

Zalety picia koktajli

Koktajle mają wiele właściwości - usuwają nadmiar wody z organizmu, przyspieszają odchudzanie lub ułatwiają utrzymanie prawidłowej wagi, dodają energii, usprawniają trawienie, uzupełniają niedobory pokarmowe

Witaminy i minerały

Koktajl owocowy zawiera mnóstwo niezbędnych witamin i minerałów dla naszego zdrowia.. Oto krótka lista najważniejszych składników odżywczych w jednej szklance koktajlu owocowego:

Witaminy A, C, E, K, B1, B2, B6

Wapń

Miedź

Kwas foliowy

Żelazko

Niacyna

Magnez

Potas

Cynk

Przygotowanie koktajlu jest bardzo proste i nie trwa zbyt długo. Jedyne, czego do tego potrzebujemy, to blender czy robot kuchenny.

Bazą do koktajli mogą być: mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, woda, woda kokosowa, mleko kokosowe.

Owoce, które pasują do koktajli, to: truskawki, jagody, borówki, brzoskwinie, banany, jabłka, mango, pomarańcze, kiwi, ananas, owoce suszone.

Warzywa pasujące do koktajli: brokuł, marchew, seler, pomidor, papryka, pietruszka, szpinak, jarmuż, cukinia, ogórek.

Julia Budner