

Dane aktualne na dzień: 14-01-2026 11:31

Link do produktu: <https://apfitness.pl/smoothie-i-koktajle-ksiazka-p-354.html>

Smoothie i Koktajle - książka

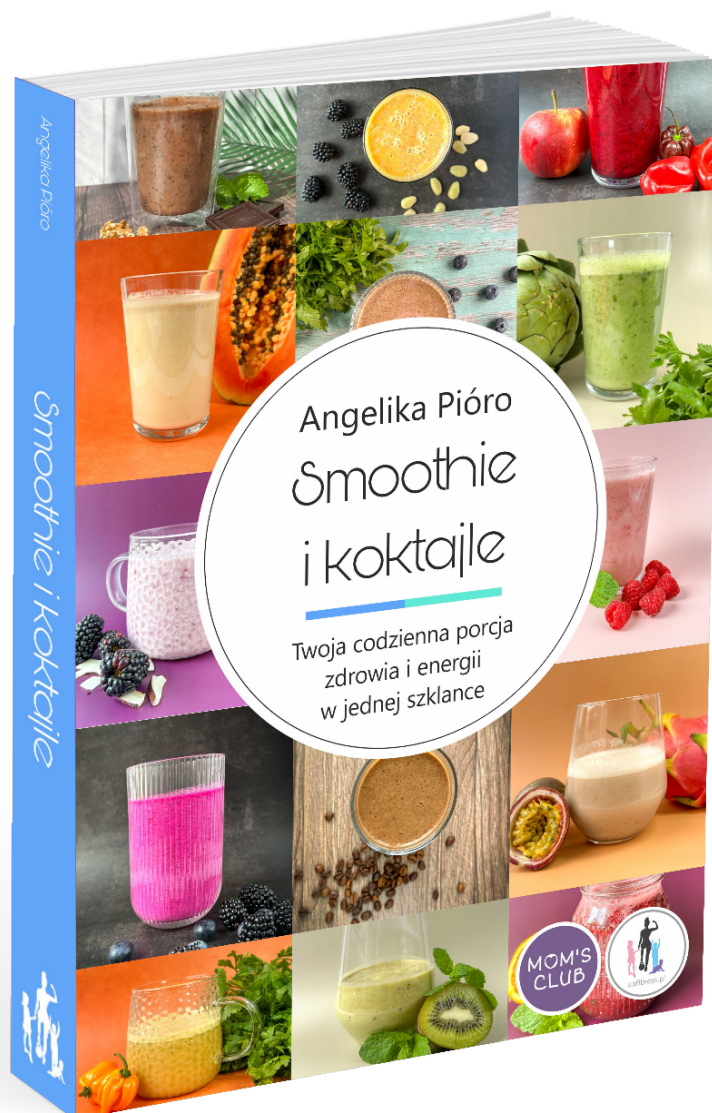


Cena	65,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	książka-smikok
Producent	Angelika Pióro

Opis produktu

Smoothie i Koktajle

Sięgnij po codzienną dawkę zdrowia i energii w najpyszniejszej formie! Ta książka to kompletny przewodnik po świecie **zdrowotnych smoothie i sycących koktajli**, które nie tylko świetnie smakują, ale też wspierają organizm w różnych sytuacjach życiowych.



W środku znajdziesz tematyczne przepisy:

Wprowadzające więcej białka do twojej diety i diety twoich dzieci.

Na błyskawiczne i pełnowartościowe koktajle zastępujące śniadanie.

Na serce i krążenie – bogate w antyoksydanty, nienasycone kwasy tłuszczowe i składniki wspierające układ sercowo-naczyniowy.

Dla kobiet w ciąży – delikatne i bezpieczne kompozycje pełne witamin, żelaza i kwasu foliowego, które pomagają przyszłym mamom zadbać o siebie i maluszka.

Koktajle białkowe – szybkie receptury idealne dla osób aktywnych fizycznie, wspierające regenerację i budowę mięśni.

Z superfoods – spirulina, chlorella, nasiona chia, jagody goji czy maca – naturalne skarbnice energii i odporności.

