

Body Idea  
Dietetyka  
Przyszłości

ul. Sienkiewicza 7  
43-100 Tychy

+48 698 745 786

s.maksym@bodyidea.pl

www.bodyidea.pl

www.facebook.com/bodyidea



**BODY**  
**IDEA**

## **KOKTAJLE ODŻYWCZE**

**KOKTAJL ŻURAWINOWY Z PYŁKIEM  
PSZCZELIM**
**431 KCAL**
**WYKONANIE:**

1. Składniki na koktajl umieść w naczyniu miksera i dokładnie zmiksuj.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
żurawina	115.0	0.5	14.0	0.1	52.9
banan	58.0	0.6	13.6	0.2	56.3
mleko ryżowe + wapń, wit. A i D	250.0	0.8	23.0	2.5	117.5
płatki owsiane	30.0	3.6	20.8	2.2	112.8
pyłek pszczeli (kwiatowy)	10.0	2.2	3.6	1.2	34.0
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10.0	1.8	2.3	5.0	57.3
<b>RAZEM</b>		<b>9.3</b>	<b>77.4</b>	<b>11.1</b>	<b>430.8</b>

**KOKTAJL ŚLIWKOWY Z PYŁKIEM  
PSZCZELIM**
**442 KCAL**
**WYKONANIE:**

1. Śliwki (możesz użyć dowolnego gatunku) pozbaw pestek, wrzucić do kielicha blendera.
2. Dodaj płatki, wlej maślanekę i wsyp pyłek pszczeli.
3. Dokładnie zmiksuj.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
płatki orkiszowe	32.0	4.4	23.1	0.6	109.1
śliwka	165.0	1.2	18.8	0.5	75.9
maślanekę spożywcza, 0,5 % tłuszczu	510.0	17.3	24.0	2.5	188.7
pyłek pszczeli (kwiatowy)	20.0	4.4	7.2	2.4	68.0
<b>RAZEM</b>		<b>27.3</b>	<b>73.1</b>	<b>6.1</b>	<b>441.7</b>

**KOKTAJL ZE SPROSKOWANYM  
BURAKIEM**
**453 KCAL**
**WYKONANIE:**

1. Banana obierz ze skórki, wydrąż jabłko. Możesz użyć mrożonych truskawek
2. Włóż wszystkie składniki do miksera, zalej napojem roślinnym i dokładnie zmiksuj.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
burak, suszony, proszek (np. Firma Zdrowe Pola)	10.0	2.5	5.0	0.0	29.8
banan	115.0	1.1	27.0	0.3	111.6
jabłko	188.0	0.8	22.7	0.8	94.0
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	10.0	1.8	2.3	5.0	57.3
truskawki	150.0	1.1	10.8	0.6	48.0
napój ryżowy, niesłodzony	240.0	0.7	22.1	2.4	112.8
<b>RAZEM</b>	<b>713.0</b>	<b>7.9</b>	<b>90.0</b>	<b>9.1</b>	<b>453.4</b>

**ZIELONY KOKTAJL  
Z KORZENIEM MAKI**
**429 KCAL**
**WYKONANIE:**

1. Kiwi, awokado i pomarańczę obierz ze skórki.
2. Mak zmiel w młynku do kawy.
3. Włóż wszystkie składniki do kielicha blendera, dodaj mleko, płatki i jarmuż.
4. Dokładnie zmiksuj
5. W razie konieczności dodaj wody.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
kiwi	81.0	0.7	11.3	0.4	48.6
pomarańcza	150.0	1.4	16.9	0.3	70.5
mak niebieski	13.0	2.6	3.2	5.6	68.1
płatki orkiszowe	16.0	2.2	11.5	0.3	54.6
mleko sojowe+ wapń, wit. A i D	255.0	6.1	8.9	2.0	76.5
sproszkowany korzeń maca	5.0	0.5	3.2	0.1	15.7
awokado	35.0	0.7	2.6	5.4	59.1
jarmuż	100.0	3.3	6.1	0.7	36.0
<b>RAZEM</b>		<b>17.5</b>	<b>63.8</b>	<b>14.8</b>	<b>429.1</b>

**KOKTAJL Z SOKIEM  
Z ROKITNIKA**
**422 KCAL**
**WYKONANIE:**

1. Do kielicha miksera wrzucić wszystkie składniki, dodać sok i wodę kokosową (możesz zamienić na napój roślinny: ryżowy lub sojowy).
2. Dokładnie zmiksuj.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
sok z rokitnika	30.0	0.1	1.6	0.7	12.3
figi, surowe	192.0	1.5	36.9	0.6	142.1
migdały, płatki	20.0	4.2	2.9	11.2	122.4
ser twarogowy chudy	100.0	19.8	3.5	0.5	98.0
woda kokosowa	250.0	1.8	9.3	0.5	47.5
<b>RAZEM</b>		<b>27.5</b>	<b>54.1</b>	<b>13.4</b>	<b>422.3</b>

