

Koktajle

NA ODCHUDZANIE



KAROL
PIECZKA

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 jaka odżywkę polecasz?”

Suplementy marki VitalLady.pl



*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.



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





KIWI BOOST

- 2 kiwi 150 g
- 1 szklanka jarmuzu 30 g
- 1/2 szklanki płatków owsianych błysk. 40 g
- 1 szklanka mleka migdałowego 240 ml
- 1 miarka odżywki białkowej waniliowej 30 g
- 2 łyżeczki kurkumy 2g

450 KCAL B: 23 T: 9 W: 70

ANANASOWE ORZEŻWIENIE

- 1/4 ananasa 165 g
- 1/2 szklanki płatków owsianych błysk. 40 g
- 1 szklanka mleka owsianego 240 ml
- 1 miarka odżywki 30 g
- 2 łyżeczki imbiru 2 g
- 1 łyżka nasion chia 14 g



450 KCAL B: 24 T: 13 W: 62

ŚWIEŻA SZARLOTKA



- 1 duże jabłko 180 g
- 1/2 szklanki płatków owsianych błysk. 40 g
- 1 szklanka mleka owsia. 240 ml
- 2 łyżeczki Erytrytolu 8 g
- 1 miarka odżywki białkowej waniliowej 30 g
- 2 łyżeczki cynamonu 2g
- 1 łyżka masła orzech. 16 g

460 KCAL B: 25 T: 13 W: 65





ZIELONY MANGO ELIKSIR

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

430 KCAL B: 23 T: 11 W: 60

JAGODOWA MOC

- 1 szklanka jagód 150 g
- 1/2 awokado 75 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej
- 1 łyżka nasion chia 12 g



420 KCAL B: 22 T: 13 W: 55



ZIELONA WYSPA SMAKÓW

- 1/2 mango 100 g
- 1 szklanka szpinaku 30 g
- 1/2 awokado 75 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej

440 KCAL B: 24 T: 14 W: 55





ELIKSIR MŁODOŚCI

- 1 szklanka malin 150 g
- 1 banan 120 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej
- 1 łyżka nasion chia 12 g

430 KCAL B: 23 T: 12 W: 61

PROSTY BANAN

- 1 banan 120 g
- 1 szklanka jagód 150 g
- 1/2 szklanki płatków
owsianych błysk. 40 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej



450 KCAL B: 24 T: 9 W: 69



BURACZANY POWER

- 1 mały burak 85 g
- 1/2 mango 100 g
- 1 szklanka szpinaku 30 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej

420 KCAL B: 24 T: 10 W: 60





TRUSKAWKOWY SEN

- 1 szklanka truskawek 150 g
- 1/2 awokado 75 g
- 1/2 szklanki borówek 75 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
owsianego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej

430 KCAL B: 23 T: 13 W: 58

KURKUMOWA MOC

- 1/2 mango 100 g
- 1 szklanka szpinaku 30 g
- 1 szklanka mleka 240 ml
migdałowego
- 1 miarka odżywki 30 g
białkowej waniliowej 1
łyżeczka kurkumy 2 g



420 KCAL B: 23 T: 12 W: 60



IMBIROWO-JARMUŻOWY

- 1 szklanka jarmużu 30 g
- 1/2 gruszki 80 g
- 1/4 szklanki płatków 20 g
owsianych błysk.
- Kefir 330 ml
- 2 łyżeczki imbiru 2 g
- Orzechy włoskie 15 g

440 KCAL B: 17 T: 20 W: 48





BURACZANA REGENERACJA

- 1 mały burak 85 g
- 1 szklanka jagód 150 g
- 1 szklanka mleka owsianego 240 ml
- 2 łyżeczki kurkumy 4 g

250 KCAL B: 4 T: 3 W: 50

IMBIROWY ENERGETYK

- 1 szklanka truskawek 150 g
- Kefir 330 ml
- 2 łyżeczki imbiru 4 g
- 1 łyżka nasion chia 12 g

