

Miksuj Zdrowe Koktajle



Patrycja Rublewska

Spis treści

2 wstęp

PRZEPISY

- 10 Białkowe mango lassi
- 12 Pink power
- 14 Glow skin
- 16 Tropikalny mix
- 18 Proteinowa kawka
- 20 Paliwo dla mózgu
- 22 Orzeźwiająca zielona herbata z gruszką
- 24 Różowy słodziak
- 26 Zielony i kremowy
- 28 Leśna wanilia
- 30 Odżywczy koktajl czekoladowy
- 32 Waniliowo-pistacjowa matcha
- 34 Słoneczny patrol
- 36 Jagodzianka
- 38 Żelazo+
- 40 Waniliowa cynamonka
- 42 Arbuzada
- 44 Bananowa chałwa
- 46 Petarda dla włosów
- 48 Malinowy kopniak energii
- 50 Czekoladowo-orzechowy koktajl
- 52 Proteinowa truskawka
- 54 Red Power
- 56 Koktajl dla wsparcia jelit
- 58 Sernikowa jagoda
- 60 Karotenoidowa bomba
- 62 Green smoothie ze szpinakiem, spiruliną i siemieniem
- 64 Koktajl anti-aging
- 66 Jogurtowy koktajl z jarmużem i mango
- 68 Smoothie z ananasem, selerem i pietruszką
- 70 Żółty koktajl z kurkumą