brzoskwiniowa Energia (brzoskwinia, jogurt, płatki owsiane) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Moc Buraka (burak, jabłko, imbir) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Poranna Łąka (natka pietruszki, ogórek, jabłko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Żurawinowy Start (żurawina, banan, siemię lniane) .. **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Mandarynkowy Poranek (mandarynki, marchew, imbir) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Melon na Dzień Dobry (melon, ogórek, mięta) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadanie Orzechowe (masło orzechowe, banan, kakao) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rozgrzewający Kardamon (kardamon, banan, daktyle) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Słonecznik na Start (słonecznik, banan, daktyle) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sezamowa Pobudka (tahini, banan, daktyle) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wielooowocowy Express (jabłko, gruszka, pomarańcza) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Nerkowcowy Poranek (nerkowce, banan, cynamon) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dyniowe Przebudzenie (dynia, cynamon, mleko migdałowe)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Figi na Dobry Start (suszone figi, banan, mleko migdałowe) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Marchewkowy Świt (pomarańcza, marchew, imbir) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cytrynowa Pobudka (cytryna, miód, woda)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ziarnisty Początek (quinoa, banan, cynamon)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadaniowe Zamienniki**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pełne Śniadanie (owies, banan, masło orzechowe)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Orzeźwiające Musli (płatki owsiane, jogurt, owoce leśne)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie Bowl z Granolą (banan, jagody, granola)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Owsianka w Szklance (owies, mleko migdałowe, jabłko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Białkowy Start (jogurt grecki, banan, borówki)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sycące Chia (nasiona chia, mleko migdałowe, banan)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jaglany Koktajl (kasza jaglana, banan, cynamon)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czekoladowe Śniadanie (kakao, banan, awokado)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Omega Boost (siemię lniane, banan, borówki)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szklanka Białka (jogurt grecki, banan, masło orzechowe) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadanie dla Zabieganych (owies, banan, mleko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pudding Chia w Szklance (chia, mleko kokosowe, jagody) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Orkiszowy Koktajl (orkisz, banan, cynamon).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Quinoa na Śniadanie (quinoa, banan, kakao)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sycące Migdały (migdały, banan, daktyle).**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Orzech i Kakao (orzechy włoskie, kakao, banan)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szklanka Naleśnika (mąka owsiana, banan, borówki)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Śniadanie Sportowca (jogurt, banan, masło orzechowe) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kaszanka (kasza gryczana, banan, cynamon)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Słodki Amarantus (amarantus, banan, daktyle).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pełnoziarnisty Początek (płatki żytnie, banan, jabłko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jogurtowy Raj (jogurt, granola, owoce leśne)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ryżowa Energia (ryż, mleko kokosowe, banan)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Gryczane Śniadanie (kasza gryczana, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czekoladowa Kasza (kasza jaglana, kakao, banan)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kokosowa Owsianka (płatki, mleko kokosowe, wiórki) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Orzechowo (masło orzechowe, mleko owsiane, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Owocowy Jogurt (jogurt, mix owoców, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Twarogowe Śniadanie (twaróg, banan, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jagodno-Owsiane Pożywienie (owies, jagody, jogurt)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sezamowa Energia (tahini, banan, daktyle).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szybkie Smoothie do Pracy**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ekspresowy Zielony (szpinak, banan, jabłko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Biurowy Ratownik (pomarańcza, marchew, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl w Biegu (banan, masło orzechowe, mleko).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szybka Energia (kawa, banan, kakao)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Lunch w Szklance (awokado, szpinak, jabłko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Trwały Koktajl (jagody, banan, nasiona chia)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Prosty i Szybki (banan, mleko, cynamon) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie dla Zapracowanych (jogurt, owoce mrożone, miód)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dwuminutowy Koktajl (banan, mleko migdałowe, kakao) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ekspresowe Owoce (jabłko, gruszka, pomarańcza)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Błyskawiczny Detoks (ogórek, cytryna, szpinak)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Ekspresowa Moc (guarana, banan, kakao) Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Pudełko Śniadaniowe (owies, banan, mleko).....Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Fast Food Zamiennik (banan, awokado, szpinak)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Śniadanie w Słoiku (jogurt, jagody, płatki owsiane) ...Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Pauza Kawowa (kawa, mleko owsiane, daktyl)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Sycący Koktajl (owies, banan, masło orzechowe)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Poranna Rutyna (mleko, płatki owsiane, miód)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Smoothie w Termosie (banan, kakao, mleko migdałowe)..... Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Ekspresowy Zielony Shot (szpinak, cytryna, jabłko) ..Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Prosty Jogurtowy (jogurt, mrożone owoce, miód)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Biurowy Klasyk (banan, borówki, mleko)..Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Energia w Słoiku (banan, masło orzechowe, mleko) ..Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Kanapka w Płyń (masło orzechowe, banan, mleko owsiane) Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Jedno-Minutowy Express (banan, mleko, kakao)Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Smoothie DetoksykująceBłąd! Nie zdefiniowano zakładki.

