

The background of the book cover features three glasses of smoothies. The top left glass contains an orange smoothie with a slice of orange. The bottom left glass contains a vibrant red smoothie. The right side of the cover shows a green smoothie with a basil leaf floating on top. A central white rectangle with a thin brown border contains the title and authors' names.

PROSTE PRZEPISY NA

# ZDROWE KOKTAJLE

---

**KOLOROWE, SMACZNE I  
PROSTE W WYKONANIU!**

Agata Łacka, Paulina Malinowska,  
Kasia Cieślak

# kilka słów o nas



KASIA



AGATA



PAULINA

**Kasia Cieślak** - właścicielka bloga [www.kasiacieslak.com](http://www.kasiacieslak.com), gdzie zamieszcza swoje kulinarne oraz fotograficzne przygody. Podjęła się Wyzwania Agaty czego efektem jest m.in. poniższy e-book oraz e-book „Słodyczne bez cukru”.

**Agata Łacka** - propagatorka zdrowego odżywiania i pomysłodawczyni Wyzwań: 14 dni bez cukru oraz 21 dni bez cukru. Trenerka personalna oraz instruktorka fitness. Współzałożycielka Fabryki Dzika w Pabianicach.

**Paulina Malinowska** - dietetyk oraz instruktor rekreacji ruchowej z ponad 10 letnim stażem. Założycielka koncepcji "Metoda jedz i ćwicz" oraz właścicielka gabinetu dietetycznego.



**03**

**KOKTAJL ZIELONY - KLASYKA  
GATUNKU W NAJLEPSZYM WYDANIU**

**04**

**KOKTAJL ZIELONY VOL.2 -  
ZASKAKUJE AKSAMITNYM SMAKIEM**

**05**

**KOKTAJL POMARAŃCZOWY -  
FERIA SMAKÓW I ZAPACHÓW**

**06**

**KOKTAJL BORDOWY - DOBRY  
WYBÓR NA INTENSYWNY DZIEŃ**

**07**

**KOKTAJL FIOLETOWY -  
NAJLEPSZY TRENINGOWY SNACK**

**08**

**KOKTAJL Z KAKAO -  
SYTY I POŻYWNY**

**09**

**KOKTAJL ŻÓŁTY -  
DELIKATNY I AROMATYCZNY**

**10**

**KOKTAJL RÓŻOWY -  
DLA PRAWDZIWYCH JEDNOROŻCÓW <sup>2</sup>**

# koktajl zielony - klasyka gatunku w najlepszym wydaniu



## SKŁADNIKI:

- garść liści szpinaku,
- 1/2 banana,
- 1 kiwi,
- łyżeczka sezamu,
- szklanka wody.

**Przygotowanie:** banana oraz kiwi obierz wraz z pozostałymi składnikami, zmiksuj w blenderze.

# koktajl zielony vol.2 - zaskakuje aksamitnym smakiem



## SKŁADNIKI:

- garść jarmużu,
- 1/3 gruszki,
- 1 kiwi,
- plaster ananasa (ok. 2cm),
- łyżeczka siemienia lnianego,
- szklanka wody.

**Przygotowanie:** gruszkę, kiwi oraz ananasa obierz i wraz z pozostałymi składnikami zmiksuj w blenderze.

# koktajl pomarańczowy - feria smaków i zapachów



## SKŁADNIKI:

- 150 g upieczonej dyni,
- 1/3 mango,
- 1 kiwi,
- mandarynka lub 1/2 pomarańczy,
- kilka listów mięty,
- szklanka wody.

**Przygotowanie:** dynię piecz ok. 30min/180st. Owoce obierz. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.

# koktajl bordowy - dobry wybór na intensywny dzień



## SKŁADNIKI:

- 1/2 upieczonego buraka,
- 1/2 jabłka,
- sok z cytryny,
- szklanka mleka kokosowego lub migdałowego.

**Przygotowanie:** buraka upiecz w naczyniu żaroodpornym ok. 2h/180st. Jabłko obierz, cytrynę wyciśnij. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.

# koktajl fioletowy - najlepszy treningowy snack



## SKŁADNIKI:

- 1/2 banana,
- szklanka jogurtu skyr,
- garść jagód (ok. 70g),
- płatki migdałów.

**Przygotowanie:** banana obierz i wraz z pozostałymi składnikami zmiksuj w blenderze.

# koktajl z kakao - syty i pożywny



## SKŁADNIKI:

- 1/2 awokado,
- 1/2 banana,
- łyżeczka kakao,
- szklanka maślanki.

**Przygotowanie:** awokado oraz banana obierz i wraz z pozostałymi składnikami zmiksuj w blenderze.

# koktajl żółty - delikatny i aromatyczny



## SKŁADNIKI:

- 1/3 mango,
- mały banan,
- łyżeczka wiórków kokosowych,
- szklanka mleka roślinnego.

**Przygotowanie:** mango oraz banana obierz i wraz z pozostałymi składnikami zmiksuj w blenderze.

# koktajl różowy - dla prawdziwych jednorożców



## SKŁADNIKI:

- garść malin (ok. 70g),
- 1/2 banana,
- szklanka mleka roślinnego lub mały jogurt naturalny.

**Przygotowanie:** banana obierz i wraz z pozostałymi składnikami zmiksuj w blenderze.

## Przepisy na Zdrowe Koktajle

to odpowiedź na Wyzwanie 21 dni bez cukru. Bardzo wszystkim dziękujemy za jego podjęcie oraz aktywność na naszej grupie.

**Koktajle** są idealnym rozwiązaniem na śniadanie lub przekąskę w ciągu dnia, a także coś pożywne przed/po treningu. Częstujcie się i do zobaczenia niebawem :)

Agata&Paulina&Kasia



zdjęcia i skład: Kasia Cieślak