

# Cudowna moc ROŚLINNYCH koktajli

Blenduj  
dla zdrowia  
i urody

Magdalena Olszewska  
Tomasz Olszewski  
Autorzy bloga  
**SUROJADEK**

septem  
septem.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

OPIEKA REDAKCYJNA: EWELINA BURSKA  
PROJEKT OKŁADKI: AGATA PABIAN  
PROJEKT GRAFICZNY SKŁADU I SKŁAD: AGATA PABIAN

Materiały graficzne w książce pochodzą z archiwum autorów.  
Materiały graficzne na stronach 65, 77, 89, 101, 113, 133, 143, 155, 165, 177, 193 oraz na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://septem.pl/user/opinie/uzmoko>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-3156-3  
Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI

Wstęp.....9

## Rozdział 1.

### **PRAWIE WSZYSTKO O KOKTAJLACH.....15**

Zielone koktajle to nie dieta, to styl życia.....15

Dlaczego zielone koktajle?.....18

Czym jest (zielony) koktajl?.....19

## Rozdział 2.

### **NAJCZĘSTSZE PYTANIA.....21**

Jaki sprzęt wybrać?.....21

Czy trzeba zmieniać rodzaj zielonych liści w koktajlach?.....23

Powody, by pić koktajle, czyli jak zostałam przemytnikiem warzyw i owoców.....24

Koktajl czy sok?.....28

Dlaczego mam pić koktajle, przecież jem warzywa i owoce?.....29

Jarmuż na surowo? Przecież zielenina jest niesmaczna, więc jak ją jeść?.....31

Czy nie prościej kupić w sklepie gotowy koktajl?.....32

## Rozdział 3.

### **POZNAJ 6 NAJCZĘSTSZYCH POPEŁNIANYCH BŁĘDÓW.....35**

Picie koktajli bezpośrednio po posiłku.....35

Czy owoce są dla Ciebie dobre, czy złe? Oto słodka prawda.....36

## Rozdział 4.

### **UZDRAWIAJĄCA MOC ROŚLIN.....41**

Zielone liście.....42

Chwasty.....46

Owoce i warzywa.....46

Przyprawy i zioła.....49

Lista produktów, które warto mieć zawsze pod ręką.....50

Woda, sok, a może mleko, czyli co dodać do koktajlu.....56

Superpokarmy.....57

## **Rozdział 5.**

### **PRZEPISY NA ZDROWIE.....61**

#### **KOKTAJLE NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI.....64**

Koktajl pełen witaminy C z czarną porzeczką i jarmużem.....66

Koktajl z kurkumą i pyłkiem pszczelim.....69

Koktajl z kielkami słonecznika.....70

Pogromca wirusów z imbirem i werbeną cytrynową.....72

Moc witaminy C w koktajlu z kurkumą i dziką różą.....75

#### **KOKTAJLE WSPOMAGAJĄCE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU.....76**

Mango z pokrzywą.....79

Zielony detoks z chwastami.....80

Zielone trio z mniszkiem, jarmużem i natką pietruszki.....83

Koktajl z aromatyczną kolendrą i mniszkiem lekarskim.....84

Tropikalna pokrzywa.....87

#### **KOKTAJLE O DZIAŁANIU ANTYNOWOTWOROWYM.....88**

Mojito z brukselką.....91

Koktajl z brokułem, ananasem i jabłkiem.....92

Red velvet, czyli koktajl z czerwoną kapustą.....94

Koktajl truskawkowy z brokułem.....97

Owoce jagodowe z brokułem i siemieniem lnianym.....98

#### **KOKTAJLE NA LŚNIĄCĄ SKÓRĘ I MOCNE WŁOSY.....100**

Orzeźwiający koktajl z grejfrutem, pomarańczą i wodą kokosową.....103

Supernawilżający koktajl z natką pietruszki i jarmużem.....104

Dwa pomysły na pyszny koktajl z kaki i dynią.....106

Koktajl ze spiruliną, burakiem i truskawkami.....109

Przeciwwzapalny koktajl z papają i kurkumą.....110

#### **KOKTAJLE WSPOMAGAJĄCE ODCHUDZANIE.....112**

Koktajl z awokado, jarmużem i rukwią wodną.....114

Koktajl z zielonym koperkiem, ananasem i ogórkiem.....117

Koktajl z grejfrutem, jabłkiem i szpinakiem.....118  
Zielony koktajl z ananasem i kolendrą.....120  
Orzeźwiający koktajl ze szpinakiem, brzoskwiniami i miętą.....123  
Zielony slim fit z koprem włoskim.....124  
Koktajl z liśćmi nasturcji i brzoskwiniami ufo.....126  
Zielony koktajl z roszonką, ogórkiem i awokado.....128  
Prosty zielony koktajl z kiwi i mango.....131

