

# SEKRETY ZIELONYCH KOKTAJLI

ZAMIEŃ LEKI NA WARZYWA I OWOCE, POZBADŹ SIĘ  
CHOROŃB, ODZYSKAJ ZDROWIE I ENERGIĘ DO ŻYCIA!



- SZCZYPTA WIEDZY
- GARŚĆ PORAD
- ZO PROSTYCH PRZEPISÓW

## Autorzy:

Maria Pabich  
Tomasz Pabich

[JakZdrowoZyc.pl](http://JakZdrowoZyc.pl)

Bądź na bieżąco i śledź nasze kanały:

- ➔ Strona:  
<http://www.JakZdrowoZyc.pl>
- ➔ Profil na Facebooku:  
[www.facebook.com/jakzdrowozyc](http://www.facebook.com/jakzdrowozyc)
- ➔ Instagram:  
[www.instagram.com/jakzdrowozyc](http://www.instagram.com/jakzdrowozyc)

Wydanie pierwsze, internetowe

**Pabianice, październik 2015**



Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

## Uwaga!

Nie jesteśmy lekarzami i zawarte w książce informacje nie mogą zastąpić konsultacji z lekarzem. Picie zielonych koktajli nie ma niepożądanych skutków ubocznych, ale nie są one cudownym lekiem, który wyleczy Cię z każdej choroby.

# Spis treści

<b>Kilka słów wstępu</b>	<b>5</b>
O nas i o tym dlaczego postanowiliśmy napisać e-book o zielonych koktajlach	6
Męskim okiem – o tym jak pokochałem koktajle	9
Co znajdziesz w e-booku i jak z niego korzystać?	11
<b>Szczypta wiedzy teoretycznej</b>	<b>12</b>
Korzyści z picia zielonych koktajli	13
Różnice między koktajlem a wyciskany sokiem. Który jest lepszy?	15
Czym jest błonnik i gdzie go szukać?	17
Dlaczego warto robić koktajle?	20
Zalety zielonych liści	22
Dlaczego ważne jest stosowanie różnych zielonych liści?	24
Kwas szczawiowy czy trzeba się go bać?	26
Czy pestki owoców można miksować w koktajlach?	28
Dodatki które uczynią Twój koktajl jeszcze wartościowszym	30
Jak wzbogacić koktajl w wapń?	32
To warto zapamiętać!!	36
<b>Garść praktycznych wskazówek</b>	<b>37</b>
Z czego robić koktajle?	38
Banany – najlepszy przyjaciel koktajli	39
Co robić jeśli nie lubisz bananów?	41
Jak kupować, przechowywać i wybierać warzywa i owoce do koktajlu?	43
Jak jeszcze możesz zjeść zielone liście?	47
Mało znane owoce do wykorzystania w koktajlach	49
Jak przekonać dzieci do zielonych koktajli?	51
O jakiej porze dnia należy pić zielone koktajle?	53
Zabierz swój koktajl ze sobą (do pracy, szkoły czy na trening)	55
Jak skomponować koktajl dla osoby odchudzającej się?	57

Jak skomponować koktajl dla osoby chcącej przybrać kilka kilogramów?	59
Koktajlowe wsparcie dla sportowców	60
Jaki blender wybrać? Kilka słów o sprzęcie	63
Jak zrobić zielony koktajl w tańszym blenderze?	67
Co jeszcze możesz zrobić w swoim blenderze kielichowym?	68
To warto zapamiętać!!	69

## **Poznaj nasze ulubione koktajle: 70**

Słowo wstępu na temat przepisów	71
Jak zrobić mleko roślinne w domu?	73
Hania – koktajl bananowo – truskawkowy	75
Marysia – zielony koktajl z sokiem jabłkowym	76
Tomek - mleczny, gęsty czekoladowy koktajl	77
Zielony koktajl wersja podstawowa	78
Zielony koktajl z kiwi	79
Najprostszy owocowy koktajl	80
Lekki zielony koktajl warzywny	81
Koktajl z natką pietruszki	82
Koktajl na przeziębienie	83
Koktajl z owoców leśnych	84
Koktajl z puree z dyni	85
Domowy Kubuś	86
Koktajl z burakiem i kaki	87
Koktajl z mango i brzoskwinia	88
Koktajl z winogronami i gruszką	89
Koktajl z ananasem i marchewką	90
Koktajl z granatem i pomarańczą	91
Jesienny koktajl o smaku szarlotki	92
Czekoladowy krem z awokado	93
Krem z dyni i orzechów nerkowca	94
Przepisy do druku	95

## **Czy to już koniec? 97**

# KILKA SŁÓW WSTĘPU

Nasza historia  
z różnych  
punktów widzenia

## O NAS I O TYM DLACZEGO POSTANOWILIŚMY NAPISAĆ E-BOOK O ZIELONYCH KOKTAJLACH

Nazywamy się Marysia i Tomek, wspólnie prowadzimy stronę [JakZdrowoZyc.pl](http://JakZdrowoZyc.pl).

