



BeOrganic®

---

# ZDROWE KOKTAJLE

---

**Z SUPERFOODS**



AUTOR: ŁUKASZ GAŚIŃSKI



---

# PRZEPISY NA 16 KOKTAJLI

---





# *Na Dobrze*

TRAWIENIE



### W porcji


B: 5g

T: 3g

W: 31g

Kcal: 175

## Składniki na 2 porcje

- 2 jabłka
- 4 łyżki płatków owsianych
- garść kolendry
- 1 łyżeczka trawy jęczmiennej 
- 1 szklanka mleka roślinnego

## Przygotowanie

- Jabłka dokładnie umyj i usuń gniazda nasienne, pokrój w kostkę.
- Kolendrę umyj i posiekaj.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



## Ciekawostki

- W USA już przed II wojną światową apteki sprzedawały tabletki i sproszkowaną trawę jęczmienną jako suplement diety uzupełniający niedobory witamin. Do atutów trawy jęczmiennej możemy zaliczyć: skuteczną ochronę antyrakową, poskromienie alergii, wzmocnienie układu krążenia, walkę z otyłością, poprawę humoru i koncentracji, równowagę kwasowo-zasadową organizmu.
- Kolendra swoje główne zastosowanie znalazła w kuchni ale mało kto wie, że ma liczne właściwości lecznicze, dzięki czemu od dawna używana jest w medycynie naturalnej.

# Buraczany

LAS





### W porcji


B: 3g

T: 1g

W: 20g

Kcal: 106

## Składniki na 2 porcje

- 2 szklanki mieszanki mrożonych owoców leśnych
- 1 szklanka soku jabłkowego bez cukru
- 1 łyżeczka buraka bio 
- 1/2 łyżeczki siemienia lnianego

## Przygotowanie

- Zmiksuj wszystkie składniki.
- W sezonie letnim owoce mrożone można zastąpić świeżymi.



## Ciekawostki

- Burak, ceniony od wieków ma działanie oczyszczające organizm, korzystnie wpływa na włosy, skórę i paznokcie oraz zapobiega anemii. Jego ekologiczna, sproszkowana wersja idealnie sprawdza się jako dodatek do m. in. soków, koktajli oraz sałatek.
- Dziko rosnące owoce leśne, posiadają wysoką renomę zdrowotną, są niskokaloryczne i szalenie bogate w witaminę C. Ich konsumpcja ma stymulować pamięć i zdolności kognitywne.

# *Piernikowa*

BOMBA WITAMINOWA



### W porcji

B: 4g

T: 3g

W: 31g

Kcal: 192

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka miąższu z dyni
- 1 banan
- 1/2 szklanki miąższu z pomarańczy
- 1 łyżeczka baobabu bio ✨
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki skórki pomarańczowej
- 1 szklanka mleka roślinnego

## Przygotowanie

- Obierz dynię (jeśli używasz surowe) i pokrój w kostkę.
- Banana obierz ze skórki.
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj.



## Ciekawostki

- Baobab zawiera dwa razy więcej wapnia niż mleko, ma więcej żelaza niż czerwone mięso, sześć razy więcej przeciwutleniaczy niż jagody i sześć razy więcej potasu niż banany! Wspomaga odchudzanie ze względu na zawartość błonnika, a smakoszom kawy czy alkoholu pomaga w regeneracji układu nerwowego.
- Przyprawy korzenne posiadają właściwości bakteriobójcze oraz działanie antyoksydacyjne. Wspomagają funkcjonowanie układu pokarmowego, hamują i zapobiegają rozwojowi drobnoustrojów chorobotwórczych.





# *Dzisiaj*

ANTYSTRESOWA



### W porcji


B: 4g

T: 2g

W: 32g

Kcal: 175

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka miąższu dyni
- 1 dojrzałe mango
- 1 łyżka pestek dyni styryjskiej
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka ashwaghandy bio 
- szklanka wody

## Przygotowanie

- Obierz dynię (jeśli używasz surowej) i pokrój w kostkę.
- Mango przekrój wzdłuż pestki, dodaj pozostałe składniki i zmiksuj.



## Ciekawostki

- Ashwaghandha, zwana inaczej żeńszeniem indyjskim znana jest przede wszystkim jako adaptogen uspokajający. Może zatem wspierać z powodzeniem terapię stanów lękowych, depresyjnych, zmęczenia oraz bezsenności. Sproszkowana roślina stanowi również bogate źródło żelaza.
- Do koktajli z dynią możemy używać dyni surowej, gotowanej lub pieczonej. Rekomendujemy surową, gdyż podobnie jak większość warzyw i owoców w postaci nieprzetworzonej zawiera najwięcej wartości odżywczych.