#### **KOKTAJLE PODNOŚĄCE POZIOM ENERGII.....132**

Energia z herbatą matcha i jarmużem.....135  
Miętowe mango z dużą dawką zielonej energii.....136  
Energetyczny koktajl z guaraną.....138  
Koktajl z herbatą matcha i płatkami owsianymi.....140

#### **KOKTAJLE DLA OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORT.....142**

Koktajl z malinami, burakami i kakao.....144  
Wiśniowy koktajl z burakiem, białkiem konopnym i korzeniem maca.....146  
Orzeźwiająca moc zielonych liści.....148  
Migdałowe płatki owsiane z jabłkiem i gruszką.....150  
Zielony koktajl z herbatą matcha i białkiem konopnym.....152

#### **KOKTAJLE NA ZDROWE SERCE.....154**

Koktajl truskawkowy z burakiem i granatem.....156  
Koktajl z granatem, kurkumą i pomarańczą.....158  
Zielona misa pełna jabłek.....160  
Różowa misa pełna antyoksydantów.....163

#### **KOKTAJLE NA ŚNIADANIE.....164**

„Ciasto” marchewkowe z pyłkiem pszczelim.....166  
Złota misa z kurkumą.....168  
Zielony koktajl z mango dla początkujących.....170  
Lekki koktajl z zielonym koperkiem i mango.....172  
„Ciasto” śliwkowe ze szczyptą przeciwutleniaczy.....175

## **DOMOWE MLEKA ROŚLINNE — NATURALNE I SMAKOWE.....176**

Mleko z nerkowców.....178

Złote mleko z nerkowców z imbirem, kardamonem i kurkumą.....180

Zielone mleko.....182

Mleko z pestek dyni.....185

Mleko z pestek dyni o smaku czekoladowym.....187

Mleko konopne.....188

Ekspresowe mleko konopne.....188

Mleko konopne truskawkowe.....190

## **ZDROWE DESERY.....192**

Piernikowe lody z dynią i karmelizowanymi orzechami.....194

Karmelizowane orzechy.....196

Podwójnie czekoladowe lody na patyku.....198

Proste lody bananowe z korzeniem maca.....200

Lody bananowe z lekkim musem daktylowym i karmelizowanymi orzechami.....202

## **Rozdział 6.**

### **KILKA DODATKOWYCH WSKAZÓWEK.....205**

Jak skutecznie myć warzywa i owoce?.....205

Jak myć sprzęt?.....206

Czy warzywa i owoce muszą być ekologiczne?.....206

Zostań mistrzem blendowania.....208

Superkremowe smoothie.....209

Zdrowie przez cały rok, czyli jak mrozić owoce i warzywa (i jak tego nie robić).....210

Mrożony banan.....210

Mrożone liście.....211

Zakończenie.....213

Indeks.....214

# Koktajle podnoszące poziom energii



To, co jemy i w jakich ilościach, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i poziom energii. Pokarmy o dużej zawartości tłuszczu i kalorii mogą powodować uczucie zmęczenia i sprawić, że jedyne, na co będziesz mieć ochotę, to drzemka na kanapie. Dlaczego tak się dzieje? Tłuste i ciężkostrawne pokarmy kradną mnóstwo energii, ponieważ organizm potrzebuje jej na ich strawienie.

Aby cieszyć się dobrym samopoczuciem i zachować odpowiedni poziom energii przez cały dzień, warto wybierać najlepszej jakości paliwo.

Warzywa, szczególnie zielone, i świeże owoce są niezwykle bogatym źródłem przeciwutleniaczy, witamin i minerałów. Owoce zawierają naturalnie występujące cukry, które znakomicie pobudzą Twój organizm. A w dodatku są lekkostrawne i w połączeniu z naturalnym błonnikiem zapewniają długotrwały zastrzyk energii.







