



**Oto Próbkę 6/24
Przepisów "Koktajle na
Odchudzanie"**

Oto Dlaczego 1 Koktajl Dziennie, Pomoże Ci Spalić Tłuszcz z Brzucha i Zadbać o Zdrowie:

- **Szybkość Przygotowania** i Wygoda - Koktajle są cenione za łatwość i szybkość przygotowania, co jest szczególnie ważne dla osób zapracowanych i zabieganych. Łatwe do zabrania ze sobą, co umożliwia spożywanie wartościowych posiłków w różnych sytuacjach, np. w pracy czy podczas spaceru.
- **Zastępowanie Posiłków** - Możesz zastąpić koktajlem jeden posiłek dziennie, na przykład śniadanie lub kolację. To efektywny sposób na utrzymanie deficytu kalorycznego.
- **Wartości Odżywcze** - Wiele osób podkreśla, że koktajle to bomba cennych składników odżywczych, takich jak białko, witaminy i minerały, są niskokaloryczne, a jednocześnie sycące, co jest ważne w kontekście odchudzania.
- **Sytość i Kontrola Głodu** - Koktajle są sycące i pomogą w kontrolowaniu głodu, co wspiera utrzymanie deficytu kalorycznego.



To 24 Turbo Syte i Obłędnie Pyszne Koktajle, Które Pomogą Ci w Odchudzaniu!

Oto Spis Przepisów:

- Tropikalna Plaża
- Truskawkowe Orzeźwienie
- Borówkowy Raj
- Kiwi Boost
- Ananasowe Orzeźwienie
- Świeża Szarlotka
- Zielony Mango Elik sir
- Jagodowa Moc
- Zielona Wyspa Smaków
- Orzechowa Rozkosz
- Prosty Banan
- Pomarańcza z Imbirem
- Elik sir Młodości
- Zielona Siła
- Buraczany Power
- Truskawkowy Sen
- Kurkumowa Moc
- Imbirowo-Jarmużowy
- Buraczana Regeneracja
- Imbirowy Energetyk
- Zielone Odżywienie
- Detoksykacja z Kiwi
- Mango-Miętowe Orzeźwienie
- Buraczany Detox



“Zastrzyk Energii”

“Regeneracja”

“Oczyszczenie”

**“Szybkie w
Przygotowaniu”**

“Zdrowe”

“Mało Kalorii”

“Sycące”

“Zamiennik Posiłku”

“Orzeźwiający”

“Pyszny”

“Bomba witamin”

**Tak w skrócie można nazwać te
przepisy Koktajle na Odchudzanie.**



**KAROL
PIECZKA**

Co potrzebujesz, aby korzystać z przepisów, oprócz chęci?

1. Waga kuchenna
2. Odżywka białkowa WPC/WPI
(nie jest konieczna)
3. Blender

“Karol, a jaką odżywkę polecasz?” - Od kilku lat niezmiennie [stosuję DuoLife ProteinShake](#).



*CIEKAWOSTKA:

Przepisy na Koktajle, mogą być świetnym uzupełnieniem diety z serii “Luźna Szama”. Mogą być stosowane zamiast śniadań lub kolacji, dlatego, że **85% Koktajli, to 450 kcal.**

Oto lista wszystkich składników, które pojawiły się w podanych przepisach:

Banan	Kurkuma
Mango	Imbir
Mleko migdałowe/owsiane	Jabłko
Odżywka białkowa waniliowa	Cynamon
Nasiona chia	Szpinak
Truskawki	Pomarańcza
Awokado	Orzechy nerkowca
Kefir	Orzechy włoskie
Borówki	Gruszka
Masło orzechowe	Burak
Jarmuż	Sok z cytryny
Ogórek świeży	Mięta
Kiwi	Miód
Płatki owsiane błyskawiczne	Selera naciowy
Erytrytol (zamiennik cukru)	Ananas
	Maliny

Zamienniki:

Zamiast 30 g odżywki białkowej:

100 g twarogu pół-tłustego lub Skyr naturalny 150 g

Zamiast 75 g Awokado:

1 łyżka masła orzechowego 16 g lub 15 g orzechów.

Zamiast 240 ml napoju migdałowego:

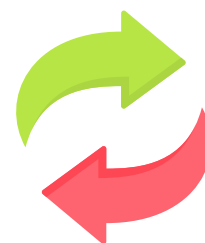
1:1 mleko 2% lub inny napój roślinny wedle uznania.

Zamiast 15 orzechów włoskich:

1:1 orzechy nerkowca lub 1 łyżka nasion chia 12 g.

Zamiast 330 ml kefiru: 1:1 Maślanka.

Zamiast 30 g jarmużu: 1:1 inne liście.



KAROL
PIECZKA

KOKTAJL MENU



TROPIKALNA PLAŻA

- 1 banan 120 g
- 1/2 mango 100 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej
- 1 łyżka nasion chia 12 g

450 KCAL B: 25 T: 10 W: 65

TRUSKAWKOWE ORZEŻWIENIE

- 1 szklanka truskawek 150 g
- 1/2 awokado 75 g
- Kefir 330 ml
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej



470 KCAL B: 36 T: 22 W: 38



BORÓWKOWY RAJ

- 1 szklanka borówek 150 g
- 1 banan 120 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej
- 1 łyżka masła 16 g
orzechowego

440 KCAL B: 24 T: 12 W: 62



**JEŚLI KOKTAJL JEST ZBYT
GĘSTY, DODAJ WODY.**



ORZECHOWA ROZKOSZ

- 1 banan 120 g
- 1 łyżka masła orzechowego 16 g
- Kefir 330 ml
- Orzechy nerkowca 15 g

480 KCAL B: 18 T: 23 W: 52

ZIELONA SIŁA

- 1 szklanka jarmużu 30 g
- 1/2 awokado 75 g
- 1/2 szklanki malin 75 g
- Kefir 330 ml
- 1 łodyga selera naciowego 40 g
- Sok z cytryny 1/2



400 KCAL B: 14 T: 20 W: 42

POMARAŃCZA Z IMBIREM

- 1 pomarańcza 180 g
- 1/2 szklanki płatków owsianych błysk. 40 g
- 1 szklanka mleka owsianego 240 ml
- 2 łyżki świeżego imbiru 30 g
- Orzechy włoskie 15 g

440 KCAL B: 10 T: 15 W: 63





karolpieczka.pl/darmowe-e-booki/

Dziękuję!

Przepisy spełniły twoje oczekiwania?
Możesz skorzystać z pełnej wersji 24
przepisów na karolpieczka.pl/sklep.



kontakt@karolpieczka.pl