



Lato

pełne smaku

z **mój** dietetyk<sup>®</sup>

# Wstęp

Lato to wyjątkowy czas. Dłuższe dni, więcej słońca, spontaniczne wyjazdy, pikniki, plażowanie i spotkania z bliskimi sprawiają, że chętniej spędzamy czas poza domem. To również okres, w którym nasza codzienna rutyna często schodzi na dalszy plan, a zdrowe odżywianie bywa kojarzone z ograniczeniami i koniecznością rezygnowania z wakacyjnych przyjemności.

Na szczęście jedno nie wyklucza drugiego.

Zdrowe odżywianie latem nie musi oznaczać liczenia kalorii, odmawiania sobie lodów czy zabierania na urlop kuchennej wagi.

Wakacje to doskonały moment, aby jeść prościej, bardziej sezonowo i czerpać przyjemność z jedzenia bez wyrzutów sumienia.

W tym e-booku znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci zadbać o dobre samopoczucie podczas urlopu, aktywnych dni na świeżym powietrzu oraz letnich wyjazdów.

**Lato to nie czas na restrykcje. To czas na równowagę, przyjemność i dbanie o siebie w najprostszy możliwy sposób.**

# Jak przetrwać urlop i nie wrócić z dodatkowymi kilogramami?

- o **Zasada 80/20** - jeśli przez większość czasu wybierasz wartościowe produkty to okazjonalne lody, gofry czy lokalne przysmaki nie wpłyną znacząco na Twoje zdrowie ani sylwetkę.
- o **Nie wychodź głodny na miasto** - najczęściej przypadkowych i wysokokalorycznych przekąsek jemy wtedy, gdy jesteśmy bardzo głodni. Przed wyjściem warto zjeść lekki posiłek lub zabrać zdrową przekąskę.
- o **Dbaj o regularność** - podczas urlopu nie musisz jeść co 3 godziny, ale długie przerwy często kończą się przejadaniem wieczorem.
- o **Ruszaj się przy okazji** - spacer po promenadzie, zwiedzanie miasta, pływanie czy wycieczka rowerowa to naturalne sposoby na zwiększenie aktywności bez konieczności treningu.
- o **Nie próbuj „odrabiać” jedzenia** - jeśli jednego dnia zjesz więcej niż zwykle nie głódź się następnego dnia. Po prostu wróć do swoich nawyków.
- o **Nie próbuj wszystkiego naraz** - wybierz 2–3 potrawy, na które masz największą ochotę. Unikaj nakładania po kilka kęsów z każdego dania – większość z nich będzie dostępna również następnego dnia.

# Jak jeść rozsądnie na all - inclusive?

Bogate hotelowe bufety są jednym z największych wakacyjnych wyzwań. Dziesiątki potraw, deserów i przekąsek dostępnych przez cały dzień sprawiają, że łatwo jeść więcej niż zwykle. Nie oznacza to jednak, że pobyt w formule all inclusive musi kończyć się przejedzeniem.

- o **Najpierw rozejrzyj się po bufecie** - zanim nałożysz jedzenie na talerz, przejdź się wzdłuż całego bufetu. Dzięki temu łatwiej wybierzesz potrawy, na które naprawdę masz ochotę, zamiast nakładać wszystko po trochu.
- o **Korzystaj z zasady talerza** - najprostszym sposobem na skomponowanie sycącego posiłku jest ½ talerza warzyw, to właśnie od nich zacznij, ¼ talerza źródło białka (ryby, mięso, jajka, sery, strączki), ¼ talerza źródła węglowodanów – ziemniaki, ryż, kasza.
- o **Nie musisz próbować wszystkiego jednego dnia** - większość potraw pojawia się w hotelowym menu wielokrotnie. Jeżeli coś Cię zainteresowało, prawdopodobnie będzie dostępne również następnego dnia.
- o **Jedz to, co naprawdę lubisz** - wakacje nie są konkursem na największą liczbę spróbowanych dań. Lepiej zjeść jedną porcję ulubionej potrawy niż nakładać kilka rzeczy tylko dlatego, że są dostępne.
- o **Trzymaj się głównych posiłków** - przekąski między głównymi posiłkami w barach przy basenie to najczęstsza przyczyna powstawania nadwyżki kalorycznej.