# ENERGIA Z HERBATĄ MATCHA I JARMUŻEM



Matcha to naturalny produkt podnoszący poziom energii na długo, nawet na kilka godzin. Wpływa również na poprawę pamięci i lepszą koncentrację, a przy tym przyspiesza spalanie tłuszczu w organizmie. To bogate źródło antyoksydantów, które wymiatają wolne rodniki i przywracają równowagę organizmu. Dzięki dużej zawartości chlorofilu matcha posiada również właściwości oczyszczające organizm. Warto dodać jedną łyżeczkę matcha do ulubionego koktajlu.



## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieść w blenderze i miksuj, aż połączą się w kremowy koktajl.

Ten napój sprawi, że nie zabraknie Ci zdrowej energii.

## Składniki:

- 1½ kubka jarmużu (bez lodyg) lub innych zielonych liści
- 1 – 2 kubki mleka roślinnego
- 1 banan (zamrożony)
- 2 brzoskwinie (bez pestek)
- 1 łyżeczka herbaty matcha w proszku
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru

# MIĘTOWE MANGO Z DUŻĄ dawką zielonej energii



Czy wiesz, że mięta jest najbardziej „napakowana” przeciwutleniaczami wśród powszechnie dostępnych zielonych roślin<sup>31</sup>? Bardzo lubimy jej orzeźwiający smak i zapach, które w naturalny i zdrowy sposób budzą do życia i dodają energii. Podobne pobudzające działanie ma natka pietruszki. To idealne składniki porannego koktajlu.

## Sposób przygotowania:

Zielone składniki starannie umyj i pokrój na mniejsze części. Razem z pozostałymi produktami umieść w blenderze i zmiksuj, aż powstanie superzielony, aromatyczny koktajl.

Jeśli jesteś fanem słodkich koktajli, dodaj opcjonalnie świeże daktyle lub ulubiony słodki owoc. Dobrego dnia!

## Składniki:

- 1 kubek szpinaku lub innych zielonych liści
- 1 kubek sałaty rzymskiej lub innych zielonych liści
- ½ kubka liści mięty
- 1 garść natki pietruszki
- 1½ – 2 kubki wody kokosowej lub wody filtrowanej
- sok z 1 limonki
- 1 duże dojrzałe mango (bez skórki i pestki)

<sup>31</sup> Carlsen M.H., Halvorsen B.L., Holte K. i in., *The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide*, Nutr. J., 2010, 9, s. 3.



# ENERGETYCZNY KOKTAJL Z GUARANĄ



Czy wiesz, że guarana działa mocniej i dłużej niż klasyczna kawa? Ten koktajl z dodatkiem guarany z pewnością postawi Cię na nogi. Sproszkowana guarana jest dosyć gorzka w smaku, więc nie przesadzaj z jej ilością.

Jeśli dopiero zaczynasz przygodę z koktajlami, możesz zmniejszyć ilość zieleniny lub zamiast jarmużu użyć bardziej delikatnych w smaku liści, np. sałaty rzymskiej lub roszponki. Jarmuż, jak większość warzyw krzyżowych, ma zdecydowanie intensywny smak.



## Sposób przygotowania:

Dokładnie umyte i pokrojone na kawałki zielone liście umieść wraz z pozostałymi składnikami w blenderze. Miksuj do momentu dokładnego połączenia się składników.

Ten koktajl postawi Cię na nogi!

## Składniki:

- 1 kubek szpinaku lub innych zielonych liści
- ½ kubka liści jarmużu (bez łodyg)
- ½ kubka natki pietruszki lub liści mięty
- 1 – 2 kubki wody kokosowej lub świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
- ½ grejpfruta sweetie lub 1 pomarańcza (bez skórki i pestek)
- 1 kubek ananasa
- 1 gruszka (bez gniazda nasiennego)
- 1 płaska łyżeczka guarany



# KOKTAJL Z HERBATĄ MATCHA I PŁATKAMI OWSIANYMI



Matcha jest uznawana za najlepszą zieloną herbatę na świecie, przede wszystkim ze względu na niezwykle właściwości zdrowotne. Skutecznie i na długo dodaje energii, nie podwyższając ciśnienia krwi oraz tętna. Warto zastąpić kolejną kawę szklanką superzdrowego koktajlu z herbatą matcha. Dzięki dodatkowi płatków owsianych i mleka roślinnego energii wystarczy Ci z pewnością na długo.

## Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalej niewielką ilością gorącej wody i zostaw na kilka minut, żeby zmiękły. Następnie razem z pozostałymi składnikami umieść je w blenderze. Miksuj, aż powstanie koktajl o jednolitej konsystencji. Smacznego!

## Składniki:

2 – 3 łyżki płatków owsianych  
1 – 1½ kubka mleka roślinnego  
1 kubek ananasa  
1 łyżeczka herbaty matcha  
2 – 3 świeże daktyle medjool (bez pestek)  
szczypta soli (najlepiej himalajskiej)





# Koktajle dla osób uprawiających sport



Koktajl to doskonały napój dla osób aktywnych fizycznie. Dodaje energii i regeneruje. Dostarcza niezbędnej dawki białka i uzupełnia poziom elektrolitów.

Podczas ćwiczeń Twoje ciało się poci, tracąc elektrolity, co może być powodem zmęczenia i niewłaściwej pracy mięśni. Co zatem dodawać do koktajli, by łatwo i ze smakiem uzupełnić poziom elektrolitów? Bogate w elektrolity składniki to woda kokosowa, seler naciowy, jarmuż, szpinak, sałata rzymska, buraki, ogórek, pomarańcza, banan, awokado, truskawki, kiwi, brokuł, natka pietruszki, migdały i kakao.



# KOKTAJL Z MALINAMI, BURAKAMI I KAKAO



Ten koktajl zapobiega zmęczeniu, przyczynia się do poprawy wyników sportowych, a także zmniejsza uszkodzenia komórek spowodowane ćwiczeniami fizycznymi. Dużo w nim cennych składników. Jednym z nich są maliny.

Maliny są dobrym źródłem witaminy C i manganu, dwóch ważnych przeciwutleniaczy, które chronią komórki przed uszkodzeniem związanym z utlenianiem. Dzięki dużej ilości manganu i błonnika utrzymują silny metabolizm organizmu, co wspomaga spalanie tłuszczu. Duża ilość błonnika sprawi, że długo będziesz odczuwać sytość. To dawka zdrowej energii, którą możesz wykorzystać przed treningiem (zaplanuj spożycie koktajlu odpowiednio wcześniej, żeby uniknąć ćwiczenia z pełnym żołądkiem).

Warto wspomnieć również o liściach buraka. Banany należą do najlepszych źródeł potasu, ale liście buraka biją je na głowę pod tym względem — zawierają dwa razy więcej tego pierwiastka.

## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie zmiiksuj w blenderze kielichowym. Koktajl gotowy!

Jeśli nie masz buraka naciowego, wykorzystaj inne zielone liście, np. szpinak.

## Składniki:

- 2 – 3 liście buraka liściowego (bez łodyg)
- 1 – 2 kubki mleka roślinnego
- sok z ½ cytryny
- 1 mały burak korzeniowy (obraný i pokrojony na drobne kawałki)
- 1 kubek mrożonych malin
- 1 świeży daktyl (bez pestki)
- 2 łyżeczki surowego kakao



# WIŚNIOWY KOKTAJL Z BURAKIEM, białkiem konopnym i korzeniem maca



Czy wiesz, że regularne jedzenie wiśni może zapobiegać krótko- i długotrwałym uszkodzeniom mięśni<sup>32</sup>? To właśnie dlatego wiśnie są doskonałą przekąską zarówno przed treningiem, jak i po nim.

Burak to bogate źródło azotanów, które zwiększają wydolność organizmu, a tym samym poprawiają jakość ćwiczeń fizycznych. Jeśli jesteś osobą aktywną, w Twojej diecie nie powinno zabraknąć właśnie buraków.

Jeżeli chcesz mieć lepszą kondycję i więcej energii, sięgnij również po korzeń maca. Skutecznie pobudza i dodaje energii bez efektu rozdrażnienia, jaki może powodować np. kawa. Korzeń maca jest w smaku delikatnie karmelkowy. Nie dodawaj go jednak zbyt dużo, żeby nie zepsuł smaku koktajlu.



---

<sup>32</sup> Kuehl K.S., Perrier E.T., Elliott D.L., Chesnutt J.C., *Efficacy of tart cherry juice in reducing muscle pain during running: a randomized controlled trial*, Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2010.

