

Zwiększ swoją odporność zimą, pijąc zdrowe koktajle !!!

Koktajl pomidorowy



Produkty:

- 2 duże i dojrzałe pomidory
- duża garść świeżego szpinaku
- 6 liści bazylii
- sok z jednej dużej cytryny lub 2 małych limonek

1 porcja: 34 kcal

Wszystkie produkty miksujemy.

Pomidory i owoce cytrusowe są bogate w witaminę C. Połączenie ze szpinakiem i bazylią powoduje, że zawarte w nich żelazo zostanie lepiej przyswojone przez organizm. Wzmocnisz odporność i wydolność.

Źródło:

<https://www.runners-world.pl/dieta/Przepisy-na-soki-z-warzyw-i-owocow-6-zdrowych-koktajli,8112,3>

Koktajl z buraka



Produkty:

- 2 średnie buraki
- 2 gruszki
-
- około 2 cm imbiru
- ½ łyżeczki soli
- 1 ogórek sałatkowy
- sok z połówki cytryny

1 porcja: 154 kcal

Wszystkie produkty miksujemy w sokowirówce.

W burakach znajduje się dawka azotanów zwanych nitratami, które zwiększają transport tlenu do komórek. Imbir za to poprawia trawienie. W połączeniu z cytryną łagodzi mdły smak.

Źródło:

<https://www.runners-world.pl/dieta/Przepisy-na-soki-z-warzyw-i-owocow-6-zdrowych-koktajli,8112,3>