# Granatowa

WITALNOŚĆ





### W porcji


B: 3g

T: 1g

W: 33g

Kcal: 154

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka miąższu dyni
- 1 banan
- 1 owoc granatu
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka aceroli bio 
- 1 szklanka naparu z dzikiej róży

## Przygotowanie

- Przygotuj napar z róży.
- Obierz dynię i pokrój w kostkę, banana obierz, wyjmij nasiona granatu.
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj



## Ciekawostki

- Acerola to prawdziwa skarbnica witaminy C! Zawiera jej najwięcej ze wszystkich owoców, wspomagając tym samym odporność organizmu. Jest też potężnym przeciwutleniaczem, który wspiera pracę układu krążenia.
- Dzika róża jest bogatym źródłem witamin, stosowana zarówno w lecznictwie jak i kosmetyce. Zawiera mnóstwo witaminy C, która wspomaga odporność jak i kwasów owocowych, mających wpływ na wygląd i kondycję naszej skóry.

# Zielona

ENERGIA



### W porcji


B: 4g

T: 3g

W: 17g

Kcal: 115

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka różyczek brokuła
- 1 pomarańcza
- garść listków bazylii
- 1 łyżeczka trawy pszenicznej 
- 1 szklanka mle

## Przygotowanie

- Umyj dokładnie różyczki brokuła.
- Obierz pomarańczę i pokrój w grubą kostkę, zmiksuj wszystkie składniki.



## Ciekawost

- Trawa pszeniczna (młoda pszenica) wspomaga detoks organizmu, pracę wątroby i układu krwionośnego. Leczy wrzody żołądka, zaparcia, biegunki, a także inne choroby układu pokarmowego. Zawarty w zielonych liściach chlorofil, przyczynia się do poprawy morfologii krwi, oczyszczenia i odbudowy czerwonych krwinek.
- Bazylia jest jednym z najpopularniejszych ziół używanych w kuchni. Swoim wyjątkowym aromatem podkreśla zapach i smak potraw. Z korzyścią działa także na nasze zdrowie, m.in. łagodzi wzdęcia i kolkę. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym można ją spożywać wspomagająco w przeziębieniach i grypie.



# *Imbirowa*

SŁODYCZ



### W porcji


B: 2g

T: 0g

W: 17g

Kcal: 90

## Składniki na 2 porcje

- 2 marchewki
- 4 mandarynki
- 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka startego korzenia imbiru
- 1 łyżka acai bio 
- szczypta miel
- szklanka wody

## Przygotowanie

- Marchew, mandarynki oraz cytrynę obierz, pokrój na kawałki.
- Połącz z pozostałymi składnikami i zmiksuj.



## Ciekawost

- Jagody Acai są prawdziwymi bombami odżywczymi – zawierają witaminy A, C, E oraz witaminy z grupy B. Na tym jednak nie koniec – ich owoce skrywają minerały (magnez, wapń, fosfor, potas, cynk, miedź), aminokwasy i zdrowe kwasy tłuszczowe. Ponadto zawierają prawie wszystkie rodzaje przeciwutleniaczy, które hamują rozwój komórek nowotworowych oraz opóźniają proces starzenia.
- Imbir rozgrzewa, oczyszcza organizm i pobudza proces spalania tkanki tłuszczowej. Spożywanie imbiru zmniejsza apetyt i hamuje ochotę na niezdrowe, słone przekąski.

# *Supermoc*

JAGLANA





### W porcji

B: 4g

T: 9g

W: 30g

Kcal: 218

## Składniki na 2 porcje

- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 banana
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka surowego kakao
- 2 suszone daktyle
- 2 szklanki mle
- 1 łyżeczka guara

## Przygotowanie

- Połącz wszystkie składniki i dokładnie zmixuj.

## Ciekawost

- Jagody guarani jednym z najwskoczniejszych kofeiny, które można spotkać w produkcie naturalnym. Około 7-8% składu nasion guarany to wspomniany pobudzający składnik bioaktywny, podczas gdy w ziarnach kawy jest jej około 3%.
- Właściwości zdrowotne kakao docenili już Majowie i Aztekowie. Napój przyrządzany na bazie proszku z nasion owoców kakaowca był przez nich nazywany napojem bogów. Nic dziwnego, kakao jest skarbnicą przeciwutleniaczy, które zapobiegają wielu chorobom jak również substancji, które uspokajają i poprawiają humor.





*Super*

GRYCZANKA



### W porcji

B: 3g

T: 3g

W: 23g

Kcal: 138

## Składniki na 2 porcje

- 1/3 szklanki ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej
- 1/2 szklanki miąższu z dyni
- 1 gruszka
- 1 łyżeczka maca bio ✨
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1 szklanka mle

## Przygotowanie

- Dynię i gruszkę umyj, obierz i pokrój na kawałki.
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj.