Zielony Detoks (ogórek, szpinak, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczający Imbir (imbir, cytryna, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Aloes i Cytryna (aloes, cytryna, jabłko).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pietruszkowy Detoks (natka pietruszki, ogórek, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pokrzywowe Oczyszczenie (pokrzywa, jabłko, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Burakowy Cleanse (burak, jabłko, imbir) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks Wątroby (kurkuma, cytryna, marchew).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl Antytoksyczny (rukola, gruszka, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Selerowy Reset (seler naciowy, ogórek, jabłko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczający Chlorofil (szpinak, natka pietruszki, ogórek)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks po Imprezie (ogórek, cytryna, mięta).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Weekendowe Oczyszczenie (rukola, ananas, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielony Ratunek (jarmuż, ogórek, gruszka)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cytrynowy Flush (cytryna, woda, cayenne).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie Alkaliczne (ogórek, szpinak, jabłko).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenne Porządki (rzodkiewka, ogórek, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczająca Kolendra (kolendra, jabłko, cytryna)....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks z Kapustą (kapusta, ananas, cytryna).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl Oczyszczający Krew (burak, marchew, jabłko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zioła Oczyszczające (mięta, natka pietruszki, ogórek)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks z Nasionami (nasiona chia, cytryna, ogórek) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koperkowy Cleanse (koperek, ogórek, jabłko).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bazyłkowy Detoks (bazylia, ogórek, limonka)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Aloesowy Reset (aloes, ananas, cytryna)....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurkumowy Detoks (kurkuma, marchew, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ogórkowe Oczyszczenie (ogórek, cytryna, mięta)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Witaminowa Miotła (natka pietruszki, marchew, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks z Jarmużem (jarmuż, cytryna, jabłko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pomarańczowy Oczyszczacz (marchew, pomarańcza, imbir) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielony Koktajl Detoksykujący (szpinak, ogórek, jabłko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Rukwią Wodną (rukiew wodna, gruszka, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kombucha Detox (kombucha, ogórek, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kaktusowy Reset (opuncja figowa, limonka, agawa)..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Brokuł na Detoks (brokuł, jabłko, cytryna).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Mniszkiem Lekarskim (mniszek lekarski, jabłko, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cytrynowy Detoks (cytryna, imbir, woda) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kapusta i Jabłko (kapusta, jabłko, imbir) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks z Dodatkiem Węgla (węgiel aktywny, banan, maliny) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielony Shot (natka pietruszki, cytryna, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks z Grejpfrutem (grejpfrut, jabłko, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Z Trawy Pszenicznej (sok z trawy pszenicznej, jabłko, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Oczyszczające z Pomarańczą (pomarańcza, marchew, kurkuma) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks Wiosenny (młody jęczmień, cytryna, jabłko) .**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie dla Odporności.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Imbirowa Tarcza (imbir, cytryna, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Witaminowa Bomba (pomarańcza, acerola, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl C (acerola, dzika róża, czarna porzeczka)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czarny Bez na Odporność (czarny bez, miód, cytryna)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czosnkowy Shot (czosnek, miód, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Kurkumowy Wzmacniacz (kurkuma, czarny pieprz, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Cytrusowa Ochrona (grejpfrut, pomarańcza, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Owoce Dzikiej Róży (dzika róża, miód, pomarańcza) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Owoce Rokitnika (rokitnik, miód, pomarańcza)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jeżynowa Tarcza (jeżyny, miód, cytryna) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie Probiotyczne (kefir, banany, jagody)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czosnek i Miód (czosnek, miód, cytryna) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Echinacea Boost (echinacea, miód, cytryna).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jagodowy Wzmacniacz (jagody goji, jagody acai, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ochrona z Propolisem (propolis, miód, cytryna).