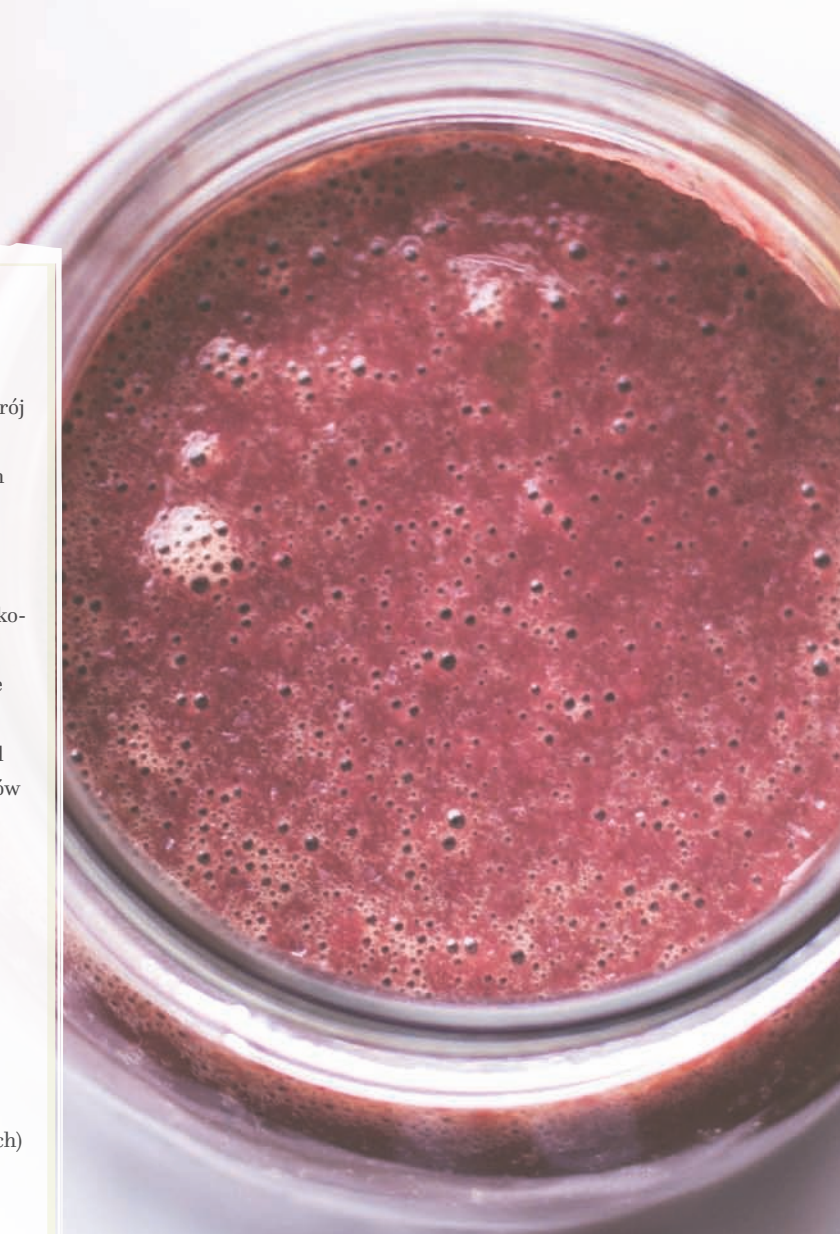
## Sposób przygotowania:

Burak jest twardym warzywem, więc pokrój go na małe kawałki, żeby ułatwić pracę blenderowi. Częstki buraka umieść razem z pozostałymi składnikami w kielichu blendera. Dokładnie zmiksuj.

Jeśli nie masz pod ręką wiśni, możesz wykorzystać inne owoce, takie jak truskawki, maliny czy borówki. My dodaliśmy wiśnie z zamrażarki, możesz oczywiście użyć świeżych, jednak naszym zdaniem koktajl lepiej smakuje, jeśli jeden z jego składników jest mrożony.