Na każdą okazję – lekkie, orzeźwiające smoothie na lato, rozgrzewające koktajle na zimę, a także szybkie przepisy na śniadanie czy zdrową przekąskę w pracy.

Zastępujące sałatki i wprowadzające nowe elementy do diety wszystkich domowników.

Dla nauki zdrowego trybu życia i higieny żywieniowej już od najmłodszych lat!

ZOBACZ KOTKU, CO MAM W ŚRODKU :)

Wstęp

Wstęp	11
Smoothie i koktajle - wyjaśnijmy różnice	15
Smoothie i koktajle w diecie dzieci i nastolatków	20
Praktyczne wskazówki	22
Tak na koniec...	27

Smoothie

Bananowo-truskawkowe smoothie na piękną skórę	31
Smoothie na lepsze trawienie i zdrową wątrobę	33
Borówkowe smoothie na zdrowe serce	35
Jagodowo-szpinakowe smoothie na piękne włosy	37
Ananasowe smoothie na wzmocnienie odporności	39
Zimowe smoothie na zdrową wątrobę i trawienie	41
Smoothie Zielony Energetyczny Mix	43
Smoothie Detox z Imbirem i Cytryną	45
Smoothie na Zdrową Wątrobę z kurkumą i ananasm	47
Smoothie na Wątrobę z mango i nasionami lnu	49
Smoothie z awokado na zdrowe serce	51
Smoothie z Czerwonych Owoców i Orzechów Włoskich	53
Smoothie Złote Serce z mango i kurkumą	55
Smoothie z granatem i zieloną herbatą	57
Smoothie Pomidorowe z awokado i bazylią	59
Smoothie Tropikalne na witalność i odporność	61
Smoothie Czekoladowe na poprawę nastroju i funkcji mózgu	63
Smoothie nawadniające z ogórkiem i arbuzem	65
Smoothie na Piękną Skórę - marchewkowo-migdałowe	67
Energiczny poranek z matchą	69

Matcha z jarmużem na spokojny umysł	71
Burak i pietruszka na wsparcie poziomu żelaza	73
Smoothie malinowe na zaparcia i lepsze trawienie	75
Smoothie Tropikalne na zdrową skórę i stawy	77
Aronia i Burak na krążenie i detoks	79
Tropikalne smoothie na trawienie – Papaja & Ananas	81
Złoty detoks – marchewka, kurkuma i mleko migdałowe	83
Zielony spokój – matcha, kiwi i awokado	85
Łagodny rozkwit – pitaja, malina i jogurt	87
Malinowy balans hormonów – maliny, migdały i maca	89
Smoothie - Żelazna Dama	91
Smoothie - Różowa Krew	93
Smoothie - Energia dla Dwojga	95
Smoothie - Kremowy Żelazo-MIX	97
Smoothie - Złoty Balans	99
Jagodowo-Orzechowe wsparcie mózgu i koncentracji	101
Spirulina z kiwi na detoksykację i energię	103
Kokos i migdały na zdrowe kości i stawy	105
Spirulina z malinami na poprawę snu i relaks	107
Ananas i marakuja na zdrowe stawy	109

Koktajle

Wysoko proteinowy koktajl wiśnia - borówka	113
Koktajl z serkiem grani, jagodami i migdałami	115
Wysoko proteinowy koktajl truskawka - banan	117
Proteinowy koktajl czekoladowo - orzechowy	119
Sernikowy koktajl białkowy	121
Koktajl proteinowy - Tropikalne Marzenie	123
Koktajl proteinowy - Czekolada z Orzechami	125
Zielona Energia z białkiem	127
Koktajl proteinowy bananowo - orzechowy	129
Koktajl proteinowy - Jagody z tofu	131
Koktajl proteinowy malinowo-kokosowy z amarantusem	133
Koktajl proteinowy jeżynowo-sesamowy z Kefirem	135
Koktajl proteinowy gruszkowo-szpinakowy z orzechami	137
Koktajl proteinowy z daktylami, kakao i quinoa	139
Orzeźwiający koktajl Proteinowy cytrynowo-limonkowy	141
Koktajl proteinowy dyniowo-korzenno-jogurtowy	143
Koktajl Matcha z awokado i białkiem	145
Koktajl proteinowy z Daktylami i Kaszą Jaglaną	147
Koktajl proteinowy - Mango z Kurkumą	149
Orzechowo-kokosowy koktajl proteinowy z figami	151
Jagodowy Sen z serkiem grani i Inem	153
Pomarańczowa Energia z marchewką i serkiem grani	155
Zielony Spokój z serkiem grani i ogórkiem	157
Koktajl morelowy z serkiem grani i wanilią	159
Zielona Matcha z serkiem grani	161
Koktajl jabłkowo-cynamonowy z serkiem wiejskim	163

