

KOKTAJL Z ANANASA

- 1 mały jogurt naturalny
- 1/2 puszki ananasa lub 1/3 świeżego ananasa
- 1 jabłko
- 1/2 szklanka soku z ananasa

KOKTAJL ZE SZPINAKU I POMARAŃCZY

- szpinak świeży (baby) - solidna garść (pół paczki:)
- grapefruit - 1/2 szt
- pomarańcza - 1/2 szt
- sok z pokrzywy (opcjonalnie) - 1/4 szklanki

SZPINAK LIMONKA

- 2 owoce kiwi
- 100 g mrożonego szpinaku
- 2 łyżki miodu
- 250 ml mleka 2%
- Sok z połowy limonki
- Komosa ryżowa (nasiona quinoa) na wierzch

Bardzo zielony koktajl

- 2 banany
- 1 jabłko
- 1 ogórek
- 1 awokado
- sok z połowy cytryny
- duża garść szpinaku
- 1 łyżka miodu
- pół łyżeczki chlorelli
- ok. 1 szklanka wody lub więcej

smoothie z natką pietruszki

- 2 pomarańcze
- ½ banana
- 1 awokado
- Sok z połowy limonki
- ½ pęczka natki pietruszki

Smoothie z buraka i ananasa

- 1 ugotowany (lub upieczony) burak średniej wielkości
- 1/3 świeżego ananasa
- 1 banan
- 1 pomarańcza pozbawiona skórki
- kawałek imbiru wielkości około 2 cm
- 1 szklanka zimnej wody (użyta ilość zależy od soczystości użytych składników oraz Twoich preferencji)
- sok z 1/2 cytryny

Opracowała dietetyk T.Widera