

ZIELONE KOKTAJLE

FIT & HEALTHY LIFE



Erasmus+



Moc witamin skryta w koktajlach

**Przyrządzenie smacznego i zdrowego koktajlu nie
jest trudne. Dobre koktajle zawierają
odpowiednią proporcję składników płynnych,
owoców, warzyw oraz produktów
dodatkowych.**

KOKTAJL NA DOBRY SEN

Składniki:

1 dojrzały banan obrany ze skórki

1 awokado obrane ze skórki i
wydriłowane

400 ml mleka sojowego

1 łyżka pestek słonecznika

Przygotowanie:

Miksuj w blenderze awokado z bananem i
mlekiem sojowym do uzyskania
gładkiej konsystencji. Posyp pestkami
słonecznika i wypij bezpośrednio po
przyrządzeniu.



TRUSKAWKOWA PODRÓŻ

Składniki:

1 szklanka szpinaku,

½ szklanki wody,

1 obrana pomarańcza,

½ szklanki truskawek,

plasterki imbiru bez skórki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki
zmiksuj w blenderze na
gładką konsystencję.



SZALEŃSTWO JARMUŻOWE

Składniki:

1 szklanka jarmużu porwanego drobno,

1 szklanka wody,

½ kubka ananasa,

½ kubka mrożonych truskawek,

plasterek imbiru bez skórki,

1 banan

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy w blenderze na gładką konsystencję.



ZIELONY GOBLIN

Składniki:

1 szklanka szpinaku,

½ szklanki wody,

1 obrana pomarańcza,

1 szklanka ananasa

½ banana,

plasterki imbiru bez skórki

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy

w blenderze na gładką

konsystencję.



ZIELONA MOC WITAMIN

Składniki:

1 natka pietruszki

1 banan

1/2 soku z cytryny

1/2 szklanki wody

Przygotowanie:

Wszystkie składniki miksujemy w blenderze na jednolitą konsystencję.