## Ciekawost

- Korzeń maca : afrodyzjak, mający duży wpływ na poziom libido, wspomaganie leczenia niepłodności czy regulowanie gospodarką hormonalną. Poza tym wspiera krążenie krwi w mózgu, chroni kości i stawy czy zwiększa masę mięśniową organizmu.
- Kurkuma skutecznie poprawia humor i co najważniejsze nie powoduje skutków ubocznych. Kurkuma wpływa również pozytywnie na pracę serca. Dzięki antyoksydacyjnemu działaniu zwalcza wolne rodniki. Pomaga zapobiegać pojawieniu się
- miażdżycy i nadciśnienia.

A close-up photograph of a glass filled with a frothy, light brown beverage, likely coffee or a smoothie. The glass is on the left side of the frame. To the right, a white bowl is filled with fresh raspberries. The background is a light, textured surface, possibly a wooden table. The overall aesthetic is clean and fresh.

*Moc*

WITAMIN



### W porcji


B: 2g

T: 1g

W: 26g

Kcal: 123

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka mrożonych wiśni
- 1 banan
- 1/2 pomarańczy
- 1 łyżeczka chlorelli bio 
- szklanka wody

## Przygotowanie

- Banana i pomarańczę obierz ze skórki i pokrój na kawałki.
- Dodaj pozostałe składniki i zmiksuj.



## Ciekawostki

- Chlorella ma najwięcej chlorofilu nie tylko ze wszystkich alg, lecz także ze wszystkich roślin (3-5 proc. czystego chlorofilu). Poza tym chlorella dostarcza aminokwasów, cukrów, kwasów nukleinowych i witamin (przede wszystkim witamin z grupy B, witaminy A, C oraz kwasu foliowego) i wiele innych substancji.
- Wiśnie to prawdziwa bomba witamin i minerałów. Zawierają bioflawonoidy, które posiadają wiele zdrowotnych zalet, zapobiegają wielu chorobom i pomagają w ich leczeniu. Poza tym: wzmacniają pracę mięśnia sercowego, wpływają na jego dobre ukrwienie, oczyszczają krew, zawierają wapń, potas i magnez.



# Ananasowy

DETOKS



### W porcji


B: 2g

T: 0g

W: 33g

Kcal: 158

## Składniki na 2 porcje

- 1/4 świeżego ananasa
- 1 grejpfrut
- 1 pomarańcza
- garść natki pietruszki
- 1 łyżeczka nasion czarnuszki 
- 1 szklanka wody

## Przygotowanie

- Grejpfruta i pomarańczę obierz, pokrój na kawałki, natkę pietruszki umyj.
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj.



## Ciekawostki

- Ziarna czarnuszki to fenomenalna kombinacja korzystnych substancji, takich jak: tymochinon o działaniu przeciwzapalnym, kwasy tłuszczowe, witaminy, biotynę, flawonoidy i sterole, mikroelementy i przeciwutleniacze.
- Natka pietruszki zawiera kilka razy więcej witaminy C niż owoce cytrusowe i jest jednym z najbogatszych źródeł prowitaminy A, chlorofilu, wapnia, sodu, magnezu i żelaza. Może być stosowana we wspomaganie leczenia dróg moczowych i kamicy nerkowej.

# Moc

WITAMINY C



### W porcji

B: 3g

T: 1g

W: 22g

Kcal: 113

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka liści szpinaku
- 1 pomarańcza
- 1 grejpfrut
- sok z 1/2 limonki
- 1 łyżeczka jarmużu bio ✨
- pół szklanki w

## Przygotowanie

- Umyj dokładnie liście szpinaku.
- Pomarańczę oraz grejpfruta obierz ze skórki i pokrój na kawałki.
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj.



## Ciekawostki

- Jarmuż jest bogatym źródłem witaminy C, a także witaminy K oraz witamin z grupy B. Zawiera również witaminę A i beta-karoten. Obfituje w liczne przeciwutleniacze i minerały: magnez, potas, fosfor, żelazo, cynk, magnez, wapń, sód.
- Limonka zawiera bioflawonoidy, które mają właściwości antyoksydacyjne. Związki te niszczą wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne za powstawanie nowotworów. Z tego względu limonka polecana jest w profilaktyce przeciwnowotworowej.



# Buraczone

GOJI



### W porcji

B: 2g

T: 0g

W: 9g

Kcal: 57

## Składniki na 2 porcje

- 1 upieczony burak
- 1 szklanka mrożonej porzeczki
- garść świeżej mięty
- 2 szklanki woc
- łyżka jagód gc

## Przygotowanie

- Wszystkie składniki połącz i dokładnie zmiksuj.



