booksy

Zielony koktajl oczyszczający

Wypróbuj zielone połączenie składników, które pozytywnie oddziałuje na pracę całego organizmu - usprawni pracę wszystkich układów i zapewni uczucie lekkości i zapewni porządną dawkę witaminy C!

Składniki

- garść natki pietruszki
- garść jarmużu
- 2-3 łodygi selera naciowego
- 1 kiwi
- 1 szklanka pokrojonego świeżego ananasa
- sok z połowy cytryny
- kilka kostek lodu
- ½ szklanki wody

zmiksuj wszystko razem
i gotowe!

Przepis przygotowany przez Healthy Center by Ann



Chcesz więcej przepisów?

Zarezerwuj wizytę

booksy

Koktajl orzeźwiający na upalne dni

Woda kokosowa jest naturalnym napojem izotonicznym – zawiera wiele witamin i składników mineralnych, a dodatkowo nawadnia organizm lepiej niż czysta woda. Sok z limonki nada napojowi orzeźwiający smak, a mango słodycz oraz dodatkową bombę składników odżywczych. Pieprz cayenne wykazuje właściwości przeciwzapalne oraz bakteriobójcze.

Składniki

- ½ mango
- sok z 1 limonki
- 2 szklanki wody kokosowej
- szczypta pieprzu cayenne
- ½ szklanki wody

zmiksuj wszystko razem
i gotowe!



Przepis przygotowany przez
Healthy Center by Ann

healthy center by Ann

Chcesz więcej przepisów?

Zarezerwuj wizytę

booksy

Czerwony koktajl

Koktajl z buraków i truskawek świetnie sprawdzi się w przypadku osób z wysokim ciśnieniem lub anemią. Witamina C zawarta w obu produktach ułatwia przyswajanie żelaza z pożywienia. Dodatek imbiru pozytywnie wpływa na gospodarkę lipidową (obniża cholesterol), zapobiega tworzeniu się zakrzepów krwi oraz ma silne właściwości bakteriobójcze.

Składniki

- 1 ugotowany średni burak
- szklanka truskawek
- niepełna szklanka mleka roślinnego (lub wody) 200g
- świeży starty imbir do smaku

zmiksuj wszystko razem
i gotowe!



Przepis przygotowany przez Healthy Center by Ann

healthy center by Ann

Chcesz więcej przepisów?

Zarezerwuj wizytę