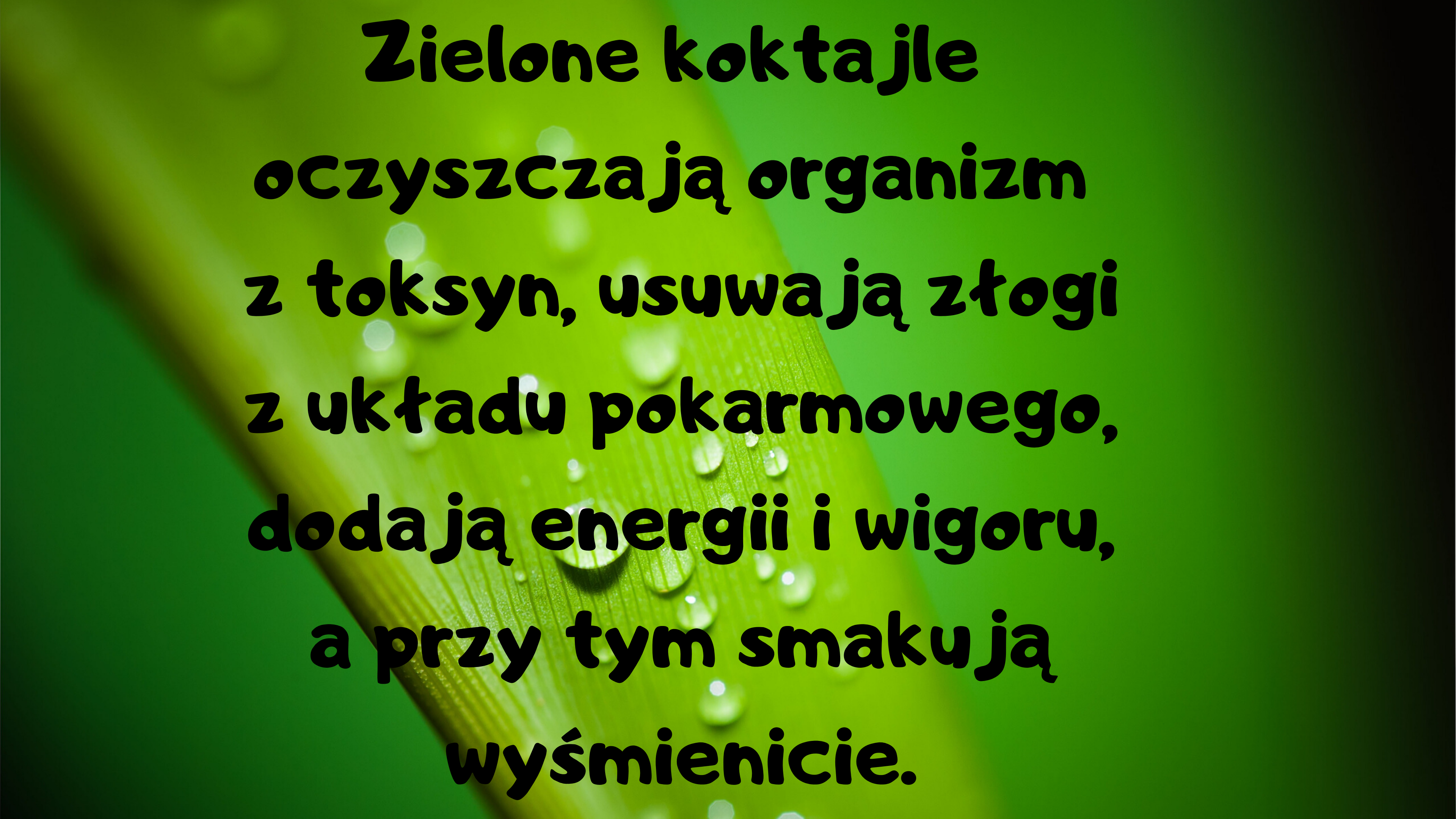


Przygotowanie:
Wszystkie składniki
miksujemy w blenderze
na jednolitą
konsystencję.

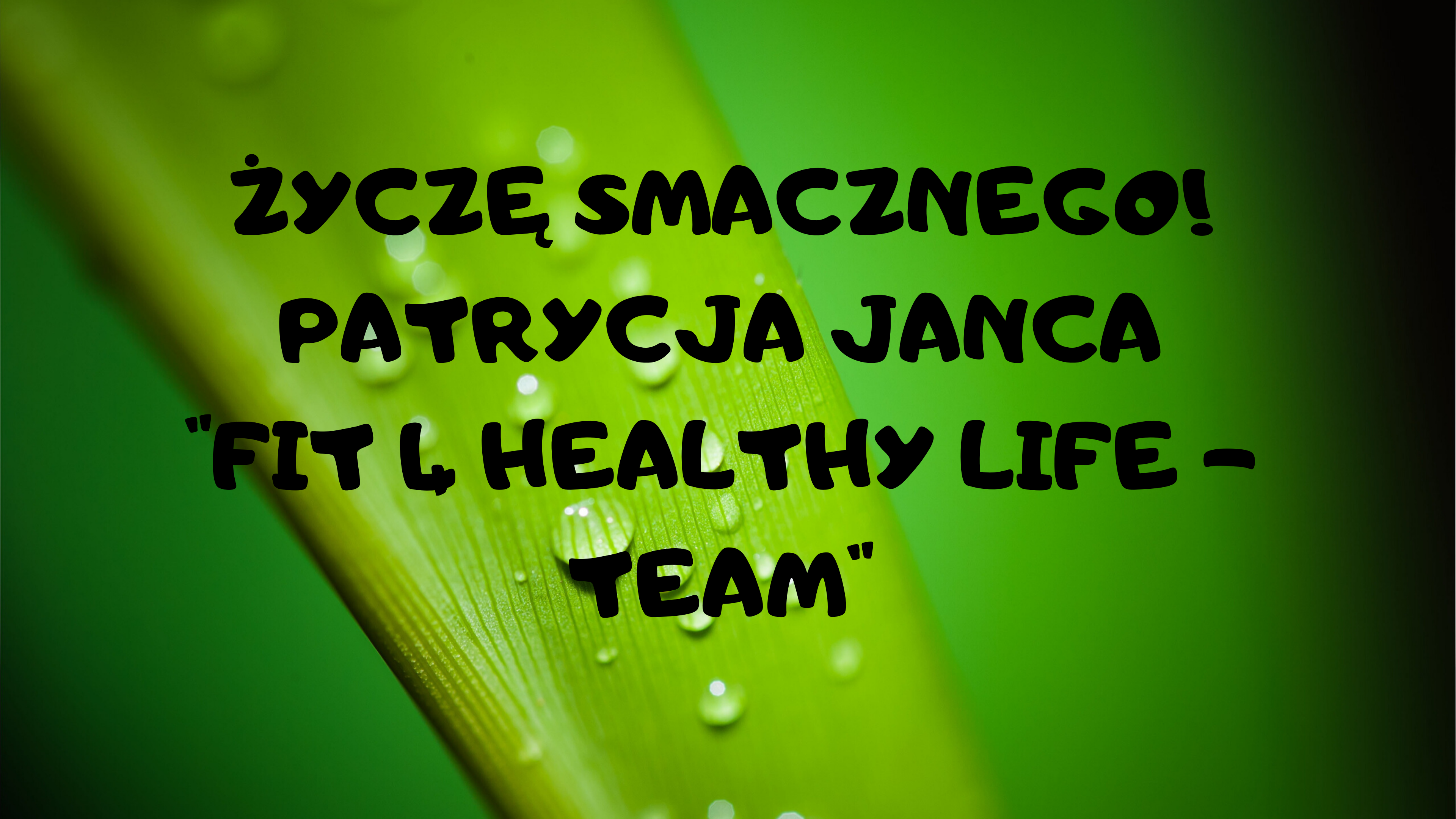


GOTOWE





**Zielone koktajle
oczyszczają organizm
z toksyn, usuwają złogi
z układu pokarmowego,
dodają energii i wigoru,
a przy tym smakują
wyśmienicie.**



ŻYCZE SMACZNEGO!
PATRYCJA JANCA
"FIT & HEALTHY LIFE -
TEAM"