

30 ZDROWYCH KOKTAJLI CZ. 1/3

KOKTAJL NR 1

Banan, 3 pomarańcze, garść szpinaku baby

KOKTAJL NR 2

Garść mrożonych truskawek, Szklanka soku jabłkowego, mały kawałek świeżo startego imbiru

KOKTAJL NR 3

Szklanka mleka, banan, laska wanilii

KOKTAJL NR 4

Garść szpinaku baby, 3 pomarańcze, kiwi, pół mango

KOKTAJL NR 5

Szklanka kefiru, banan, szczypta cynamonu

KOKTAJL NR 6

Grejpfrut, 3 pomarańcze, limonka, kawałek świeżego imbiru

KOKTAJL NR 7

Garść mrożonych truskawek, banan, Szklanka mleka (może być roślinne)

KOKTAJL NR 8

Awokado, banan, kiwi, pół szklanki greckiego jogurtu, odrobina startego imbiru

KOKTAJL NR 9

2 banany, pół mango, szklanka jogurtu naturalnego

KOKTAJL NR 10

3 pomarańcze, Plaster świeżego ananasa, Pół mango



30 ZDROWYCH KOKTAJLI CZ. 2/3

KOKTAJL NR 11

Pęczek zielonej pietruszki, sok z połówki cytryny,
szklanka zimnej wody, parę listków mięty

KOKTAJL NR 12

Awokado, 3 pomarańcze, banan, garść szpinaku baby

KOKTAJL NR 13

Szklanka mleka, banan, łyżka masła orzechowego

KOKTAJL NR 14

Szklanka mleka, banan, kiwi, garść mrożonych malin

KOKTAJL NR 15

Banan, szklanka mleka, łyżka gorzkiego kakao, łyżka miodu

KOKTAJL NR 16

Kiwi, garść szpinaku baby, 3 cm ogórka szklarniowego, szklanka soku
jabłkowego, 2 łyżeczki miodu lub syropu z agawy

KOKTAJL NR 17

Kiwi, pół ananasa, garść listków mięty, dwie pomarańcze

KOKTAJL NR 18

Gruszka, pomarańcza, garść truskawek

KOKTAJL NR 19

Szklanka mleka, garść mrożonych truskawek, dwie łyżki wiórków
kokosowych

KOKTAJL NR 20

Grejpfrut, dwie pomarańcze, kiwi



30 ZDROWYCH KOKTAJLI CZ. 3/3

KOKTAJL NR 21

Banan, mała szklanka mleka, 3 łyżki jogurtu naturalnego, pół małej łyżeczki cynamonu

KOKTAJL NR 22

Sok z dwóch grejpfrutów, jabłko, mały kawałek imbiru,

KOKTAJL NR 23

2 pomarańcze, 2 grejpfruty, garść świeżej mięty

KOKTAJL NR 24

Limonka, garść mięty, banan, jabłko, szklanka wody niegazowanej

KOKTAJL NR 25

Pół awokado, 3 plastry świeżego ananasa, 3 pomarańcze

KOKTAJL NR 26

3 pomarańcze, duża garść jarmużu, 2 kiwi, banan

KOKTAJL NR 27

Łyżka miodu, banan, szklanka jogurtu, sok wyciśnięty z jednej cytryny

KOKTAJL NR 28

Mrożone jagody, banan, szklanka mleka

KOKTAJL NR 29

Granat, pół świeżego ananasa, sok z jednej limonki

KOKTAJL NR 30

Pół łyżeczki spiruliny, garść szpinaku baby, garść jarmużu, 3 pomarańcze, plaster ananasa