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czarna Porzeczka na Odporność (czarna porzeczka, miód, cytryna) . **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pigwowy Koktajl (pigwa, miód, cytryna) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Szałwia i Miód (szałwia, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Anyżowa Energia (anyż, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Pyłkiem Pszczelim (pyłek pszczeli, banan, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Witamina A w Szklance (marchew, morela, brzoskwinia) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Żeń-szeniem (żeń-szeń, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Młodym Jęczmieniem (młody jęczmień, jabłko, miód)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Pelargonią (pelargonie, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Malinowa Odporność (maliny, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Lukrecją (lukrecja, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Shot z Ostropestem (ostropest, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Tymiankiem (tymianek, miód, cytryna) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ziołowy Wzmacniacz (tymianek, rozmaryn, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Dziurawcem (dziurawiec, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiśniowa Ochrona (wiśnie, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Shot z Acai (jagody acai, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Kozieradką (kozieradka, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Rzodkiew na Odporność (czarna rzodkiew, miód, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Cynamonem (cynamon, miód, jabłko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Brokułem (brokuł, jabłko, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Shot z Oregano (oregano, miód, cytryna) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Czystkiem (czystek, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Pigwa i Imbir (pigwa, imbir, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie Odchudzające**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Spalacz Tłuszczu (zielona herbata, ananas, cytryna)..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl Bez Kalorii (ogórek, seler naciowy, szpinak)..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Detoks Odchudzający (grejpfrut, ogórek, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie Przyspieszające Metabolizm (chili, ananas, imbir) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Błonnik w Szklance (jabłko, siemę lniane, cynamon)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Poranny Spalacz (zielona herbata, cytryna, cayenne) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Shot Odchudzający (ocet jabłkowy, cytryna, cayenne) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielona Termogeneza (jarmuż, ogórek, zielone jabłko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Grapefruitami (grejpfrut, pomarańcza, imbir) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sycący i Odchudzający (awokado, ogórek, szpinak) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Spalający Smoothie Imbirowy (imbir, cytryna, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Nasionami Chia (nasiona chia, cytryna, woda) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Zieloną Kawą (zielona kawa, banan, cynamon) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Ananas i Seler (ananas, seler naciowy, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z L-karnityną (l-karnityna, pomarańcza, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Cynamonem (cynamon, jabłko, woda)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Białkiem (białko serwatkowe, jagody, woda) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Spalacz z Imbiem (imbir, grejpfrut, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napój z Koprem Włoskim (koper włoski, jabłko, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Spiruliną (spirulina, banan, woda).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zielona Moc Odchudzania (jarmuż, ogórek, cytryna) .**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jagody Acai na Odchudzanie (jagody acai, maliny, woda) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Guaraną (guarana, pomarańcza, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Zieloną Herbata (zielona herbata, cytryna, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Odchudzający Napój z Awokado (awokado, ogórek, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl Oczyszczający Jelita (siemię lniane, kefir, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Octem Jabłkowym (ocet jabłkowy, jabłko, cynamon) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napój z Matchą (matcha, mleko migdałowe, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Aloesem (aloes, ananas, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Z zielonym jęczmieniem (zielony jęczmień, jabłko, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grejpfrutowy Spalacz (grejpfrut, imbir, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Kombuchy (kombucha, cytryna, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Chlorellą (chlorella, banan, woda)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napój z Kurkumą (kurkuma, cytryna, czarny pieprz) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

