**Zielony koktajl odchudzający – „palący kalorie”**

* garść szpinaku
* chilli
* banan
* 200 ml wody (opcjonalnie mleko)
* łyżeczka miodu

Składniki należy zmiksować, można podgrzać lub spożywać schłodzony.

Koktajl doskonale nadaje się dla osób dbających o linie, chcących zrzucić zbędne kilogramy.

**Koktajl „ Owocowa bomba witaminowa”**

Składniki :

* Truskawki
* Kiwi
* Brzoskwinia
* Marakuja

[**Truskawka**](http://www.zajadam.pl/wartosci-odzywcze/truskawka) – posiada sporo witaminy C, więcej niż cytryna, czy grejpfrut. Już 10 dag owoców pokrywa dobowe zapotrzebowanie na witaminę C, która ułatwia organizmowi przyswajanie zawartego w nich żelaza. Truskawki chronią przed anemią i wzmacniają organizm. Dzięki witaminom z grupy B i magnezowi działają antydepresyjnie. Ponadto truskawki zawierają też sporo pektyn, usuwających nadmiar złego cholesterolu, oraz dużo przeciwutleniaczy, które mają zdolność neutralizowania substancji rakotwórczych.

**Kiwi** - Jest to owoc zawierający witaminy takie jak: witamina A,E,C,K. Ponadto zawiera potas, żelazo, kwas foliowy, wapń, miedź, kwas foliowy, magnez, cynk, czy błonnik. Witamina E, jest naturalnym antyoksydantem chroniącym komórki przed wolnymi rodnikami i przed starzeniem polecana wszystkim chcącym jak najdłużej wyglądać młodo oraz palaczom, którzy z powodu dymu tytoniowego mogą mieć jej niedobory. Duża zawartość potasu w kiwi przeciwdziała osłabieniu organizmu oraz mięśni szkieletowych i gładkich. Witamina K zapobiega łamaniu się kości i zwiększa gęstość kości.

**Brzoskwinie** zawierają witaminy i minerały takie jak: witamina A, C, witaminy z grupy B, magnez, żelazo, fosfor, bor, potas, kwas foliowy, błonnik, beta-karoten, wapń i niacynę.

**Czerwony koktajl na „zdrowe krwinki”**

Składniki:

* 1 burak
* 2 średnie marchewki
* 1 jabłko
* Sok z pomarańczy
* Kilka listków świeżej mięty
* Opcjonalnie woda mineralna do rozcieńczenia

Szklanka warzywnego koktajlu to ogromny zastrzyk energii. Koktajl dostarcza witamin (B1, C, kwas foliowy) oraz żelazo, wapń, magnez, potas, mangan; wzmacnia i oczyszcza organizm, ma właściwości lecznicze. Już jedna szklanka soku z buraków dziennie pomaga obniżyć ciśnienie krwi i uchronić się przed zawałem serca oraz udarem mózgu. Buraki zawierają sporo błonnika i ułatwiają trawienie, a także odkwaszają organizm.

**Koktajl marchewkowo – jabłkowy „ bomba witaminowa na dobry wzrok”**

Składniki

* 1 średniej wielkości jabłko
* 1 duża marchewka
* 1 pomarańcza
* sok z 1/2 cytryny
* ok. 100 ml wody
* szczypta imbiru i kardamonu, chilli

Szklanka smoothie to ogromna dawka witamin i smaku. Napój można doprawić szczyptą imbiru, kardamonu i chili. Delikatny, słodki smak marchewki i jabłka przełamany jest ostrością przypraw oraz orzeźwiającą nutą pomarańczy.

[**Jabłko**](http://www.zajadam.pl/wartosci-odzywcze/jablko) – to prawdziwy eliksir młodości. Zawiera cenne przeciwutleniacze, które przedłużają życie komórek organizmu. Owoc rozprawi się z cholesterolem – już 1-2 jabłka każdego dnia potrafią znacznie obniżyć stężenie złego cholesterolu. Pomagają walczyć z kilogramami – są niskokaloryczne, usprawniają proces trawienia oraz skutecznie hamują apetyt. Wzmacniają odporność – są bogate w witaminę C, szczególnie te kwaśniejsze odmiany.

[**Marchewka**](http://www.zajadam.pl/wartosci-odzywcze/marchew) – to spora dawka beta-karotenu, który jest silnym antyoksydantem, blokuje związki rakotwórcze. Wpływa także na układ odpornościowy – marchew jest bardzo dobra na wzmocnienie organizmu. Pomarańczowy korzeń ma dobroczynne działanie na wzrok, obniża poziom cholesterolu.

[**Pomarańcza**](http://www.zajadam.pl/wartosci-odzywcze/pomarancza) – tak jak pozostałe cytrusy zawiera sporo witaminy C, która poprawia odporność organizmu, ułatwia przyswajanie żelaza, i dodaje energii. Pomarańcze są dobrym źródłem błonnika i flawonoidów wzmacniających działanie witaminy C. Zawierają także inne cenne składniki: witaminy A, B, B12 i P. Są bogate w kwas foliowy i potas – dlatego jedzenie tych owoców polecane jest kobietom w ciąży. Olejki eteryczne zawarte w owocach poprawiają nastrój, działają odprężająco i przeciwdepresyjnie.