## Składniki:

- 1 mały burak (obrane)
- 1 kubek liści szpinaku
- 1 – 2 kubki mleka roślinnego,  
np. migdałowego
- sok z 1 limonki
- 1 kubek wiśni (wydrylowanych, mrożonych)
- 1 banan (bez skórki)
- ½ pomarańczy (bez skórki i pestek)
- 1 łyżka białka konopnego
- 1 łyżka korzenia maca w proszku



# INDEKS

## A

aflatoksyna, 42  
alergia wziewna, 10  
ananas, 66, 73, 80, 85, 91, 92, 117, 120, 138, 140  
anemia, 42, 46, 55, 79  
antyoksydant, 26, 37, 42, 47, 49, 50, 51, 52, 54, 58, 64, 94, 100, 104, 106, 109, 110, 132, 135, 136, 144, 154, 156, 163, 172, 175, 194  
antyutleniacz, *Patrz:* antyoksydant  
awokado, 51, 103, 104, 105, 114, 128, 142, 160, 198, 199, 206  
azotany, 147

## B

babka lancetowata, 80  
banan, 51, 57, 61, 70, 94, 97, 98, 105, 118, 131, 135, 142, 144, 147, 148, 150, 152, 163, 168, 200, 202  
mrożenie, 211  
bazylia, 52  
betaina, 54  
beta-karoten, 53, 55, 106, 110, 170, 172  
białko  
roślinne, 57  
konopne, 146, 147, 152  
biotyna, *Patrz:* witamina B7  
blender, 21, 22  
mycie, 206  
blonnik, 27, 28, 50, 57, 58, 118, 144, 163, 170, 175, 202  
rozpuszczalny, *Patrz:* inulina  
bok choy, 54  
borówki, 98, 147, 163  
ból artretyczny, 53  
brokuł, 24, 62, 88, 92, 94, 97, 98, 142  
bromelaina, 66, 120  
brukselka, 62, 88, 91, 94  
brzoskwinia, 57, 69, 123, 126, 135  
burak, 41, 142, 144, 146, 147, 156  
korzeniowy liście, 54  
liściowy, 41, 54, 109, 114, 144

## C

cebula, 94  
chlorofil, 41, 79, 135  
cholesterol, 47, 84, 160, 176  
cholina, 53  
cukier, 36  
cukinia, 152  
cynamon, 150, 175, 180, 187, 195, 196  
cynk, 57, 185  
cytryna, 51, 75, 144  
czosnek, 94

## D

daktyle, 144, 150, 163, 175, 180, 182, 187, 198, 202  
barhi, 202  
medjool, 140, 166, 199, 202, 203  
dieta  
Gersona, 16, 17  
raw, 16  
dopamina, 112  
dynia, 106, 194, 195  
pestki, *Patrz:* pestki dyni  
dzika róża, *Patrz:* owoce dzikiej róży

## E

elektrolity, 25, 142

## F

fenkuł, *Patrz:* koper włoski  
fenole, 53  
fitozwiązek, 26, 42, 48, 53  
flawonoidy, 79  
formuła ANDI, 44  
fosfor, 53, 54, 57, 58  
fruktoza, 36  
Fuhrman Joel, 44

## G

gęstość odżywcza, 10, 17, 30, 43, 44  
gingerol, 52  
glukozynolany, 91  
goździki, 175, 195  
granat, 57, 156, 158  
grejpfrut, 51, 103, 118, 138, 156  
gruszka, 57, 69, 80, 83, 87, 103, 126, 128, 150, 152, 168, 172  
guarana, 138  
guz mózgu, 11

## H

herbata matcha, 57, 58, 135, 140, 152  
hesperydyna, 158  
hiperoksaluria, 23  
homocysteina, 47

## I

imbir, 41, 49, 51, 52, 62, 72, 73, 83, 110, 128, 135, 168, 180, 195  
inulina, 84  
izotonik, 25, 56

## J

jabłko, 48, 50, 70, 73, 79, 85, 92, 118, 124, 150, 160  
jagody, 48, 49, 148, 163

acai, 57  
goji, 58  
leśne, 50  
jarmuż, 23, 24, 31, 42, 53, 62, 66, 73, 83, 88, 94,  
104, 105, 114, 135, 138, 142, 148, 152  
jęczmień zielony, 160  
jod, 53