- Smoothie z Kozieradką (kozieradka, jabłko, cynamon)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Smoothie po Treningu **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Koktajl Regeneracyjny (białko serwatkowe, banan, mleko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Potreningowe Białko (jogurt grecki, banan, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Smoothie BCAA (BCAA, ananas, woda kokosowa)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Na Mięśnie (białko serwatkowe, masło orzechowe, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Potreningowa Regeneracja (wiśnie, białko, woda)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Koktajl Elektrolitowy (woda kokosowa, banan, sól himalajska) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Smoothie na Zakwasy (wiśnie, ananas, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Napój Białkowo-Węglowodanowy (białko, owies, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Potreningowy Shake Bananowy (banan, mleko, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Koktajl na Siłownię (białko, kawa, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Smoothie na Masę (awokado, banan, mleko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Napój Sportowy (elektrolity, cytryna, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Potreningowy Koktajl z Kurkumą (kurkuma, banan, mleko)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**
- Smoothie z Glutaminą (glutamina, wiśnie, woda).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napój z Kreatyny (kreatyna, jabłko, woda)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Potreningowy (matcha, banan, mleko migdałowe)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Orzechami (masło orzechowe, banan, mleko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie na Regenerację (jagody, banan, mleko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napój z Malinami po Treningu (maliny, białko, mleko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Potreningowy Koktajl z Awokado (awokado, banan, mleko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie na Siłę (biako, owies, masło orzechowe).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Napój z Daktylami po Treningu (daktyle, mleko, cynamon) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Potreningowy Shake z Kakao (kakao, banan, mleko) .**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Koktajl z Wiśniami na Regenerację (wiśnie, banan, mleko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie z Migdałami po Treningu (migdały, banan, mleko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie Sezonowe**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenny Rabarbar (rabarbar, truskawki, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Letni Arbuz (arbuz, mięta, limonka).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jesienny Dyniowy (dynia, cynamon, mleko migdałowe) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zimowy Rozgrzewacz (jabłko, cynamon, goździki)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Majowe Truskawki (truskawki, banan, mleko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czerwcowe Czereśnie (czereśnie, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Lipcowe Maliny (maliny, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sierpniowe Borówki (borówki, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wrześniowe Śliwki (śliwki, jogurt, miód) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Październikowe Gruszki (gruszki, cynamon, mleko) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Listopadowe Żurawiny (żurawiny, jabłko, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grudniowe Pomarańcze (pomarańcze, cynamon, goździki) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenne Kwiaty (kwiat bzu, miód, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Letnie Morele (morele, jogurt, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jesienne Jabłka (jabłka, cynamon, miód)....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zimowe Orzechy (orzechy włoskie, banan, mleko)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Majowy Bez (kwiat czarnego bzu, cytryna, miód).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czerwcowe Jagody (jagody, jogurt, miód) .**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Lipcowe Porzeczki (porzeczki, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sierpniowe Brzoskwinie (brzoskwinie, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wrześniowe Jeżyny (jeżyny, jogurt, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Październikowe Pigwy (pigwy, cytryna, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Listopadowe Żołądziejki (żołądziejki, mleko, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grudniowe Mandarynki (mandarynki, cynamon, goździki) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenne Pokrzywy (pokrzywy, jabłko, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Letni Agrest (agrest, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jesienne Jarzębiny (jarzębina, jabłko, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zimowe Suszone Owoce (suszone śliwki, mleko, cynamon) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Majowe Mniszki Lekarskie (mniszek lekarski, cytryna, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Czerwcowe Poziomki (poziomki, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Lipcowe Morwy (morwy, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Sierpniowe Fige (figi, jogurt, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wrześniowe Aronie (aronia, jabłko, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Październikowy Dereń (dereń, jabłko, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Listopadowe Rokitniki (rokitnik, pomarańcza, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Grudniowe Żurawiny (żurawina, pomarańcza, goździki) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wiosenne Kwiaty Akacji (kwiaty akacji, cytryna, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Letnie Mirabelki (mirabelki, jogurt, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Jesienne Dynie (dynia, cynamon, mleko) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Zimowe Imbiry (imbir, cytryna, miód)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Smoothie dla Specjalnych Potrzeb **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Diabetyków - Niski Indeks (ogórek, szpinak, awokado) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Alergików - Bez Nabiału (mleko kokosowe, banan, jagody) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Wegan - Pełne Białka (tofu, szpinak, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Bez Glutenu - Jagła i Owoce (kasza jaglana, banan, jagody) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Seniorów - Łatwo Strawne (banan, jogurt, miód) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Dzieci - Kolorowe i Zdrowe (truskawki, banan, jogurt) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Kobiet w Cięży (szpinak, pomarańcza, banan) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Karmiących Mam (owies, mleko, siemę lniane)..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Sportowców - Elektrolity (woda kokosowa, banan, sól) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Wzmocnienia Włosów (awokado, szpinak, siemę lniane) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Pięknej Skóry (jagody, awokado, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowych Paznokci (mleko, cytryna, białko) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Koncentracji (jagody, awokado, nasiona chia) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Lepszej Pamięci (orzechy włoskie, borówki, siemę lniane) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Oczu (borówki, marchew, szpinak)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Wątroby (ostropest, jabłko, cytryna) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Nerek (żurawina, jabłko, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Trzustki (borówki, kurkuma, cynamon) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Tarczycy (spirulina, awokado, jagody) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Stawów (ananas, kurkuma, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Serca (wiśnie, borówki, siemę lniane) ...**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Zdrowia Płuc (jabłko, imbir, kurkuma).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Mocnych Kości (mleko migdałowe, szpinak, tahini) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Anemią (szpinak, burak, pomarańcza)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Łuszczycą (jagody, szpinak, kurkuma)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Trądzikiem (ogórek, szpinak, cytryna)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Zaparciami (siemę lniane, śliwki, woda)..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Refluksem (melon, banan, imbir)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Migreną (imbir, szpinak, mięta)**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Problemami Jelitowymi (probiotyki, banan, jabłko)..... **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Reumatyzmem (wiśnie, kurkuma, imbir) .**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Zespołem Jelita Drażliwego**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Hashimoto (spirulina, awokado, jagody) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Insulinoopornością.....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Zaburzeniami Snu (wiśnie, banan, migdały) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Nadciśnieniem (burak, jabłko, cytryna).....**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Niskim Ciśnieniem (imbir, kakao, pomarańcza) **Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Chorobą Leśniowskiego-Crohna**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Dla Osób z Celiakią (kasza jagłana, banan, borówki) ..**Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.**

