

Agnieszka Maciuła-Ziomek

Patrycja Workun

# KOKTAJLE

proste



© Copyright by Algorytm - Dietetyk Online, 2020

© Copyright by Wydawnictwo Kratka, 2020

Wszelkie prawa zastrzeżone.

ISBN: 978-83-959037-1-7

**Wydawnictwo Kratka**

Błędowa Zgłobieńska 157, 36-071 Trzciana

e-mail: [biuro@bizzweb.pl](mailto:biuro@bizzweb.pl), tel.: 728 330 266

Patroni medialni:

**Będzie Jedzone** ([instagram.com/bedziejedzone](https://www.instagram.com/bedziejedzone)),

**co\_dzis\_gotujemy** ([instagram.com/co\\_dzis\\_gotujemy](https://www.instagram.com/co_dzis_gotujemy)),

**Lubię Gary** ([instagram.com/lubie\\_gary](https://www.instagram.com/lubie_gary)),

**nozemiwidelcem** ([instagram.com/nozemiwidelcem](https://www.instagram.com/nozemiwidelcem)),

**Smakuje Nam** ([smakujenam.pl](https://smakujenam.pl))

# Selerowy detoks

Wartość odżywcza: 200 kcal,  
B: 3 g, T: 1 g, W: 46 g

1. seler naciowy - 45 g - 1 łodyga
2. grejpfrut - 130 g - ½ sztuki
3. jabłko - 200 g - 1 sztuka
4. otręby owsiane - 7 g - 1 łyżka

Wszystkie składniki razem zblendować z dodatkiem wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Jeśli nie lubisz kwaśnych koktajli - wybierz słodkie jabłko.

## DZIAŁANIE

*Seler naciowy pobudza pracę nerek i układu limfatycznego, dzięki czemu zapobiega infekcjom i zatrzymywaniu się wody w organizmie.*



# Ulga dla trawienia

1. maliny - 50 g
2. jabłko - 100 g - ½ sztuki
3. sok z cytryny - 1 łyżka
4. gruszka - 70 g - ½ sztuki
5. wiórki kokosowe - 10 g
6. otręby owsiane - 1 łyżka

Wszystkie składniki razem zblendować.

Wartość odżywcza: 216 kcal,  
B: 3 g, T: 7 g, W: 37 g

## DZIAŁANIE

*Dodatek otrębów wzbogaca koktajle w błonnik pokarmowy, który reguluje perystaltykę jelit, a więc świetnie sprawdzi się przy problemach z wypróżnianiem.*



# Zielona kwasowość

Wartość odżywcza: 213 kcal,  
B: 3 g, T: 1 g, W: 51 g

1. jabłko - 200 g - 1 sztuka
2. kiwi - 140 g - 2 sztuki
3. natka pietruszki - 20 g - 1 garść
4. sok z cytryny - 25 ml - ½ owocu
5. herbata z pokrzywy - 150 ml

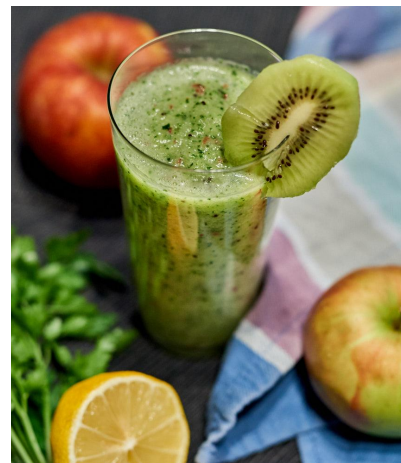
Owoce pokroić, kiwi uprzednio obrać, z cytryny wycisnąć sok. Zblendować dokładnie z dodatkiem zimnej, zaparzonej wcześniej herbaty.

## DZIAŁANIE

*Każdy ze składników koktajlu może przyspieszać metabolizm, więc będzie to idealny posiłek np. po ciężkim obiedzie.*



# Trudne? Chyba nie :)



**Mamy nadzieję, że spodobały Ci się  
nasze przepisy!**

*Więcej kulinarnych inspiracji, szczyptę edukacji i odrobinę  
konkursów znajdziesz w naszych mediach  
społecznościowych!*

