

Zielony koktajl owocowo-warzywny

Zielony Koktajl Owocowo-Warzywny – Bomba Witaminowa w Szklance

Zielony koktajl to prawdziwa **eksplozja zdrowia** zamknięta w szklance! Ten orzeźwiający napój łączy w sobie słodkich owoców z dobroczynnymi właściwościami zielonych warzyw. Wystarczy kilka minut, by przygotować pełnowartościowy posiłek, który doda Ci energii i witalności na cały dzień.

Dla kogo?

Koktajl szczególnie polecany jest dla **osób aktywnych**, które cenią sobie czas i zdrowie. Jeśli prowadzisz intensywny tryb życia, a jednocześnie nie chcesz rezygnować z wartościowego odżywiania, ten przepis jest stworzony właśnie dla Ciebie! Docenisz jego prostotę i szybkość przygotowania.

Na jaką okazję?

Idealny jako **sycący podwieczorek** lub lekkie śniadanie. Możesz zabrać go ze sobą do pracy, na trening czy wycieczkę. Dzięki wygodnej formie napoju, dostarczysz organizmowi niezbędnych składników odżywczych nawet w najbardziej zabiegany dzień.

Czy wiesz, że?

Ten zielony koktajl to prawdziwa **bomba witaminowa** – dostarcza aż *107% dziennej referencyjnej ilości witaminy C* (85,4 mg)! Regularne spożywanie takich napojów może znacząco wzmocnić Twoją odporność i poprawić samopoczucie. Jarmuż i szpinak to jedno z najbardziej odżywczych warzyw liściastych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – spróbuj dodać *odrobinę imbiru* dla rozgrzewającego efektu, łyżeczkę *miodu* dla dodatkowej słodyczy lub *garść nasion chia* dla zwiększenia zawartości błonnika i kwasów omega-3. Pamiętaj, że koktajle to nie tylko owoce – warzywne dodatki gwarantują pełnowartościowy, zdrowy miks!