300 KCAL B: 13 T: 13 W: 36



ZIELONE ODŻYWIENIE

- 1 szklanka jarmużu 30 g
- Kefir 330 ml
- Sok z cytryny 1/2
- 1 łyżka nasion chia 12 g
- 1 łyżeczka imbiru 2 g

280 KCAL B: 13 T: 13 W: 28





DETOKSYKACJA Z KIWY

- 1 kiwi 75 g
- 1 łodyga selera naciowego 40 g
- 1 łyżeczka nasion chia 12 g
- 1 łyżeczka imbiru 2 g
- 1 szklanka mleka owsianego 240 ml
- 1 szklanka jarmużu 30 g
- 1/2 ogórka świeżego 50 g

240 KCAL B: 6 T: 14 W: 38

MANGO-MIĘTOWE ORZEŻWIENIE

- 1/2 mango 100 g
- 1 szklanka szpinaku 30 g
- Kefir 330 ml
- 1/4 szklanki świeżej mięty 10 g
- Sok z cytryny 1/2



270 KCAL B: 12 T: 10 W: 36



BURACZANY DETOX

- 1 małyburak 85 g
- 1 szklanka truskawek 150 g
- 1 szklanka mleka owsianego 240 ml
- 1 łyżeczka miodu 7 g
- 2 łyżeczki imbiru 4 g

230 KCAL B: 4 T: 2 W: 45

Tak na koniec

Chce Ci pogratulować! Miliony Polaków mówi “chce schudnąć”, ale nic z tym nie robi. Skoro masz te przepisy, to oznacza, że inwestujesz w siebie. Stosując Koktajle, już po 2-3 tyg. zaczniesz zauważać, że masz więcej energii, a brzuch jest coraz mniejszy. Możesz zrobić kolejny krok i uzupełnić przepisy w [32 proste i szybkie w przygotowaniu pomysły na śniadania, obiady i kolacje](#). Trzymam za Ciebie kciuki i już nie mogę doczekać efektów!



Karol Pieczka

Zastąpienie Jednego Posiłki Dziennie, Może Pomóc w Odchudzaniu, Jednak Pamiętaj, że Fundamentem Jest “Deficyt Kaloryczny”.

[WAŻNE] Możesz jeść zdrowo, ALE jeśli spożywasz zbyt dużą ilość kalorii, waga stanie w miejscu i nigdy nie schudniesz.



WIĘCEJ KCAL NIŻ
ORGANIZM POTRZEBUJE
(NADWYŻKA KCAL)



Zero Kaloryczne

Np. 2000 Kcal



MNIEJ KCAL NIŻ
ORGANIZM POTRZEBUJE
(DEFICYT KCAL)



“To nie produkty tuczą, a nadmiar kalorii”

Tutaj obliczysz za darmo, ile kcal jeść, aby schudnąć i pozbyć się brzucha: karolpieczka.pl/kalkulator-kcal/

BONUS: Przykładowe obiady na Odchudzanie z moich Jadłospisów "Luźna Szama".

UDKO Z FRYTKAMI



B: 52 T: 15 W: 84

- Mięso z uda kurczaka bez skóry, przypraw ulubionymi przyprawami
 - Pokrój cebulę, czosnek i wrzuć razem z mięsem do worka
 - Wstaw do piekarnika na ok. 2h w temperaturze max 180 stopni
 - Około 15 min. przed wyjęciem kurczaka, do piekarnika na blaszkę rozłóż ziemniaki pokrojone we frytki i warzywa
 - Poczekaj aż frytki i warzywa się zarumienią. Wyjmij gotowy obiad z piekarnika na talerz
- Ziemniaki 200 g
 - Mięso z udka kurczaka 200 g bez skóry
 - Cebula 100 g
 - Czosnek 5 ząbków
 - Warzywa na patelnię mrożone 300 g
 - Worek do pieczenia