Jesteśmy małżeństwem od 11 lat. Przez większość tego czasu tworzyliśmy normalną rodzinę, pracowaliśmy w dużej korporacji, rzadko gotowaliśmy w domu, często jedliśmy w McDonalddie czy w pizzeriach. Czasami chorowaliśmy, ale całą winę zrzucaliśmy na brak okien i brudną klimatyzację w biurze. Cóż, każdy czasem choruje. Dzięki regularnemu bieganiu nie nabieraliśmy dodatkowych kilogramów, oboje przebiegliśmy maraton i w oczach znajomych byliśmy przykładem zdrowia. Nam również wydawało się, że wszystko jest OK.

W lutym 2011 roku urodziłam córkę Hanię. Wszystko było dobrze do momentu kiedy w wieku 6 miesięcy Hania poszła do żłobka, a ja wróciłam do pracy. Wtedy zaczęły się choroby. Na zmianę kilka dni w żłobku i dwa tygodnie w domu z katarzem, kaszlem i gorączką. Płacz i nieprzespane noce. Brzmi znajomo? Wszyscy dookoła mówili nam, że tak musi być, dziecko musi się wychorować. Cierpliwie chodziliśmy do lekarza i wykupowaliśmy kolejne leki z naprawdę długich recept.



W kwietniu 2012 roku Hania pierwszy raz trafiła do szpitala z zapaleniem płuc. Każdy kto był z dzieckiem w państwowym szpitalu wie jaka to „frajda”. U nas było tak, że dziecko może przebywać tylko w jednej sali (oddział zakaźny), nie może nawet pobawić się na korytarzu. Rodzic w dzień dwoi się i troi, aby maluch nie umarł z nudów, a w nocy próbuje choć zmrużyć oko pomiędzy kolejnymi obchodami układając się tak wygodnie jak to jest tylko możliwe na dostawianej szpitalnej leżance. Hania w szpitalu spędziła tydzień, a na początku lipca sytuacja się powtórzyła, drugie zapalenie płuc i kolejny tydzień w szpitalu.

Po jakimś czasie zauważyliśmy wzór. Każdy katar przechodził w kaszel, a później w zapalenie płuc. Czasem wystarczyły antybiotyki w domu, a czasem nie. U Hani zaczęto

podejrzewać astmę dziecięcą i wysłano nas na serię testów alergicznych. Po tych wszystkich antybiotykach jej system odpornościowy był całkowicie bezsilny.

Miarka przebrała się, kiedy w przeddzień zaplanowanego wyjazdu do Szwecji poszliśmy z Hanią do lekarza (znów kaszłała) i ponownie usłyszeliśmy, że trzeba iść do szpitala. To wtedy uznaliśmy, że dłużej tak być nie może.

W tym czasie zaczęłam interesować się zdrowym odżywianiem, przeczytałam wiele książek i artykułów. Pod koniec 2012 roku przestałam jeść mięso. Około pół roku później razem z Tomkiem przeszliśmy na weganizm. Wyrzuciliśmy z domu wszystkie przetworzone produkty (płatki śniadaniowe do mleka, sosy w słoikach, słodczyce, słone przekąski, itp.) i zaczęłam uczyć się gotować na nowo.

Zmieniliśmy też podejście do leczenia Hani i drastycznie ograniczyliśmy ilość leków. Mentalnie pomogła nam w tym opinia jednej z lekarek, która powiedziała że dziecko w wieku Hani musi już samodzielnie walczyć z infekcjami, a antybiotyki powinno się podawać dopiero w ostateczności. Tak samo uważaliśmy i my, ale rodzicom ciężko jest dokonać takiej zmiany, kiedy na szali leży zdrowie, a może nawet życie własnego dziecka. Z biegiem czasu okazało się, że im mniej leków podawaliśmy tym szybciej Hania zdrowiała. W tej chwili leczymy ją tylko witaminą C, a jej organizm sam robi resztę. Teraz jej choroba zaczyna i kończy się katarem, czasem dochodzi lekki kaszel, nic więcej. Od ponad roku nie było wysokiej gorączki, zapalenia płuc, oskrzeli, itp.

