

# 10 PYSZNYCH SMOOTHIES + PRZEPISY

## BANANOWO-JAGODOWY KOKTAJL BIAŁKOWY



Jagoda



Banan



Cynamon



Białko roślinne



Mleko migdałowe

## TROPIKALNY KOKTAJL BAHAMA MAMA



Ananas



Mleko kokosowe



Truskawki



Ekstrakt waniliowy



Biała czekolada



## ZIELONY KOKTAJL JABŁKOWO-OGÓRKOWY Z MIĘTĄ I SELEREM



Ogórek



Szpinak



Jabłko



Mleko migdałowe



Mango



Imbir

## KREMOWY KOKTAJL POMARAŃCZOWY (ORANGE JULIUS)



Sok pomarańczowy



Mleko



Woda



Ekstrakt waniliowy



# KOKTAJL ANANASOWO- POMARAŃCZOWY



Ananas



Pomarańcza



Woda kokosowa

# MOCHA MADNESS – KAWOWY KOKTAJL CZEKOLADOWY



Mleko roślinne



Espresso



Jogurt roślinny



Syrop klonowy



Kakao



Ekstrakt waniliowy



## KOKTAJL BANANAS FOSTER – WSPIERAJĄCY ZDROWIE JELIT



Banan



Daktyle



Wiórki kokosowe



Jogurt grecki



Cynamon



Mleko migdałowe

## KOKTAJL „SUNRISE SUNSET” – TROPIKALNA EKSPLOZJA SMAKU



Truskawki



Mango



Ananas



Sok pomarańczowy



Mleko migdałowe



## NAJLEPSZY KOKTAJL KAWOWY



Espresso



Białko



Mleko migdałowe



Ekstrakt waniliowy



Banan



Masło migdałowe

## KOKTAJL ŚNIADANIOWY O SMAKU CYNAMONOWEJ DROŻDZÓWKI



Płatki owsiane



Jogurt grecki



Mleko migdałowe



Banan



Cynamon



Ekstrakt waniliowy



# DIETA

# ODCHUDZAJĄCA

**-80%**

**129zł**



**+Aplikacja**



# BANANOWO-JAGODOWY KOKTAJL BIAŁKOWY



## Składniki:

- 1 dojrzały banan (obrane)
- 120 g mrożonych jagód
- 5 g syropu klonowego
- 5 g cynamonu
- sok z 1/2 cytryny
- 2 miarki białka roślinnego (lub 1–2 miarki dowolnego białka, patrz uwagi)
- 120 ml niesłodzonego mleka migdałowego lub owsianego

## Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze.
2. Miksuj do uzyskania gładkiej, jednolitej konsystencji.
3. Najlepiej wypić 30 minut przed treningiem dla optymalnych efektów (patrz uwagi).

Smacznego!



# KREMOWY KOKTAJL POMARAŃCZOWY (ORANGE JULIUS)



## Składniki:

- 300 ml soku pomarańczowego
- 240 ml mleka
- 50 g cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 120 ml wody
- 1 szklanka kostek lodu

## Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze.
2. Miksuj na wysokich obrotach, aż koktajl będzie gładki i puszysty.
3. Spróbuj i w razie potrzeby dodaj więcej cukru do smaku.
4. Przelej do szklanek i podawaj od razu – najlepiej smakuje schłodzony.

Smacznego! 🍊



## ZIELONY KOKTAJL JABŁKOWO- OGÓRKOWY Z MIĘTĄ I SELEREM



### Składniki:

- 240 ml mleka migdałowego (lub innego mleka do wyboru)
- 2 garście świeżego szpinaku (ok. 60 g)
- 1/2 długiego ogórka
- 1/2 jabłka (bez gniazda nasiennego, pokrojone w kawałki; polecam Granny Smith, ale inne też się sprawdzą)
- 2 łodygi selera naciowego (pokrojone)
- 1 banan (najlepiej mrożony)
- 120 g mango (najlepiej mrożonego)
- 2-3 cm świeżego korzenia imbiru (lub 1/3 łyżeczki mielonego imbiru)
- 5 listków świeżej mięty
- sok z 1 cytryny (ok. 2-3 łyżki)
- 1 łyżka nasion chia (opcjonalnie)
- kostki lodu (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