Wprowadzenie

Dlaczego smoothie?

Smoothie to nie tylko modny trend, ale przede wszystkim praktyczny sposób na wprowadzenie większej ilości wartościowych składników odżywczych do codziennej diety. W jednej szklance możesz zmieścić kilka porcji owoców i warzyw, które na talerzu byłyby zbyt obfitym posiłkiem. To idealne rozwiązanie w porannym pośpiechu – przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut, a możesz je zabrać ze sobą i wypić w drodze do pracy.

Regularne picie smoothie pomaga osiągnąć równowagę energetyczną organizmu. Zamiast gwałtownych skoków cukru, jakie powodują wysoko przetworzone śniadania, smoothie zapewnia stabilne uwalnianie energii przez dłuższy czas. Błonnik zawarty w owocach i warzywach wspomaga trawienie, a dobór odpowiednich składników pozwala uzupełnić niedobory witamin i minerałów.

Smoothie daje również nieograniczone możliwości eksperymentowania z różnorodnymi kompozycjami smaków – od klasycznych połączeń owocowych po bardziej wyrafinowane receptury z dodatkiem superfoodów, ziół czy przypraw. Każdy znajdzie przepis odpowiadający indywidualnym preferencjom i potrzebom zdrowotnym.

Dla zapracowanych i zabieganych smoothie jest formą samoopieki – inwestycją kilku minut w zdrowie, która procentuje lepszym samopoczuciem przez cały dzień.

Podstawowe składniki i ich właściwości zdrowotne

Podstawowe składniki smoothie możemy podzielić na kilka głównych kategorii, z których każda wnosi unikalne wartości odżywcze:

Owoce - dostarczają naturalnych cukrów, witamin i przeciwutleniaczy. Banany nadają kremową konsystencję i słodycz, jagody bogate są w antyoksydanty, a cytrusy dostarczają witaminy C.

Warzywa - zwiększają zawartość błonnika, minerałów i przeciwzapalnych związków. Szpinak, jarmuż i inne zielone liście to skarbnice żelaza, wapnia i witamin A, K i C. Można je łączyć z owocami, by zamaskować ich ziemisty smak.

Płyny - stanowią bazę każdego smoothie. Woda jest neutralna smakowo, mleko roślinne dodaje kremowości i białka, sok owocowy zwiększa słodycz, a kefir wprowadza probiotyki wspierające mikroflorę jelitową.

Białko - nasiona chia, siemę lniane, orzechy, jogurt czy roślinne proszki białkowe pomagają w regeneracji mięśni i zapewniają uczucie sytości na dłużej.

Zdrowe tłuszcze - awokado, orzechy i nasiona dostarczają kwasów omega-3 i omega-6, wspierających zdrowie układu nerwowego i przeciwdziałających stanom zapalnym.

Superfood - spirulina, matcha, kakao, kurkuma czy cynamon to dodatki o skoncentrowanym działaniu prozdrowotnym, wzmacniające odporność i wspomagające metabolizm.

Sprzęt potrzebny do przygotowania idealnego smoothie

Blender – najważniejszy element wyposażenia. Wybierz model o mocy minimum 600W z ostrzami ze stali nierdzewnej. Drogie blendery (800-1200W) lepiej radzą sobie z lodem i twardymi składnikami.