Sami też przestaliśmy chorować. Zdarzają się dni kiedy boli nas gardło, ale praktycznie zapomnieliśmy czym jest katar, czy gorączka. Mija termin ważności kolejnych leków i znikają one z szafki, w której kiedyś zajmowały dwie półki. Zamiast leków do naszego domu znosimy coraz więcej warzyw, owoców, strączków i orzechów.

W zdrowym odżywianiu bardzo ważna jest duża ilość warzyw i owoców, a koktajle są doskonałym sposobem, aby tych produktów jeść więcej. Zanim zaczęliśmy pić koktajle nie wiedziałam co to jarmuż. Szpinak czy inne zielone liście bardzo rzadko pojawiały się na naszym stole, a teraz jemy je prawie codziennie.

Nadal tworzymy normalną rodzinę, podróżujemy, biegamy, spacerujemy, cieszymy się każdym dniem, chodzimy na pizzę (ale już bez sera). Różnica jest taka, że zmieniliśmy swoją dietę, a koktajle są jej ważną częścią.

Co tu dużo mówić, zakochaliśmy się w zielonych koktajlach (i nie tylko zielonych). Nasz blender jeździ z nami na zawody i obozy sportowe. Przygotowanie koktajlu jest proste i szybkie, daje tyle różnych możliwości, że każdy znajdzie coś dla siebie i nigdy się tym nie znudzi.

Mam nadzieję, że zanim doczytasz do końca e-booka wypijesz niejednego koktajl, a przynajmniej nabierzesz na niego ochoty. Kończąc wstęp idę zrobić koktajl dla siebie i rodziny. Będzie z jarmużem i truskawkami. PYSZNOŚCI :)





## MĘSKIM OKIEM – O TYM JAK POKOCHAŁEM KOKTAJLE

Przyswajanie wiedzy o zdrowym odżywianiu odbywało się u mnie stopniowo. Tak samo stopniowo odbywało się wdrażanie zdrowej diety w moim wyżywieniu. Większość początkowych zmian zawdzięczam Marysi, która zaczęła dużo sama gotować i siłą rzeczy nasze posiłki stały się zdrowsze i bardziej urozmaicone niż wcześniej.

Wraz z edukacją coraz bardziej zdawałem sobie sprawę z tego, że to co jemy ma znaczenie, szczególnie w długim terminie. Kiedy nadszedł ten moment w którym stwierdziłem, że i ja jestem gotowy na zmianę mojego sposobu odżywiania na lepszy, wtedy odezwała się moja niechęć do gotowania i jedzenia zieleniny. W pierwszym wspierała mnie Marysia, która gotowała i do tej pory gotuje znakomitą większość posiłków w domu. Z drugim trzeba było sobie poradzić jakoś inaczej.

Rozwiązanie było proste: muszę spożywać zieleninę w formie zakamuflowanej. Najlepiej nadawały się do tego właśnie koktajle, dlatego też dość szybko zdecydowałem się na zakup blendera firmy Zelmer. Zapłaciliśmy za niego niecałe 400 złotych. Na początku byłem zadowolony. Robiliśmy w domu zielone koktajle, które wciąż były słodkie (dzięki dojrzałym bananom i daktylom), a jednocześnie zawierały dobrą porcję zielonych liści. Dodatkowo mogłem zmiksować moje ulubione owoce, jak na przykład pomarańcze, i napić się pysznego soku pomarańczowego. Wtedy wydawało nam się, że to dobry wybór.

Kilka miesięcy później Marysia zaczynała eksperymentować z nowymi przepisami i do jednego z koktajli dodała kostki lodu. Blender tego nie wytrzymał (właściwie to zacinał się nawet na większych kawałkach pomarańczy, musiałem dzielić owoc zawsze na kilka części). Na jednej z istotnych części zerwał się gwint i nic się nie dało już zmiksować. To było szczęście w nieszczęściu. Z jednej strony szkoda w sumie prawie nowego urządzenia, ale z drugiej strony to dzięki temu wydarzeniu zrobiliśmy kolejny bardzo ważny krok.

Już wcześniej rozglądałem się za jakąś alternatywą dla lodów kupowanych w sklepach i wszystkie przepisy jakie znajdowałem wyglądały rewelacyjnie, ale wymagały naprawdę mocnego sprzętu. Korzystając więc z okazji postanowiłem, że kupimy Vitamixa®.

Pamiętam że decyzję podjąłem w schronisku górskim w Tatrach. Nie wiem czy rzeńskie, górskie powietrze powoduje u mnie skłonność do impulsywnych zakupów czy może przeciwnie, rozjaśnia mi umysł i pozwala podejmować lepsze decyzje, ale nie ulega wątpliwości, że zakup Vitamixa uważam za jeden z najlepszych zakupów w moim życiu (konkuruje z nim Kindle, czytnik książek).