1. Wlej mleko do blendera, dodaj szpinak i zmiksuj na gładko.
2. Następnie dodaj wszystkie pozostałe składniki: ogórek, jabłko, seler, banana, mango, imbir, mięte, sok z cytryny, nasiona chia oraz lód (jeśli używasz).
3. Miksuj przez 40-60 sekund, aż koktajl będzie całkowicie gładki.
4. Podawaj od razu i ciesz się orzeźwiającym smakiem!

Smacznego! 🥒🍏🍊



# TROPIKALNY KOKTAJL

## BAHAMA MAMA



### Składniki:

- 230 g mrożonych truskawek
- 230 g mrożonego ananasa
- 480 ml mleka kokosowego (z kartonu)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 60–90 g białej czekolady (można użyć wegańskiej, jeśli potrzeba)

### Przygotowanie:

1. Do kielicha blendera wlej mleko kokosowe, dodaj mrożone truskawki, ananasa, białą czekoladę oraz ekstrakt waniliowy.
2. Miksuj na najwyższych obrotach przez 1–2 minuty, aż koktajl będzie całkowicie gładki i kremowy, bez grudek czekolady.
3. Przelej do szklanki lub słoika i podawaj od razu.

Smacznego! 🥥🍓🍍



# KOKTAJL ANANASOWO- POMARAŃCZOWY



## Składniki:

- 1 szklanka (ok. 150 g) świeżego ananasa, pokrojonego na kawałki
- 1 pomarańcza (obrana i podzielona na cząstki)
- 240 ml ulubionego płynu (np. woda kokosowa lub mleko migdałowe)
- Opcjonalnie: miód, garść szpinaku lub inne dodatki według uznania

## Przygotowanie:

1. Wlej wybrany płyn do blendera – ułatwi to miksowanie.
2. Dodaj kawałki ananasa i pomarańczy. Jeśli używasz dodatkowych składników, wrzuć je teraz.
3. Zamknij pokrywę i miksuj na najwyższych obrotach, aż koktajl będzie gładki. Jeśli jest zbyt gęsty, dolej więcej płynu.
4. Przelej do szklanki i wypij od razu, aby cieszyć się najlepszym smakiem i świeżością.

