



## SPIS TREŚCI

Funkcje witamin i składników mineralnych .....	1
Najzdrowsze warzywa i owoce .....	3
Kilka porad dotyczących produktów .....	7
Przyrządzanie koktajli – uwagi ogólne.....	8
Sprzęt do przyrządzania koktajli.....	10

### Przepisy

#### KOKTAJLE Z BURAKIEM

Koktajl z burakiem, malinami i arbuzem .....	12
Koktajl z burakiem i truskawkami .....	12

#### KOKTAJLE Z SELEREM NACIOWYM

Koktajl z selerem naciowym, truskawkami i melonem.....	14
Koktajl z selerem naciowym, bananem i brzoskwinia.....	14

#### KOKTAJLE Z JARMUŻEM

Koktajl z jarmużem, pomidorem i grejpfrutem .....	16
Koktajl z jarmużem, bananem, kiwi i jabłkiem .....	16

#### KOKTAJLE Z MARCHEWKĄ

Koktajl z marchewką, jarmużem i jabłkiem .....	18
Koktajl z marchewką, selerem naciowym i jabłkiem .....	18

#### KOKTAJLE ZE SZPINAKIEM

Koktajl ze szpinakiem, selerem naciowym i bananem .....	20
Koktajl ze szpinakiem, mango i natką pietruszki .....	20

#### KOKTAJLE Z PAPRYKĄ

Koktajl z papryką, malinami i brzoskwiniami .....	22
Koktajl z papryką, pomidorem i jabłkiem .....	22

#### KOKTAJLE Z BROKUŁEM

Koktajl z brokułem, kiwi i mandarynką.....	24
Koktajl z brokułem, szpinakiem i bananem .....	24

#### KOKTAJLE Z AWOKADO

Koktajl z awokado, mango i imbirem .....	26
Koktajl z awokado i bananem .....	26

#### KOKTAJLE Z BANANEM

Koktajl z bananem, burakiem i truskawkami .....	28
Koktajl z bananem, selerem naciowym i truskawkami .....	28
Koktajl z bananem, mlekiem sojowym i mango .....	28

#### KOKTAJLE Z JABŁKIEM

Koktajl z burakiem, jabłkiem i morelami .....	30
Koktajl z jabłkiem, pomidorem i selerem naciowym .....	30

#### DODATKI DO KOKTAJLI

Koktajl z awokado, szpinakiem, gruszką i spiruliną .....	32
Koktajl z jabłkiem, ogórkiem i chlorofilem.....	32