## Ciekawostki

- Jagoda goji uznawana jest przez wiele osób zajmujących się tematyką żywienia za najzdrowszy pokarm na świecie. Jagody goji są bogatym źródłem witamin A, B1, B2, B6, E oraz C, której zawiera o 50 razy więcej niż cytrusy. Ponadto, są pełne silnych przeciwutleniaczy, w tym karotenoidów, likopenu, luteiny i polisacharydów.
- Mięta - występuje w ponad 20 gatunkach i dziesiątkach pochodnych. Orzeźwia, odświeża i energetyzuje. Swoje zastosowanie znajdzie przy takich problemach jak: zespół jelita drażliwego, skurczowe bóle brzucha, niestrawność, podrażniona skóra, zatoki czy stres.

# *Ekspresowe*

ŚNIADANIE



### W porcji

B: 7g

T: 11g

W: 19g

Kcal: 201

## Składniki na 2 porcje

- 3/4 szklanki różyczek kalafiora
- 1/2 banana
- garść orzechów nerkowca
- 1 łyżeczka chia bio ✨
- 1/2 łyżeczki c.
- 1 szklanka mle

## Przygotowanie

- Różyczki kalafiora dokładnie umyj, banana obierz, wszystkie składniki dokładnie zmixuj.



## Ciekawostki

- Nasiona Chia (ziarna szatwii hiszpańskiej) - cenione przez Azteków jako pokarm dodający mocy, poprawiający wydajność ciała i bystrość umysłu. Zawierają dużo błonnika, są bogatym źródłem wapnia, magnezu, potasu, żelaza oraz witamin (A,C,E i z grupy B), a także kwasów omega 3 i omega 6. Spożywanie nasion chia wspomaga trawienie i perystaltykę jelit.
- Jeśli tylko masz czas, namocz orzechy przed blendowaniem, to sprawi że będą szybciej trawione i nie obciążą organizmu. Są smaczniejsze i dużo łatwiej je zblendować.



# Koktajl

PIĘKNOŚCI



### W porcji

B: 0g

T: 0g

W: 13g

Kcal: 57

## Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka szpinaku baby
- 1 gruszka
- 1/2 szklanki miąższu pomarańczy
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka spiruliny ✨
- 1/2 łyżeczki k:
- 1 szklanka wo

## Przygotowanie

- Gruszkę obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę.
- Wszystkie składniki zmixuj.



## Ciekawost

- Spirulina ma ł działanie, dzięki czemu jest określana jako superfood. Świetnie wpływa na organizm człowieka przy regularnym spożyciu, a jej zalety to między innymi: działanie detoksykujące organizm, wsparcie pracy mózgu, dawka energii, regulacja stężenia cholesterolu.
- Szpinak to warzywo, którego właściwości i wartości odżywcze były znane już w starożytnej Persji. Badania potwierdziły, że liście szpinaku wykazują właściwości antynowotworowe i chronią przed miażdżycą, jest również doskonałym źródłem magnezu. Szpinak uznawany jest również za skarbnicę żelaza, którego stosowanie zaleca się w anemii.

# *Egzotyczny*

POWER





## W porcji


B: 1g

T: 1g

W: 22g

Kcal: 103

## Składniki na 2 porcje

- 1/4 świeżego ananasa
- 1 jabłko
- 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka startego imbiru
- garść świeżej mięty
- 1 łyżeczka moringi bio 
- szklanka zielonej herbaty

## Przygotowanie

- Jabłko i cytrynę obierz, usuń gniazda nasienne i pestki.
- Połącz wszystkie składniki i zmiksuj.



## Ciekawostki

- Moringa zawiera aż 26 substancji hamujących procesy zapalne i kwasy tłuszczowe omega-3-6-9. Jest również jednym z produktów o największej pojemności antyoksydacyjnej!
- Ananas uchodzi za owoc odchudzający, dzięki zawartości bromelainy - enzymu, który wspomaga metabolizm białek oraz przyspiesza trawienie.





# SUPERFOOD

BIO  
100%

GMO  
FREE

VEGE

## Bogactwo witamin i minerałów



PL-EKO-01



facebook.com/BeOrganicpl



instagram: beorganic.pl



BeOrganic®

# FITNESS & SPORT

100% BIO | GMO FREE | VEGE



Superfoods MIX BIO = kompleksowe wsparcie okołotreningowe.



[facebook.com/BeOrganicpl](https://facebook.com/BeOrganicpl)



[instagram: beorganic.pl](https://instagram.com/beorganic.pl)

Producent:  
MedicaLine Konrad Malitka  
Ostrówiec 150  
05-480 Karczew



PL-EKO-01

Sprawdź  
całość oferty