# Jak jeść rozsądnie na all - inclusive?

- o **Pamiętaj o warzywach i owocach** - to właśnie wakacje są najlepszym momentem, aby korzystać z ich różnorodności. Dodawaj warzywa do każdego głównego posiłku, a owoce wykorzystuj jako deser lub przekąskę.
- o **A co z deserami?** - desery są częścią wakacyjnych przyjemności. Zamiast próbować wszystkich dostępnych ciast, wybierz jeden deser, na który masz największą ochotę i ciesz się nim bez wyrzutów sumienia.
- o **Jedz powoli** - delektuj się smakiem. Mózg potrzebuje około 20 minut, aby zarejestrować sytość. Jedzenie w pośpiechu sprzyja przejadaniu się.



# Alkohol na urlopie

Wakacyjne spotkania, kolacje przy zachodzie słońca czy wieczory ze znajomymi często wiążą się z alkoholem. Alkohol warto ograniczać. Natomiast jeśli się na niego zdecydujesz, warto pamiętać o kilku zasadach.

- o **Alkohol nie gasi pragnienia** - w upalne dni organizm szybciej traci wodę, a alkohol dodatkowo może nasilać odwodnienie. Dlatego jeśli już zdecydujemy się na alkohol każdą porcją alkoholu warto przeplatać wodą.
- o **Nie pij na pusty żołądek** - spożywanie alkoholu bez wcześniejszego posiłku zwiększa ryzyko gwałtownego wzrostu apetytu oraz pogorszenia samopoczucia następnego dnia.
- o **Uważaj na kalorie w płynie- najwięcej energii dostarczają zwykle:** słodkie drinki, kolorowe koktajle, alkohole z dodatkiem syropów, likiery. Im więcej w drinku syropów, soków, likierów, śmietanki czy słodzonych napojów gazowanych, tym wyższa jego kaloryczność. Dlatego kolorowe koktajle mogą dostarczać nawet tyle kalorii co pełnowartościowy posiłek.



Warto pamiętać, że alkohol nie jest niezbędnym elementem udanego urlopu. Coraz większą popularnością cieszą się bezalkoholowe odpowiedniki, które pozwalają cieszyć się smakiem i atmosferą wakacyjnych spotkań bez dodatkowego obciążenia dla organizmu.

# Kaloryczność poszczególnych alkoholi



200-250  
kcal

Piwo jasne  
(500 ml)



65-70  
kcal

Kieliszek wódki  
(30 ml)



70-120  
kcal

Rum  
(50 ml)



100-120  
kcal

Kieliszek wina  
czerwonego (150 ml)



110-130  
kcal

Whisky  
(50 ml)



200-250  
kcal

Mojito  
(250 ml)



180-250  
kcal

Aperol  
(250 ml)



300-450  
kcal

Pina Colada  
(250 ml)



180-250  
kcal

Tequila Sunrise  
(250 ml)



180-250  
kcal

Whisky z colą  
(250 ml)

# Zdrowsze przekąski do zabrania na wynos



\*Pamiętaj! Choć przedstawione produkty mają często lepszy skład niż tradycyjne słone czy słodkie przekąski, nadal są to produkty przetworzone. Traktuj je jako wygodną alternatywę na wyjazd, do pracy czy w podróży, a na co dzień wybieraj przede wszystkim świeże, jak najmniej przetworzone produkty.

