



Fit książka kucharska

PIJ NA ZDROWIE

**5 przepisów
na smoothie
i bubble tea**



Korzystaj z sezonu na owoce!

- ➔ Korzyści z picia smoothie jest bez liku. Przede wszystkim pozwala osobom zabieganym spożyć szybki posiłek, który jednocześnie jest bardzo zdrowy i pożywny.
- ➔ Zwłaszcza zielone smoothie, zawierające w swoich składnikach zielone warzywa (np. jarmuż, ogórek czy szpinak), a także zielone owoce (np. jabłko, kiwi, awokado), jest prawdziwą bombą witaminową. Jest bogaty w przeciwutleniacze, karotenoidy, kwas foliowy, witaminę E i C. Pomaga nawodnić organizm, wspomaga pracę mózgu, poprawia wygląd cery, nastrój, koncentrację, a także podkręca metabolizm.
- ➔ Smoothie pomaga też w przemycaniu codziennej dawki warzyw i owoców w diecie, zwłaszcza w przypadku dzieci, które często są notorycznymi niejadkami, jeśli chodzi o brokuły i inne.
- ➔ Może się wydawać, że bubble tea – w porównaniu ze smoothie – jest zwykłym słodkim napojem herbacianym w rodzaju tych, które można znaleźć na sklepowych półkach. Nic bardziej mylnego! Jeśli kupimy bubble tea z dobrej herbaciarni, gdzie jest faktycznie zaparzona z liści herbaty o wysokiej jakości (a nie zrobiona z proszku), to taki napój pobudzi nas do działania, przyspieszy spalanie tłuszczu, wyreguluje metabolizm, poprawi pracę nerek i serca, a także będzie miał pozytywny wpływ na koncentrację.
- ➔ Spróbujesz przyrządzić w domu własną wersję smoothie lub bubble tea :)?



Spis przepisów

UWAGA!

Zanim zakasz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym daniom, a potem pochwal się nim na Instagramie i oznacz nas tagiem **#VanityMonday**. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

- 1** Miodowe bubble tea
- 2** Bubble tea z zielonej herbaty
- 3** Smoothie „zielono mi!”
- 4** Pomarańczowe smoothie
- 5** Smoothie na różowo

Miodowe bubble tea



Poznaj doskonały smak czarnej herbaty z dodatkiem modnych kulek! Kropla mleka, łyżka miodu – i mamy przepis na świetny napój herbaciany, który ochłodzi Cię w upalny dzień.

Składniki

- szklanka naparu z czarnej herbaty
- cztery łyżki ugotowanych (wg przepisu na opakowaniu) kulek tapioki
- 2 łyżki miodu
- kilka kostek lodu
- 100 ml zimnego mleka

Wykonanie

- 1** Dodaj do ciepłego naparu z herbaty dwie łyżki miodu, rozmieszaj, a następnie poczekaj, aż ostygnie.
- 2** Jak napar będzie chłodny, do wysokiej szklanki wsyp ugotowane, ostudzone, odcedzone kulki tapioki.
- 3** Zalej je naparem, a następnie dodaj zimne mleko i kostki lodu.
- 4** Włóż słomkę. Gotowe!



Pamiętaj, że bubble tea nie powinna czekać przed podaniem! Pij od razu, a jeżeli masz ochotę na dodatkowy zastrzyk orzeźwienia, wrzuć do niej listek mięty.

Bubble tea z zielonej herbaty



Niewątpliwą zaletą bubble tea jest szybkość przygotowania, niewielka ilość składników, a także wrażenie, jakie robi na Twoich gościach i domownikach!

Składniki

- cztery łyżki ugotowanych (wg przepisu na opakowaniu) kulek tapioki
- szklanka zaparzonej i schłodzonej zielonej herbaty
- plaster pomarańczy
- dwie łyżki syropu pomarańczowego
- kilka kostek lodu

Wykonanie

- 1** Do przygotowanej uprzednio szklanki wrzucić ugotowane, ostudzone, odcedzone kuleczki tapioki.
- 2** Zalej je syropem pomarańczowym, a następnie zieloną herbatą.
- 3** Dodaj plaster pomarańczy i kostki lodu. Gotowe! Pij od razu.