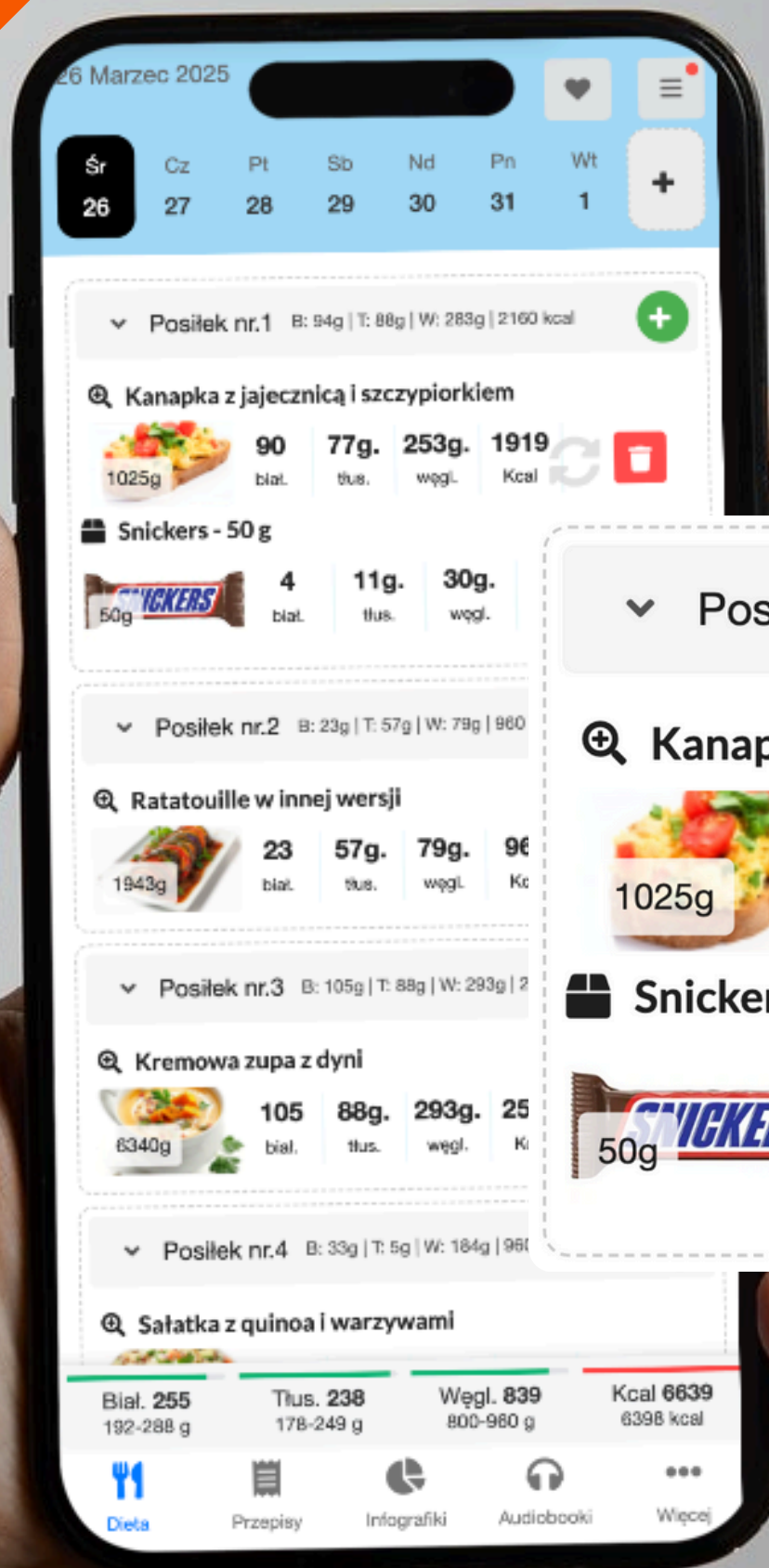
Smacznego! 🍍 🍊



NEW



Aplikacja umożliwia dodawanie własnych produktów, np. batona, którego makro i kalorie zostaną doliczone do dziennego bilansu.



Posiłek nr.1 B: 94g | T: 88g | W: 283g | 2160 kcal

**Kanapka z jajecznicą i szczypiorkiem**

1025g	90	77g.	253g.	1919	
	biał.	tłus.	węgl.	Kcal	

**Snickers - 50 g**

50g	4	11g.	30g.		
	biał.	tłus.	węgl.		

Posiłek nr.2 B: 23g | T: 57g | W: 79g | 980

**Ratatouille w innej wersji**

1943g	23	57g.	79g.	980	
	biał.	tłus.	węgl.	Kcal	

**Kanapka z jajecznicą i szczypiorkiem**

1025g	90	77g.	253g.	1919	
	biał.	tłus.	węgl.	Kcal	

**Snickers - 50 g**

50g	4	11g.	30g.	241	
	biał.	tłus.	węgl.	Kcal	

Posiłek nr.3 B: 105g | T: 88g | W: 293g | 2

**Kremowa zupa z dyni**

8340g	105	88g.	293g.	25	
	biał.	tłus.	węgl.	Kcal	

Posiłek nr.4 B: 33g | T: 5g | W: 184g | 980

**Sałatka z quinoa i warzywami**

	255	238	839	6639	
	biał.	Tłus.	Węgl.	Kcal	
	192-288 g	178-249 g	800-960 g	6398 kcal	

Aplikacja pokazuje też czytelne paski postępu, które ułatwiają kontrolę makroskładników i kalorii.