Na początku zastanawialiśmy się czy na pewno warto, ale już po kilku dniach użytkowania nie mieliśmy żadnych wątpliwości. Vitamix ma wiele zalet, ale aby je w pełni docenić trzeba najpierw skorzystać z blendera o niższych parametrach. Koktajle jakie robił nam Vitamix były w smaku i konsystencji po prostu o niebo lepsze od tych z poprzedniego blendera. To były prawdziwe smoothie, gładkie, aksamitne, przepyszne. Pijąc koktajle z Vitamixa miałem wrażenie, jakbym pił napój zamówiony w dobrej restauracji. W takim koktajlu nie było czuć wcale zielonych liści. O ich obecności świadczył tylko zielony kolor płynu. Dodatkowo w Vitamixie koktajle można było robić z mrożonych owoców, albo z dodatkiem kostek lodu. To z kolei sprawiało, że były zimne, a ja uwielbiam zimne koktajle, a nie takie w temperaturze pokojowej. Tak samo mam z piwem, zimne piwo jest w miarę OK, ale ciepłe jest po prostu ohydne. No i do tego lody, które można przygotować w Vitamixie są zwyczajnie bajeczne :)

Ale my tu nie o lodach, tylko o koktajlach. Dzięki wysokoobrotowemu blenderowi o dużej mocy moje życie stało się prostsze. Nie musiałem się już męczyć z jedzeniem zieleniny do obiadu. Tą samą porcją mogłem dodać do koktajlu i wypić ze smakiem. Oczywiście jako amator słodczy zakochałem się przede wszystkim w koktajlach deserowych (piję je raz na kilka dni), ale traktuję to jako dodatkowy "efekt uboczny". Głównym celem zakupu blendera było zwiększenie spożycia zielonych liści w przystępny dla mnie sposób i ten cel został osiągnięty z wynikiem celującym. Zielony koktajl to stały element naszej diety. Pijemy go codziennie, a dobierając różnorodne składniki unikamy nudy. Nasz blender sprawia, że mamy tutaj całkowitą swobodę i dowolność :)

## CO ZNAJDZIESZ W E-BOOKU I JAK Z NIEGO KORZYSTAĆ

Nasz e-book składa się z trzech głównych części. Możesz czytać wszystko po kolei jak książkę przygodową lub przeskakiwać rozdziały i szukać najbardziej interesujących Cię tematów.

Polecam jednak przejrzeć chociaż pobieżnie całości, być może znajdziesz coś co Cię zainteresuje. Wszystkie rozdziały są napisane czytelnie i wystarczy szybki rzut oka, aby przyswoić podstawową wiedzę. Staraliśmy się nie rozpisywać, tak aby każdy mógł znaleźć w tym poradniku to czego szuka. Każda z głównych części zawiera również krótkie podsumowanie. Znajdziesz tam najważniejsze punkty, które warto zapamiętać. Może wydrukujesz te strony i powiesz na lodówce?

Zanim skoczysz do przepisów zobacz co znajdziesz w każdej z głównych części:

### Szczypta wiedzy teoretycznej

To rozdział o tym dlaczego warto robić zielone koktajle, jakie są ich zalety. Opowiadamy też trochę o tym jakie inne składniki dodać aby koktajle były jeszcze bardziej wartościowe. Jeśli np. martwisz się, że w Twojej diecie jest za mało wapnia, żelaza czy cynku to w tym rozdziale szukaj odpowiedzi.

### Praktyczne wskazówki

Tutaj znajdziesz porady, które przydadzą się na co dzień. Jest to rozdział dedykowany dla sportowców, dla rodziców małych dzieci, dla osób na diecie. Piszemy także o sprzęcie, jaki już przetestowaliśmy i jaki polecamy.

### Poznaj nasze ulubione koktajle

To część z przepisami. Każda osoba z naszej rodziny wybrała swój ulubiony przepis i od nich zaczynamy. A dalej jest równie pysznie :) Na koniec znajdziesz dwa przepisy na zdrowe czekoladowe kremy.

**Podobał Ci się ten fragment?**

**Cały e-book SEKRETY ZIELONYCH KOKTAJLI  
możesz kupić na stronie [JakZdrowoZyc.pl](http://JakZdrowoZyc.pl)**

Jeśli masz pytania dotyczące e-booka napisz do nas na adres:

[maria.pabich@jakzdrowozyc.pl](mailto:maria.pabich@jakzdrowozyc.pl)