**CZERWONY KOKTAJL  
Z MASŁEM ORZECHOWYM**
**466 KCAL**
**WYKONANIE:**

1. Umyj buraka i pokrój w mniejsze kawałki, wrzucić do kielicha blendera.
2. Wyjmij pestki z owocu granatu i dodaj do buraka.
3. Dodaj masło orzechowe (możesz użyć masła: z orzechów arachidowych, nerkowców, migdałów, sezamowego (każde bez soli i cukru) i pozostałe składniki).
4. Dokładnie zmiksuj.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
banan	80.0	0.8	18.8	0.2	77.6
burak	200.0	3.6	19.0	0.2	84.0
kakao 16%, proszek	10.0	1.8	5.1	2.2	45.9
granat	200.0	3.4	37.4	2.4	166.0
masło migdałowe, bez soli	15.0	3.1	2.8	8.3	92.1
woda	250.0	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>RAZEM</b>		<b>12.8</b>	<b>83.1</b>	<b>13.3</b>	<b>465.6</b>

**KOKTAJL Z JARMUŻEM  
I ARONIA****405 KCAL****WYKONANIE:**

1. Wszystkie składniki umieść w kielichu blendera i dokładnie zmiksuj.
2. Możesz użyć mrożonego banana i aronii - wtedy otrzymasz pyszne lody.

produkt	waga [g]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]	energia [kcal]
jarmuż	100.0	3.3	6.1	0.7	36.0
aronia	50.0	0.3	7.2	0.1	25.0
banan	80.0	0.8	18.8	0.2	77.6
daktyle	48.0	0.9	36.0	0.0	133.0
mleko sojowe + wapń, wit. A i D	255.0	6.1	8.9	2.0	76.5
dynia, pestki	10.0	2.5	1.8	4.6	57.2
<b>RAZEM</b>		<b>13.9</b>	<b>78.8</b>	<b>7.7</b>	<b>405.3</b>

## LISTA ZAKUPÓW

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA	
dynia, pestki	14[g]
mak niebieski	13[g]
masło migdałowe, bez soli	15[g]
migdały, płatki	20[g]
sezam, nasiona, niełuskane, suszone	20[g]
DODATKI DO DAŃ	
sproszkowany korzeń maca	5.0[g]
NABIAŁ I JAJA	
maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu	550[g]
ser twarogowy chudy	100[g]
NAPOJE BEZALKOHOLOWE	
mleko ryżowe + wapń, wit. A i D	250[g]
mleko sojowe + wapń, wit. A i D	550[g]
napój ryżowy, niesłodzony	240[g]
sok z rokitnika	30 [g]
woda	250[g]
OWOCE I PRZETWORY	
aronia	50 [g]
awokado	60 [g]
banan	550[g]
daktyle	60 [g]
figi, surowe	200[g]
granat	360[g]
jabłko	260[g]
kiwi	100[g]
pomarańcza	210[g]
truskawki	160[g]
woda kokosowa	250[g]
śliwka	180[g]
żurawina	120[g]
PRZYPRAWY I ZIOŁA	
burak, suszony, proszek (np. Firma Zdrowe Pola)	10 [g]
SŁODYCZE	
kakao 16%, proszek	10 [g]
pyłek pszczeleli (kwiatowy)	30 [g]
WARZYWA I PRZETWORY	
burak	270[g]
jarmuż	330[g]
ZBOŻOWE	
płatki orkiszowe	48 [g]
płatki owsiane	30 [g]

- **ZAPRASZAM CIĘ NA MOJĄ STRONĘ DO DZIAŁU KUCHNIA:**

[www.bodyidea.pl/kuchnia](http://www.bodyidea.pl/kuchnia)

gdzie podaję gotowe pomysły na dania, z dokładnych ich opisem, kalorycznością i wartościami makroskładników

- **POLECAM WYSOKIEJ JAKOŚCI PRODUKTY, KTÓRE SAMA STOSUJĘ:**  
**odżywki wegańskie, pełnowartościowe białka, odżywki – SIŁA ROŚLIN –**  
[WWW.SILAROSLIN.PL](http://WWW.SILAROSLIN.PL)

Na hasło: **MAKSYM10** OTRZYMASZ **-10%** NA CAŁE ZAKUPY

- **POLECAM ZAOPATRZYĆ SIĘ W ZDROWE, SPRAWDZONE PRODUKTY:**  
kasza, ryż, masło orzechowe, naturalną oliwę z oliwek, bakalie, orzechy w sklepie  
[WWW.KRUKAM.PL](http://WWW.KRUKAM.PL)

Na hasło: **bodyidea** rabat w wysokości **5%** na całe zamówienie

**W razie jakichkolwiek pytań proszę o mail na:**  
[s.maksym@bodyidea.pl](mailto:s.maksym@bodyidea.pl)

Serdecznie pozdrawiam,  
życzę powodzenia w prowadzenia zdrowego stylu życia

**mgr Sylwia Maksym**