Biał. 251  
192-288 g

Tłus. 227  
178-249 g

Węgl. 809  
800-960 g

Kcal 6398  
6398 kcal



**MOCHA MADNESS – KAWOWY**

**KOKTAJL CZEKOLADOWY**



**Składniki:**

- 480 ml mleka roślinnego
- 2–3 porcje espresso
- 120 g waniliowego jogurtu roślinnego
- 2 łyżki syropu klonowego
- 3 łyżki kakao
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

## **Przygotowanie:**

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze.
2. Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.
3. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

**Smacznego!** 



## KOKTAJL BANANAS FOSTER – WSPIERAJĄCY ZDROWIE JELIT



### Składniki:

- 1 mrożony banan
- 2 daktyle Medjool (bez pestek)
- 3 łyżki niesłodzonego wiórków kokosowych
- 120 g jogurtu greckiego waniliowego (można zastąpić wersją roślinną)
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki gałki muskatołowej
- 240 ml mleka migdałowego

### Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj na wysokich obrotach, aż uzyskasz gładką, jednolitą konsystencję.
2. Jeśli zajdzie potrzeba, zatrzymaj blender, zdejmij pokrywę i zeskrob składniki ze ścianek, aby wszystko dokładnie się połączyło.
3. Przelej do szklanki i podawaj od razu! Przepis wystarcza na jeden duży koktajl lub dwa standardowe.

Smacznego! 🍌🥥



# KOKTAJL „SUNRISE SUNSET” – TROPIKALNA EKSPLOZJA SMAKU



## Składniki:

- 1 szklanka (ok. 150 g) mrożonych truskawek
- 1 szklanka (ok. 150 g) mrożonego mango, pokrojonego w kawałki
- 1/2 szklanki (ok. 75 g) mrożonego ananasa, pokrojonego w kawałki
- 1 szklanka kostek lodu
- 120 ml soku pomarańczowego
- 180 ml zimnej wody
- 1 łyżka cukru turbinado (opcjonalnie)

## Przygotowanie:

1. Do kielicha blendera dodaj mrożone truskawki, mango, ananasa, sok pomarańczowy, wodę oraz cukier (jeśli używasz).
2. Miksuj na wysokich obrotach do uzyskania gładkiej konsystencji. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodawaj stopniowo więcej wody, aż osiągniesz idealną, lekko płynną teksturę.
3. Przelej do szklanek i podawaj od razu, ciesząc się tropikalnym smakiem!

Smacznego! 🍓🍓🍌



# NAJLEPSZY KOKTAJL KAWOWY



## Składniki:

- 60 ml mocnej kawy lub cold brew
- 120 ml mleka migdałowego
- 60 g białka (naturalnego lub waniliowego)
- 1 duży mrożony banan
- 2 łyżki kremowego masła migdałowego
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

## Przygotowanie:

1. Umieść wszystkie składniki w blenderze o dużej mocy.
2. Miksuj do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji. Jeśli koktajl jest zbyt gęsty, dodaj odrobinę więcej mleka migdałowego.
3. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

Smacznego!   



## KOKTAJL ŚNIADANIOWY O SMAKU CYNAMONOWEJ DROŻDZÓWKI



### Składniki:

- 50 g płatków owsianych (najlepiej górskich, ekologicznych)
- 180 g jogurtu greckiego naturalnego
- 1 łyżka jasnego cukru trzcinowego
- 240 ml mleka migdałowego
- 1 łyżeczka cynamonu (+ dodatkowo do posypania)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 mrożony banan
- Opcjonalnie: 2 łyżki orzechów pekan lub włoskich

### Przygotowanie:

1. Umieść w blenderze płatki owsiane, jogurt, cukier, mleko migdałowe, cynamon, wanilię i banana. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
2. Jeśli chcesz, posyp gotowy koktajl odrobiną cynamonu.
3. Podawaj od razu i ciesz się pysznym, rozgrzewającym smakiem!

Smacznego! 🥞🍌✨