KCAL: 680

SCHABOWY Z ZIEMNIAKAMI



B: 68 T: 21 W: 65

- Kawalek schabu przypraw wedle uznania, zrób dziurki w mięsie i wciśnij kawałki czosnku. Mięso włóż do worka, wraz z pokrojoną cebulą.
 - Wstaw worek w naczyniu do piekarnika na 1 h w 180 stopni.
 - Ziemniaki ugotuj. Zrób surówkę z warzyw i przypraw
 - Usmaż jajka na patelni, bez oleju.
 - Wylóż surówkę, jajka, schab pokrojony w plastry i ziemniaki na talerz.
- Schab wieprzowy 200 g
 - Ziemniaki 200 g
 - Pomidor 120 g
 - Sałata (wedle uznania)
 - Ogórek świeży 90 g
 - Papryka 100 g
 - Cebula 120 g
 - 2 Jajka
 - Worek do pieczenia
 - Czosnek 2 ząbki

KCAL: 700

RYŻ PO MEKSYKAŃSKU



B: 51 T: 13 W: 75

- Pokrój filec z kurczaka w drobne kostki, przypraw i podsmaż, wraz z cebulą na patelni z olejem
 - Pokrój paprykę, cukinię i wrzuć na patelnię z filetem, wraz z kukurydzą i fasolą. Przypraw wszystko wedle uznania
 - Wszystko podaj z ugotowanym ryżem
- Ryż 50 g
 - Filec z piersi 150 g
 - Papryka 100 g
 - Cebula 60 g
 - Kukurydza 100 g
 - Fasola czerwona 100 g
 - Cukinia 120 g
 - Olej 4 g (1 łyżeczka)

KCAL: 650

RISOTTO Z PIECZARKAMI



B: 60 T: 13 W: 69

- Pokrój filec z kurczaka w drobne kostki i podsmaż, na patelni z olejem
 - Dodaj pokrojoną cebulę i przypraw kurczaka wedle uznania
 - Pokrój składniki i wrzuć na patelnię z filetem
 - Dodaj na patelnię przecier pomidorowy i przypraw wszystko wedle uznania
 - Wszystko podaj z ugotowanym ryżem
- Pieczarki 200 g
 - Papryka 100 g
 - Cebula 60 g
 - Czosnek 3 ząbki
 - Przecier pomidorowy 50 g
 - Pomidor 120 g
 - Filec z kurczaka 200 g
 - Olej 4 g (1 łyżeczka)
 - Ryż 50 g
 - Cukinia 120 g

KCAL: 630

PIZZA Z KURCZAKIEM



B: 59 T: 27 W: 46

- Pokrój filec z kurczaka w drobne kostki, przypraw i podsmaż, wraz z cebulą na patelni z olejem
 - Tortille posmaruj keczupem lub koncentratem pomidorowym i posyp połową startego sera
 - Pokrój paprykę i rozłóż na tortilli, wraz z filetem, cebulą, kukurydzą i fasolą
 - Przypraw wszystko wedle uznania, posyp wszystko resztą sera i wstaw do piekarnika na 180 stopni, do momentu, gdy wszystko się zarumieni
- Tortilla 1 sz. 62 g
 - Filec z kurczaka 150 g
 - Ser żółty 60 g
 - Papryka 60 g
 - Cebula 60 g
 - Fasola czerwona 30 g
 - Kukurydza 30 g
 - Olej 4 g (1 łyżeczka)
 - Keczup/Przecier

KCAL: 680



karolpieczka.pl/darmowe-e-booki/

Dziękuję!

Przepisy spełniły twoje oczekiwania?

Podziel się swoją opinią na karolpieczka.pl
lub napisz w prywatnej wiadomości. Jeśli
widzisz, co mogę zrobić lepiej, też napisz.



kontakt@karolpieczka.pl