Blender osobisty – kompaktowa alternatywa umożliwiająca przygotowanie smoothie bezpośrednio w przenośnym pojemniku. Idealny dla zapracowanych.

Nóż – wysokiej jakości nóż do krojenia owoców i warzyw ułatwia przygotowanie składników.

Deska do krojenia – najlepiej z tworzywa, łatwa do mycia i dezynfekcji.

Miarki – ułatwiają odmierzanie składników, zwłaszcza przy dodawaniu superfoods.

Sitko – przydatne do odcieczania pestek lub przecierania owoców jagodowych.

Pojemniki – szklane lub ze stali nierdzewnej z szczelnymi pokrywkami do przechowywania przygotowanych smoothie.

Słomki – najlepiej wielorazowe: metalowe, szklane lub silikonowe, idealne do picia gęstych koktajli.

Łyżki do odmierzania – pomocne przy dokładnym dawkowaniu składników, zwłaszcza proszków.

Skrobak silikonowy – ułatwia wydobycie całej zawartości z blendera bez strat.

Zasady komponowania zdrowych koktajli

Zachowaj proporcje 60% owoców i 40% warzyw, by ograniczyć zawartość cukru. Zacznij od 250 ml płynu (woda, mleko roślinne, kefir) i dostosuj ilość do preferowanej konsystencji.

Zawsze myj owoce i warzywa dokładnie, nawet te ze skórką. Usuвай pestki, które mogą uszkodzić blender.

Dla optymalnego trawienia i zapobiegania wzdęciom, nie mieszaj białek z owocami (np. jogurt z cytrusami) ani zbyt wielu różnych produktów w jednym koktajlu.

Wrzucaj składniki do blendera w kolejności: płyny na dole, następnie miękkie owoce, na końcu twarde składniki i lód. Ułatwia to miksowanie i chroni ostrza.

Nie przeciążaj blendera – zbyt wiele składników prowadzi do nierównomiernego miksowania. Lepiej zblendować w dwóch partiach.

Dobieraj składniki według kolorów: zielone (chlorofil, antyoksydanty), fioletowe (antocyjany), pomarańczowe (karotenoidy) – każdy kolor oferuje inne wartości odżywcze.

Eksperymentuj z przyprawami i ziołami (imbir, cynamon, mięta), które nie tylko wzbogacają smak, ale także wspierają trawienie i metabolizm.

Używaj superfoodów z umiarem – wystarczy mała ilość nasion chia, spiruliny czy proszku białkowego. Nadmiar może zaburzyć smak i konsystencję.

Jak czytać przepisy w tej książce

Każdy przepis w książce zawiera kilka kluczowych sekcji, ułożonych według logicznej kolejności przygotowania koktajlu:

Składniki - precyzyjnie odmierzone w gramach i mililitrach oraz w miarach kuchennych (łyżki, szklanki). Asteryskiem (*) oznaczono składniki opcjonalne.

Wartości odżywcze - zawartość kalorii, białka, tłuszczu, węglowodanów oraz najważniejszych witamin i minerałów w jednej porcji.

Sposób przygotowania - instrukcje podzielone na ponumerowane kroki, z czasem przygotowania i całkowitym czasem wykonania.

Wskazówki - porady dotyczące modyfikacji przepisu, możliwych zamienników składników oraz sugestie serwowania i przechowywania.

Miary i wagi - przewodnik

W książce konsekwentnie stosuję system miar metrycznych (gramy, mililitry) oraz miary kuchenne (łyżki, szklanki) dla wygody użytkowników:

Płyny:

- 1 szklanka = 250 ml
- $\frac{3}{4}$ szklanki = 185 ml
- $\frac{1}{2}$ szklanki = 125 ml
- $\frac{1}{4}$ szklanki = 60 ml
- 1 łyżka = 15 ml
- 1 łyżeczka = 5 ml

Produkty sypkie:

- 1 szklanka płatków owsianych = 90g
- 1 szklanka owoców jagodowych = 150g
- 1 szklanka liści szpinaku = 30g
- 1 łyżka nasion chia = 12g
- 1 łyżka miodu/syropu klonowego = 20g
- 1 łyżeczka cynamonu = 2,5g

Standardowe porcje:

- Banan średni = 120g

- Jabłko średnie = 180g
- Awokado średnie = 170g
- Garść szpinaku = 15g
- Plaster imbiru (1cm) = 5g

Przeliczniki międzynarodowe:

- 1 uncja płynu (fl oz) = 30 ml
- 1 uncja wagi (oz) = 28g
- 1 funt (lb) = 453g
- 1 kubek amerykański (cup) = 240 ml

Smoothie Energetyczne na Poranek

Poranny Mocarz (banan, kawa, migdały)

Składniki:

- 1 dojrzały banan
- 120 ml mocnej, schłodzonej kawy
- 2 łyżki migdałów (najlepiej namoczonych przez noc)
- 1 łyżka masła migdałowego
- 150 ml mleka migdałowego
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)
- Szczypta cynamonu
- 3-4 kostki lodu

Sposób przygotowania:

Migdały namocz w wodzie na noc, by były bardziej miękkie i łatwiejsze do strawienia. Rano odcedź je i opłucz. Zaparzoną kawę wystudź lub przygotuj ją wieczorem i przechowaj w lodówce. Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj na wysokich obrotach przez około 45-60 sekund, aż uzyskasz gładką konsystencję. Przelej do wysokiej szklanki i posyp szczyptą cynamonu.

Wartości odżywcze (na porcję):

Kalorie: 350 kcal, Białko: 8g, Węglowodany: 38g, Tłuszcze: 19g (głównie zdrowe tłuszcze), Błonnik: 7g, Potas: 580mg, Magnez: 120mg, Witamina E: 7mg

Korzyści dla organizmu:

Poranny Mocarz to idealne połączenie energii, zdrowych tłuszczów i składników odżywczych. Kofeina z kawy działa pobudzająco, a jej połączenie z potasem z banana zapewnia długotrwały przypływ energii bez nagłych spadków. Migdały dostarczają zdrowych tłuszczów i białka, które dają uczucie sytości przez dłuższy czas. Są również bogate w

witaminę E oraz magnez, który wspomaga pracę mięśni i układu nerwowego.

Banan dodaje słodczy, dostarcza błonnika i potasu ważnego dla pracy serca i mięśni. Połączenie tych składników wspiera koncentrację, metabolizm i zapewnia stabilny poziom energii przez całe przedpołudnie. To doskonała propozycja dla osób aktywnych, które potrzebują solidnego i pożywnego startu dnia.

Rozbudzenie o Świcie (pomarańcza, marchew, imbir)

Składniki:

- 1 duża pomarańcza, obrana
- 2 średnie marchewki, umyte i pokrojone
- 2 cm świeżego korzenia imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy (opcjonalnie)
- Sok z połowy cytryny
- 250 ml wody kokosowej
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie)
- Kostki lodu

Sposób przygotowania:

Pomarańczę obierz i podziel na części. Marchewki umyj dokładnie, nie musisz ich obierać jeśli są ekologiczne – skórka zawiera cenne składniki odżywcze. Pokrój je na mniejsze kawałki. Imbir obierz i pokrój w plasterki. Wszystkie składniki umieść w blenderze wraz z wodą kokosową, sokiem z cytryny i kurkumą. Miksuj przez około 60 sekund, aż uzyskasz gładką konsystencję. Jeśli używasz nasion chia, dodaj je na końcu i delikatnie wymieszaj. Podawaj schłodzone z kostkami lodu.

Wartości odżywcze (na porcję):

Kalorie: 220 kcal, Białko: 4g, Węglowodany: 46g, Tłuszcze: 2g, Błonnik: 8g, Witamina A: 15000 IU, Witamina C: 150mg, Potas: 690mg, Magnez: 45mg

Korzyści dla organizmu:

Rozbudzenie o Świcie to prawdziwa bomba witaminowa idealna na początek dnia. Pomarańcza dostarcza dużej dawki witaminy C, która wzmacnia odporność i wspomaga przyswajanie żelaza. Marchew jest bogata w beta-karoten i witaminę A, niezbędne dla zdrowia oczu, skóry i błon śluzowych.

Imbir i kurkuma zawierają silne związki przeciwzapalne, które wspierają układ odpornościowy i trawienie. Imbir dodatkowo pobudza krążenie, przyspiesza metabolizm i działa rozgrzewająco. Woda kokosowa nawadnia organizm i uzupełnia elektrolity, a jej delikatna słodycz równoważy wyrazisty smak imbiru.

Ten napój skutecznie pobudza układ krążenia i metabolizm, dając uczucie naturalnej energii bez zbędnych kalorii. Regularne picie tego smoothie może przyczynić się do poprawy kolorytu skóry i ogólnej witalności organizmu.