Jeżeli nie lubisz przesadnie słodkich rzeczy, możesz poeksperymentować i zastąpić syrop pomarańczowy sokiem z pomarańczy, a gorycz zielonej herbaty zrekomensować np. łyżeczką miodu.

Smoothie „zielono mi”



Na pewno – po przeczytaniu naszego wstępu do e-booka – nie możesz doczekać się przyrządzenia własnego zielonego smoothie! Zapraszamy!

Składniki

- 3-4 garście szpinaku
- 2 garście jarmużu
- 1 zielone jabłko
- 1 banan
- 1 łyżka sproszkowanych alg
- 2 łyżeczki nasion chia
- 1 średniej wielkości mango
- sok z połówki cytryny
- 1 ogórek
- 2 kiwi
- pół szklanki wody

Wykonanie

- 1** Umyj owoce i warzywa, obierz, pokrój, a następnie wrzuć je do blendera i zmiksuj na gładką masę. Dodaj alg i nasiona chia, zmiksuj ponownie i... to wszystko, smacznego!



Jeśli chcesz wypić to smoothie po porządnym treningu, dobrym pomysłem będzie dodanie do niego miarki izolatu białka serwatkowego o neutralnym smaku!

Pomarańczowe smoothie



Zielony to nie jest jedyny kolor na świecie! Wypróbuj pomarańczową wersję smoothie i zobacz, czy tak samo przypadnie Ci do gustu!

Składniki

- 1 banan
- 1 mango wielkości
- 3-4 starte marchewki
- 2 płaskie łyżeczki kurkumy
- 2 płaskie łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka imbiru
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- pół szklanki wody
- sok z połówki cytryny
- 1 pomarańcza
- 1 persymona
- 2 mandarynki

Wykonanie

- 1** Umyj i pokrój owoce, wrzuć je do blendera wraz z pozostałymi składnikami i zmiksuj. W razie potrzeby możesz dolać więcej wody, jeśli wolisz „płynniejsze” smoothie lub je schłodzić w lodówce, by wypić w gorący dzień!



Jeśli nie masz czasu ścierać marchewek, możesz pokroić je w plasterki i w tej formie zblendować razem z resztą składników.

Smoothie na różowo



Odrzućmy przekonanie, że różowy to wyłącznie kolor dla dziewczyn! Tak naprawdę, ten kolor został przypisany dziewczynkom dopiero po II wojnie światowej – wcześniej był uznawany za chłopięcy.

Składniki

- 1 banan
- 1 szklanka malin
- 1 szklanka truskawek
- 3 łyżki płatków migdałowych
- 1 łyżka nasion chia
- 1 miarka odżywki białkowej o neutralnym smaku
- 1 szklanka mleka migdałowego
- sok z cytryny
- połówka smoczego owocu
- szklanka nasion granatu

Wykonanie

- 1** Umyj i pokrój owoce, a później zblenduj razem wszystkie składniki poza nasionami granatu.
- 2** Nasiona granatu dodaj do już gotowego smoothie i wymieszaj łyżką. Smacznego!



Owoce, których używasz, mogą być świeże lub mrożone. W przypadku świeżych, dodaj jeszcze skruszony lód do smoothie, by było gęstsze.



Pamiętaj o zrobieniu zdjęć i oznaczeniu ich tagiem **#VanityMonday**

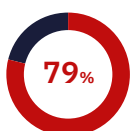
CHĘTNIE UDOSTĘPNIMY JE NA NASZYM PROFILU
@KARTAFITPROFIT :)



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

- ⊕ Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- ⊕ Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- ⊕ Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- ⊕ Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- ⊕ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- ⊕ 8 wejść do obiektów w miesiącu
- ⊕ Ponad 2200 obiektów w Polsce
- ⊕ Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- ⊕ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

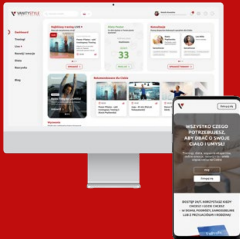
Pobierz aplikację VanityStyle na:

www.strefa.vanitystyle.pl

Czy wiesz, że z aktywną kartą możesz korzystać ze **Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!
Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

