



Koktajlove



1. Zielona energia z truskawką i szpinakiem

Składniki:

- 1 garść świeżego szpinaku (30 g)
- 150 g truskawek
 - 1/2 banana
 - 100 ml wody
- 1 łyżeczka soku z cytryny

Kalorie: ok. 180 kcal



2. Ogórek z jabłkiem i miętą

Składniki:

- ½ świeżego ogórka (100 g)
 - 1 jabłko (150 g)
 - 5–6 listków mięty
- 100 ml wody gazowanej lub niegazowanej
- kilka kropli soku z limonki

Kalorie: ok. 160 kcal



3. Rukola z gruszką i kiwi

Składniki:

- 1 garść rukoli (20 g)
- 1 średnia gruszka (150 g)
 - 1 kiwi
- 100 ml wody
- ½ łyżeczki miodu (opcjonalnie)

Kalorie: ok. 170 kcal



4. Roszponka z borówkami i bananem

Składniki:

- 1 garść roszponki (25 g)
 - 100 g borówek
 - ½ banana
 - 100 ml napoju migdałowego niesłodzonego
- Kalorie: ok. 190 kcal



5. Truskawkowy ogórek z limonką

Składniki:

- 1/3 ogórka (70 g)
- 150 g truskawek
- sok z 1/2 limonki
- 100 ml wody kokosowej
- listek mięty

Kalorie: ok. 160 kcal



6. Kiwi z szpinakiem i jabłkiem

Składniki:

- 1 kiwi
- 1 garść szpinaku (30 g)
- 1/2 jabłka
- 100 ml wody
- kilka kropel soku z cytryny

Kalorie: ok. 170 kcal



7. Rabarbar z truskawką i roszponką

Składniki:

- ½ łodygi rabarbaru (50 g)
 - 100 g truskawek
- 1 garść roszponki (25 g)
 - 100 ml wody
- ½ łyżeczki miodu (opcjonalnie)

Kalorie: ok. 160 kcal



8. Smoothie z rukolą, gruszką i imbirem

Składniki:

- 1 garść rukoli (20 g)
- 1 mała gruszka
- plasterzek świeżego imbiru (ok. 2 g)
- 100 ml wody
- sok z cytryny

Kalorie: ok. 170 kcal



9. Ogórek z borówkami i miętą

Składniki:

- 1/2 ogórka (100 g)
- 100 g borówek
- 5 listków mięty
- 100 ml wody
- 1/2 łyżeczki miodu (opcjonalnie)

Kalorie: ok. 160 kcal



10. Zielona wiosna

Składniki:

- 1 garść szpinaku (30 g)
 - 1 kiwi
 - 1/2 jabłka
- sok z 1/2 cytryny
- 100 ml wody

Kalorie: ok. 170 kcal



**Edukacja żywieniowa
i psychodietetyczna
Patrycja Dyla-Szynklarz
tel. 782 472 710**

**pobrane z
www.dietetykpatrycja.pl**

