

7 przepisów na
KOKTAJLE
BOGATE W ŻELAZO

Cześć!

Jeśli pobrałaś ten ebook, to prawdopodobnie zdarzają Ci się dni, kiedy **nie masz energii i już od rana chodzisz zmęczona i ospała**. Taka sytuacja może być sygnałem z Twojego ciała, że **czegoś mu brakuje**. Jeśli więc tak się czujesz koniecznie udaj się do lekarza i zbadaj swój poziom ferrytyny (parametr "magazynu" żelaza).

Jako dietetyczka kliniczna z 8-letnim doświadczeniem muszę w tym miejscu zaznaczyć: **najprościej przyswajalne żelazo (hemowe) znajdziemy w mięsie i rybach**. Doskonale jednak rozumiem, że nie każda z nas chce lub może jeść je na co dzień. Właśnie dlatego stworzyłam te przepisy. To **roślinne „doładowanie”**, które dzięki odpowiedniemu połączeniu składników skutecznie zboostuje Twój poziom żelaza.

Nawet jeśli któryś składnik wyda Ci się dziwny lub nieoczywisty – proszę, nie pomijaj go. Każdy produkt znalazł się tutaj w konkretnym celu, aby stworzyć **idealne warunki do wchłaniania żelaza** i dać Twojemu organizmowi prawdziwe, 'żelazne' doładowanie

Miksuj i pij na zdrowie!

Kasia

Egzotyczny zielony koktajl ze spiruliną

SKŁADNIKI

- Algi spirulina - 1 łyżka (10g)
- Ananas - 200g
- Bazylia, świeża - 30g
- Pietruszka, natka- 30g
- Kurkuma - 1/2 łyżeczki (2g)
- Szpinak - 100g
- Mrożone mango - 200g

**E: 343kcal, B o.: 13.01g, T: 2.75g,
W o.: 64.43g**

**Żelazo: 9.89 mg / 55% dziennego
zapotrzebowania**

Uwaga: Zapotrzebowanie wyliczone na podstawie norm dla kobiet w wieku 19-30 lat.

Pikantny koktajl warzywny

SKŁADNIKI

- Burak - 100g
- Dynia (gotowana lub pieczona) - 150g
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Goździk, mielony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Imbir, mielony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz cayenne - 1 szczypta (1g)
- Zakwas z buraka - 300ml
- Sok z cytryny - 50ml

**E: 194kcal, B o.: 7.3g, T: 1.96g,
W o.: 45.12g**

**Żelazo: 7.69 mg / 43% dziennego
zapotrzebowania**



Koktajl na soku jabłkowym

SKŁADNIKI

- Algi spirulina - 5g
- Miód pszczeli - 15g
- Ogórek - 200g
- Pietruszka, natka - 35g
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Seler naciowy - 100g
- Sok jabłkowy - 300ml
- Sok z cytryny - 50ml

E: 261kcal, B o.: 7.52g, T: 1.5g, W o.: 60.41g

Żelazo: 6,94 mg / 39% dziennego zapotrzebowania

Uwaga: Najlepiej użyć soku jabłkowego tłoczonego (np. z Braci Sadowskich).



Zielona zielarna bomba

SKŁADNIKI

- Szpinak - 50 g
- Pietruszka, natka - 30 g
- Pomarańcza - 1 sztuka
- Dynia, nasiona - 15 g (namocz je przed zmiksowaniem)
- Morela, suszona - 2 szt.
- Woda + 50 ml soku z cytryny do uzyskania odpowiedniej konsystencji.

E: 195kcal, B o.: 6,5g, T: 5.5g, W o.: 32g

Żelazo: 5,4 mg / 30% dziennego zapotrzebowania



Zielony koktajl z jarmużem

SKŁADNIKI

- Len, nasiona - 15g *
- Banan - 1 sztuka
- Jarmuż - 100g
- Pietruszka, liście - 30g
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sok pomarańczowy - 400ml

**E: 414kcal, B o.: 11.99g, T: 6.3g,
W o.: 82.49g**

**Żelazo: 9.18 mg / 51% dziennego
zapotrzebowania**

Namocz siemię lniane w ciepłej wodzie przez 30 minut przed dodaniem do koktajlu (redukcja fitynianów).



Czerwony koktajl przeciwzapalny

SKŁADNIKI

- Banan - 1 sztuka
- Buraki, gotowane - 100 g
- Mleczko kokosowe light - 200g
- Owoce leśne, mrożone - 100g
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Tymianek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Truskawki, mrożone - 100g
- Papryka - 1/2 sztuki
- Imbir - 1/2 łyżeczki (2g)

**E: 377kcal, B o.: 14.46g, T: 5.55g,
W o.: 71.78g**

**Żelazo: 7.08 mg / 39% dziennego
zapotrzebowania**



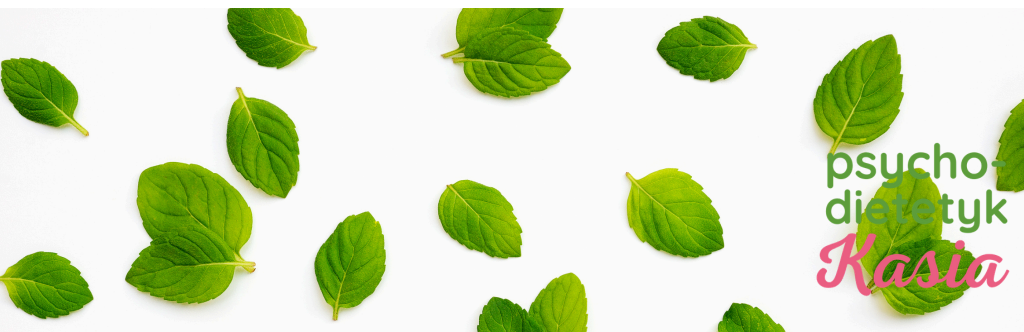
Orzeźwiający koktajl z miętą

SKŁADNIKI

- Bazylia, świeża - 30g
- Mięta, świeża - 30g
- Ogórek - 200g
- Pietruszka, natka - 30g
- Seler naciowy - 100g
- Sok pomarańczowy - 300ml
- Sok z cytryny - 100ml

**E: 228kcal, B o.: 7.78g, T: 1.41g,
W o.: 50.52g**

**Żelazo: 6,1 mg / 34% dziennego
zapotrzebowania**



POTRZEBUJESZ WYJĄTKOWEGO WSPARCIA?

Ciągle jesteś na diecie? Nie wiesz co jeść, by poprawić swoje samopoczucie? Zasługujesz na proces, który nie jest kolejną walką, ale spokojną drogą do odzyskania sprawczości i zdrowia.

Jak możemy pracować razem?

- Indywidualnie (1:1): Bezpieczna przestrzeń bez spiny i oceniania.
- W pracy stawiam na małe kroki, a nie wywracanie Twojego życia do góry nogami. Ze mną możesz pracować nie tylko w oparciu o gotowy jadłospis, ale też o narzędzia jakimi są dziennik jedzenia czy nawykownik. Metodę pracy wyboeramy w oparciu o Twoje potrzeby i zasoby.

PREZENT DLA CIEBIE

Odbierz 10% zniżki na moją ofertę
indywidualną
KOD: ZELAZO10

ZACZNIJMY OD MAŁEGO KROKU.

Czekam na Ciebie na:

psychodietetyk-kasia.pl

e-mail: kontakt@psychodietetyk-kasia.pl



psycho-
dietetyk
Kasia