



Przepisy na letnie koktajle

Przepisy pochodzą z książki
Katarzyny Błażejewskiej -
Stuhr "KOKTAJLE dla
zdrowia i urody".



**PORTAL
YOGI**

WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Lista zakupów na 7 dni

2 cytryny
1 czerwony grejpfrut
2 limonki
1 banan
2 pomarańcze
1 ananas
1 ogórek
plaster arbuza
2 czubate szklanki truskawek
½ szklanki borówki amerykańskiej
kawa na 1 filiżankę espresso
świeża mięta
1 szklanka mleka roślinnego
1 gałka lodów
olej z nasion ogórecznika
olejek waniliowy
brązowy cukier
woda gazowana lub kostki lodu



WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Koktajl truskawkowo - arbuzowy



Przepis pochodzi z książki Katarzyny Błażejewskiej - Stuhr
"KOKTAJLE dla zdrowia i urody".

WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Składniki

garść truskawek (ok.70g)
plaster arbuza (ok. 7cm)
5 listków mięty
1/4 cytryny
6 kostek lodu

Truskawki, arbuz i mięte blendujemy z lodem. Koktajl podajemy przybrany listkami mięty.

Arbuz

aż w 90% składa się z wody. Ma wysoką zawartość przeciwutleniaczy - beta-karotenu, luteiny, likopenu i zeaksantyny. Jest również bogatym źródłem cytruliny. Aminokwas ten działa rozszerzająco na drobne naczynia krwionośne, w związku z czym wspiera lepsze odżywienie serca oraz korzystnie wpływa na potencję.

Szkarłatna wyspa



Przepis pochodzi z książki Katarzyny Błażejewskiej - Stuhr "KOKTAJLE dla zdrowia i urody".

WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Składniki

- 1 czerwony grejfrut
- 1 limonka
- 1 szklanka truskawek (mogą być mrożone)
- 1 szklanka wody gazowanej lub 10 kostek lodu
- kilka kropli olejku waniliowego

Grejfrut, limonkę i truskawki miksujemy z lodem (lub dodajemy wodę gazowaną). Można doprawić olejkiem waniliowym.

Truskawki

cieszą nas orzeźwiającym smakiem zaledwie kilka tygodni w roku, na szczęście dostępne są również mrożone. To niskokaloryczne owoce o dużej zawartości odżywczej - zawierają wiele witamin (B, PP oraz C) i składników mineralnych (wapń, potas, fosfor i magnez). Oprócz tego mają w sobie dużo wody, więc świetnie nadają się jako składnik orzeźwiających i nawadniających napojów.

Borówkowa lemoniada



Przepis pochodzi z książki Katarzyny Błażejewskiej - Stuhr "KOKTAJLE dla zdrowia i urody".

WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Składniki

½ szklanki borówki amerykańskiej
1 łyżka soku z limonki
1 łyżeczka brązowego cukru
kilka listków mięty
1 szklanka wody gazowanej

Borówki rozgniatamy widelcem i wrzucamy do szklanki. Dodajemy limonkę, cukier, miętę i wodę gazowaną. Mieszamy.

Borówka

amerykańska bywa nazywana błękitnym skarbem ze względu na swoje różnorodne walory zdrowotne. Ma między innymi silne właściwości antyoksydacyjne, to znaczy, że chroni nas przed negatywnymi skutkami zanieczyszczenia środowiska, procesami starzenia oraz przeciwdziała rozwojowi nowotworów.

Mrożona kawa



Przepis pochodzi z książki Katarzyny Błażejewskiej - Stuhr "KOKTAJLE dla zdrowia i urody".

WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Składniki

- filiżanka espresso
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 gałka ulubionych lodów
- kilka kostek lodu
- 1 łyżeczka oleju z nasion ogórecznika

Wszystkie składniki dokładnie miksujemy

Olej z nasion ogórecznika

jest źródłem niezbędnych dla organizmu nienasyconych kwasów tłuszczowych i wpływa korzystnie na utrzymanie dobrej kondycji skóry, wchodzi w skład wielu preparatów mających na celu nawilżenie skóry od wewnątrz. Dodatkowo działa łagodząco w czasie infekcji i stanów zapalnych - wspiera leczenie na przykład trądziku. Ponieważ kawa działa odwadniająco, dobrze spożywać ją z dodatkiem utrzymującym wodę w komórkach.

Smoothie bananowo - pomarańczowe



Przepis pochodzi z książki Katarzyny Błażejewskiej - Stuhr "KOKTAJLE dla zdrowia i urody".

WYZWANIE:

JOGA
na poranki
RISE AND
SHINE

Składniki

1 banan
1 pomarańcza
1 szklanka truskawek (mogą być mrożone)
kilka kostek lodu
kilka listków mięty

Banana, pomarańczę i truskawki miksujemy z lodem i miętą.

Mięta

zawiera olejek eteryczny o nazwie mentol. To związek chemiczny, który pobudza receptory odczuwania zimna, działa lekko znieczulająco. Mimo iż temperatura naszego ciała się nie zmienia, nasz organizm reaguje, jakby było nam zimniej. Te właściwości wykorzystywane są zarówno wewnętrznie - chociażby przy produkcji gum i cukierków odświeżających, jak i zewnętrznie - w balsamach chłodzących i specyfikach na katar.

Orzeźwiający ananas



Składniki

1 ananas
 kilka gałązek mięty
 1 szklanka wody gazowanej
 opcjonalnie brązowy cukier

Ananas miksujemy z miętą i dolewamy wodę. Jeżeli owoc nie był słodki koktajl można odrobinę dosłodzić.

Ananas

zawiera enzym o nazwie bromelia, który przyspiesza trawienie białek, oraz biotynę przyspieszającą spalanie węglowodanów. Ten pyszny owoc wspomaga również wydalanie toksyn z organizmu, sprzyja gojeniu się ran, a także zmniejsza obrzęki.

Ogórkowe nawilżenie



Składniki

1 ogórek
1 cytryna
½ pomarańczy
6 listków mięty
1 szklanka wody

Ogórek, cytrynę, pomarańczę i miętę wyciskamy w wyciskarce do soków lub sokowirówce. Dodajemy wodę i dokładnie mieszamy.

Ogórek

należy do najpopularniejszych naturalnych kosmetyków o właściwościach oczyszczających i nawilżających. Stosowany w diecie wykazuje podobne działanie - nawadnia nasze ciało i przyspiesza gojenie ewentualnych wyprysków na skórze.

Przepis pochodzi z książki Katarzyny Błażejewskiej - Stuhr "KOKTAJLE dla zdrowia i urody".