## K

kakao, 57, 142, 144, 187, 198, 199  
kamienie nerkowe, 23  
kapusta, 53, 54, 88, 94  
chińska, *Patrz:* bok choy  
czerwona, 94  
kardamon, 175, 180, 190  
karotenoidy, 53  
katechiny, 58  
kielki  
brokuła, 55  
rzeżuchy, 54  
rzodkiewki, 55  
słonecznika, 55, 70  
kinetyna, 103  
kiwi, 131, 142  
koktajl, 28, 29  
antynowotworowy, 88  
czekoladowy, 57  
dla osób uprawiających sport, 142  
konsystencja, 210  
na lśniąca skórę i mocne włosy, 100  
na śniadanie, 164  
na zdrowe serce, 154  
podnoszący poziom energii, 132  
przechowywanie, 38  
wspomagający  
oczyszczanie organizmu, 76  
odchudzanie, 112  
wzmocniający odporność, 62, 64  
kolendra, 53, 84, 85, 120  
koper włoski, 124  
koperek, 117, 172  
korzeń maca, 146, 147, 148, 150, 200  
krwawnik, 80  
kryptoksantyna, 106  
kurkuma, 15, 50, 51, 62, 64, 69, 75, 110, 158,  
168, 180  
kurkumina, 51, 110, 168  
kwasy  
foliowe, 46, 53, 54, 55  
L-askorbinowy, *Patrz:* witamina C  
linolowy, 53  
omega-3, 57, 98, 185  
omega-6, 57, 185  
tłuszczowy, 51

## L

laktoza, 176  
lek antyhistaminowy, 11  
likopen, 106

limonka, 51, 69, 73, 79, 83, 87, 91, 105, 106, 110,  
120, 123, 128, 136, 147, 152, 160, 172  
lody  
bananowe, 200, 202  
czekoladowe, 198  
piernikowe, 194  
l-teanina, 58  
luteina, 106

## M

magnez, 55, 57, 58, 87, 104  
makroskładniki, 42  
maliny, 94, 98, 144, 148, 158, 163  
mandarynka, 106, 124, 128  
mangan, 54, 57, 144  
mango, 51, 57, 79, 87, 109, 131, 136, 168, 170, 172  
marchew, 166  
natka, *Patrz:* natka marchwi  
masło  
migdałowe, 97, 150, 163, 200  
orzechowe, 45, 69  
medycyna holistyczna, 10  
melon galia, 126  
miedź, 58  
mięta, 52, 66, 91, 123, 126, 136, 138, 148, 160  
migdały, 142  
mikroskładniki, 42  
minerały, 25, 42, 57  
mleko  
krowie, 176  
roślinne, 56, 66, 66, 92, 97, 98, 109, 135, 140,  
148, 158, 163, 166, 168, 170, 175, 176, 190, 203  
kokosowe, 56, 66  
konopne, 56, 57  
konopne, 188, 190  
migdałowe, 56, 147, 176  
orzechowe, 56  
waniliowe, 175  
z nerkowców, 178, 180, 182, 200  
z pestek dyni, 185, 187  
z pestek słonecznika, 185  
mniszek lekarski, 46, 55, 76, 80, 83, 84, 85

## N

nadciśnienie, 41  
nasiona  
chia, 57, 66, 118, 123, 128, 148, 156, 160, 163,  
170, 175  
konopi, 57, 70, 148, 152, 188  
nasturcja, 126  
natka  
marchwi, 54  
pietruszki, 54, 83, 104, 105, 136, 138, 142  
rzodkiewki, 54  
nektar kokosowy, 178