Arbuzowo-miętowy z serkiem wiejskim	165
Buraczano-malinowy z serkiem wiejskim	167
Brzoskwiniowo-imbrowy z serkiem wiejskim	169
Kawowo-bananowy z serkiem wiejskim	171
Śliwkowy Power z serkiem grani i cynamonem	173
Borówkowo-kardamonowy z tofu	175
Ananasowo-miętowy z jogurtem greckim	177
Czekoladowo-malinowy z quinoa	179
Gruszkowo-orzechowy z masłem orzechowym	181
Tropikalny Kokos z serkiem grani	183
Jagodowo-lawendowy z kefirem	185
Karmelowa Dynia z kaszą jaglaną	187
Cytrynowo-bazyliowy z serkiem wiejskim	189
Kawowo-orzechowy z masłem z nerkowców	191

Książka to nie tylko zbiór przepisów – to także praktyczny poradnik. Dowiesz się z niej:

- w jaki sposób przygotować smaczny koktajl z produktów, które trudno zjeść na surowo,
- jak ułatwić przygotowanie koktajli i smoothie - **aby zajęło to kilka minut!**
- jak odpowiednio dobierać składniki, aby wzmacniać odporność, poprawiać koncentrację i dbać o dobre samopoczucie,
- w jaki sposób łączyć owoce, warzywa, orzechy i przyprawy, aby wydobywać ich pełnię smaku i wartości odżywczych,

jak w prosty sposób przygotować zdrowe napoje nawet przy napiętym grafiku dnia.

Nie musisz wierzyć nam na słowo
SPRAWDŹ PRZEPIS!



Kawowo-orzechowy z masłem z nerkowców

1 porcja:
kcal: 370
węglowodany: 35 g
tłuszcze: 14 g
białko: 28 g

Funkcja

Dodaje energii, poprawia koncentrację, idealny na śniadanie lub po treningu.

Składniki 1 porcja

- 1 miarka białka czekoladowego
- 1 shot espresso (30 ml)
- 1 łyżka masła z nerkowców
- 1/2 banana
- 200 ml mleka owsianego
- 1 łyżeczka nasion kakaowca

Przygotowanie

Banana obierz, espresso przygotuj. Wszystkie składniki zmiksuj w blenderze na gładką konsystencję.

Co i jak działa?

- Białko – wspiera regenerację mięśni i zapewnia sytość.
- Espresso – dostarcza kofeiny, poprawiając koncentrację i metabolizm.
- Masło z nerkowców – zdrowe tłuszcze wspierają energię i zdrowie hormonalne.
- Nasiona kakaowca – bogate w antyoksydanty, poprawiają nastrój.
- Banan – szybkie źródło węglowodanów i potasu.

191

Ta książka jest dla Ciebie, jeśli:

- chcesz wprowadzić do swojej diety więcej owoców i warzyw w smacznej formie,
- szukasz naturalnych sposobów na poprawę zdrowia i energii,
- jesteś w ciąży lub uprawiasz sport i potrzebujesz dopasowanych receptur,
- cenisz szybkie i proste rozwiązania, które realnie wpływają na Twoje samopoczucie, posiadasz dzieci i wzbogacić ich dietę oraz wspomóc rozwój

Dzięki tej książce codzienne dbanie o zdrowie stanie się przyjemnością – wystarczy blender i kilka minut, by przygotować napój pełen witamin, minerałów i naturalnej energii.