\*Produkty dostępne w sklepach: Lidl, Biedronka, Rossmann



# Zdrowsze przekąski do zabrania na wynos

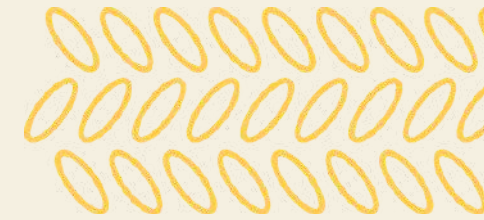


\*Pamiętaj! Choć przedstawione produkty mają często lepszy skład niż tradycyjne słone czy słodkie przekąski, nadal są to produkty przetworzone. Traktuj je jako wygodną alternatywę na wyjazd, do pracy czy w podróży, a na co dzień wybieraj przede wszystkim świeże, jak najmniej przetworzone produkty.

\*Produkty dostępne w sklepach: Lidl, Biedronka, Rossmann



# Nawodnienie



## Jak rozpoznać, że pijesz za mało?

- o ból głowy
- o zmęczenie
- o ciemna barwa moczu
- o suchość w ustach
- o problemy z koncentracją
- o zaburzenia świadomości



# Nawodnienie



## Jak zadbać o nawodnienie?

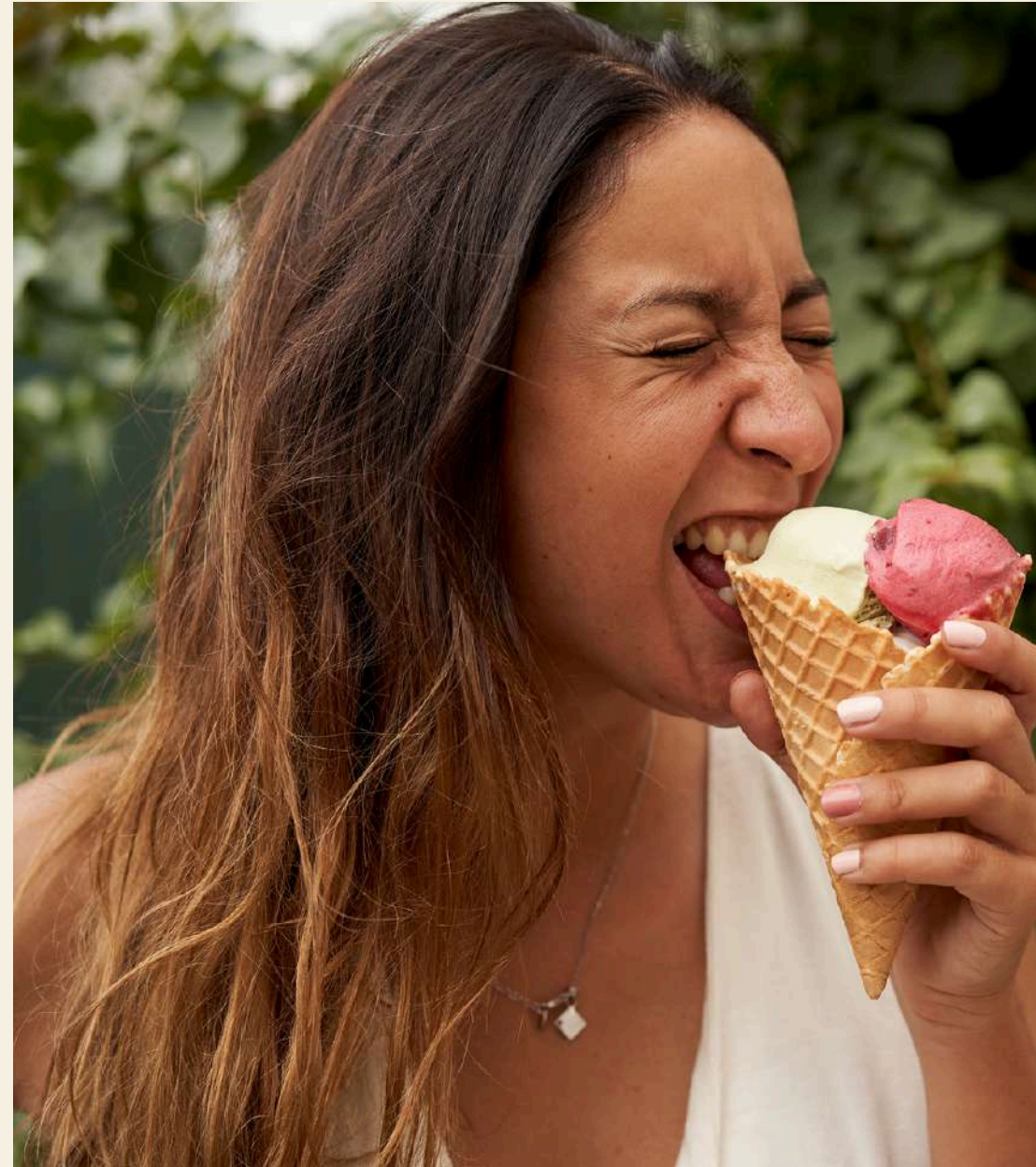
- o Zaczynij dzień od szklanki wody
- o Miej wodę zawsze pod ręką
- o Podczas upałów zwiększ ilość płynów
- o Przy intensywnym poceniu rozważ elektrolity
- o Pij regularnie, nie tylko wtedy gdy poczujesz pragnienie
- o Nie czekaj na uczucie silnego pragnienia, to często pierwszy sygnał odwodnienia