## O

ogórek, 114, 117, 128, 142  
olej kokosowy, 198, 199



- orzechy  
   karmelizowane, 194, 196, 202, 203  
   nerkowca, 69, 97, 106, 178, 180, 195  
   pekan, 166, 196  
   włoskie, 166, 196
- owoce  
   cytrusowe, 51, 75, 158  
   dzikiej róży, 75  
   jagodowe, *Patrz:* jagody  
   kaki, 106
- P**  
 papaja, 75, 110, 172  
 pektyna, 50  
 pestki  
   dyni, 185, 187  
   słonecznika, 185  
 pestycydy, 206, 207  
 pietruszka natka, *Patrz:* natka pietruszki  
 płatki owsiane, 140, 150  
 pokrzywa, 46, 55, 76, 79, , 8087  
 polewa czekoladowa, 198  
 polifenole, 50  
 pomarańcza, 69, 73, 75, 94, 103, 110, 120, 138,  
   142, 146, 158, 170, 172  
 por, 94  
 porzeczka czarna, 64, 66, 94  
 potas, 53, 54, 55, 56, 57, 87  
 prebiotyki, 50  
 prowitamina A, 54  
 przeciwutleniacz, *Patrz:* antyoksydant  
 pyłek pszczoły, 64, 69, 166
- R**  
 reumatyzm, 55  
 roszponka, 128, 138  
 rukiew wodna, 114  
 rzeżucha kielki, *Patrz:* kielki rzeżuchy  
 rzodkiewka natka, *Patrz:* natka rzodkiewki
- S**  
 sałata, 41, 53, 114, 152, 172  
   rzymska, 79, 124, 136, 138, 142  
 selen, 58  
 seler naciowy, 80, 142  
 siemię lniane, 57, 83, 98, 118, 128, 131, 168  
 słonecznik pestki, *Patrz:* pestki słonecznika  
 sok  
   jabłkowy, 56  
   pomarańczowy, 56, 83, 94, 110, 117, 138, 156  
   świeżo wyciskany, 28, 29, 56  
   z buraka, 56  
   z limonki, *Patrz:* limonka  
   z marchwi, 56, 110  
 sól, 54  
 spirulina, 109, 160  
 stres, 29  
   oksydacyjny, 26, 47, 53, 100
- sulforafan, 88  
 symetykon, 52  
 syrop klonowy, 178, 180, 182, 190, 195, 196, 199,  
   200  
 szczawiany, 23  
 szpinak, 23, 42, 53, 70, 79, 87, 103, 106, 114,  
   120, 123, 124, 126, 131, 136, 138, 142, 147, 148,  
   152, 170, 172, 182
- Ś**  
 śliwki, 175  
 śmietanka kokosowa, 195, 198, 199
- T**  
 truskawki, 94, 97, 109, 142, 148, 156, 163, 190
- U**  
 układ odpornościowy, 10
- W**  
 wanilia, 166, 194, 195, 200  
 wapiń, 53, 54, 55, 57, 87, 104  
 warzywo  
   amarylkowate, 94  
   krzyżowe, 24, 53, 62, 88, 94, 97, 114, 138  
   zielone, 30  
 werbena cytrynowa, 72, 73  
 węglowodany, 150  
 winogrona, 48, 85  
 wiśnie, 146, 147  
 witamina  
   A, 31, 75, 104, 118  
   B, 53, 54, 55, 170  
   B1, 54, 58, 75  
   B2, 54, 75  
   B3, 54  
   B6, 54  
   B7, 54, 120  
   C, 31, 51, 53, 54, 55, 64, 66, 75, 104, 110, 118,  
   144, 170  
   E, 54, 55, 75, 110  
   K, 31, 42, 46, 53, 54, 75  
   U, 54  
 woda, 25, 80, 87, 94, 105, 106, 110, 117, 120, 124,  
   126, 128, 131, 136, 150, 158, 172, 185  
   kokosowa, 56, 79, 83, 91, 103, 104, 105, 114,  
   123, 126, 128, 136, 138, 142, 152
- Z**  
 zapalenie stawów, 55  
 zeaksantyna, 106
- Ż**  
 żelazo, 46, 53, 54, 55, 57, 87, 104



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

„Nawyki żywieniowe budujemy latami. Bardzo często są to niezdrowe nawyki, a ich zmiana wymaga wysiłku. Z tej książki dowiesz się, że włączenie do jadłospisu niezbędnej ilości roślin może być proste i mieć nieoceniony wpływ na Twoje zdrowie”.

**KAYAH**

„Magda i Tomek w swojej książce udowadniają, że lekarstwo na wiele chorób stworzyła sama natura. Często zapominamy o uzdrawiającej mocy roślin, które podobnie jak medycyna holistyczna, oddziałują na cały organizm, a nie jedynie na jego wybrane części”.

**dr n. med. Ocz Batyn**

Autorzy książki, **Magda i Tomek**, miłośnicy zielonych koktajli i świeżo wyciskanych soków oraz autorzy bloga na ich temat (**surojadek.com**), w ciągu roku przepuszczają przez blender i wyciskarkę kilkaset kilogramów warzyw i owoców. Promują zdrowe odżywianie oraz lokalnych producentów warzyw i owoców. Udowadniają, że to, co zdrowe, może być również smaczne.

**PATRONI MEDIALNI:**

**KUKBUX**  
www.kukbux.com.pl

**zdrowie**  
zrodlozdrowia.pl

**KUCHNIA**  
magda i tomek

**vege**

**veggie!**

**goodfood**  
magda i tomek

**SlowLife**  
Food & Gardens

Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint.PL**



ISBN 978-83-283-3156-3



9 788328 331563

cena 39,90 zł