# Lody latem – czy musisz z nich rezygnować?

Dobra wiadomość – nie! Lody mogą być elementem zdrowej diety i wakacyjnych przyjemności. Zamiast traktować je jako "zakazany produkt", warto wybierać je świadomie i cieszyć się ich smakiem bez wyrzutów sumienia.

## Na co zwrócić uwagę przy wyborze lodów?

- o **Skład** – im krótszy i prostszy, tym lepiej. Wybieraj produkty, w których mleko, śmietanka lub jogurt znajdują się wysoko na liście składników.
- o **Zawartość owoców** – w przypadku sorbetów szukaj produktów z jak największym udziałem owoców.
- o **Dodatki** – ogranicz lody z dużą ilością polew, nadzień, ciasteczek, wafelków czy posypek, które znacząco zwiększają kaloryczność.
- o **Zawartość cukru** – porównuj produkty i wybieraj te o niższej zawartości cukrów dodanych.
- o **Wartość odżywcza** – pamiętaj, że lody to przede wszystkim deser. Nawet produkty o prostym składzie warto traktować jako okazjonalną przyjemność, a nie codzienny element diety.



# Czego nie robić po powrocie z urlopu?

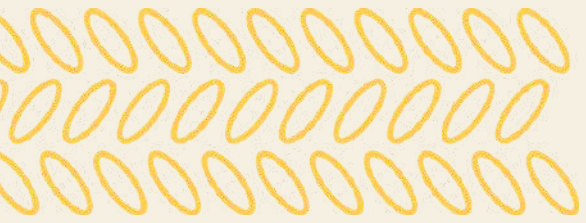
- o **Nie przechodź na głodówkę** - pomijanie posiłków czy celowe ograniczanie jedzenia zwykle prowadzi do silnego głodu i późniejszego przejadania się. Zamiast wracać do równowagi, łatwo wpaść w błędne koło: przejedzenie → wyrzuty sumienia → restrykcje → jeszcze większy głód.
- o **Nie rób „detoksu”** - soki, głodówki czy diety oczyszczające nie są potrzebne. Organizm sam radzi sobie z usuwaniem zbędnych produktów przemiany materii dzięki pracy wątroby, nerek i układu pokarmowego. Znacznie lepiej sprawdzą się regularne posiłki, nawodnienie i odpowiednia ilość snu.
- o **Nie wprowadzaj radykalnych zakazów** - „od jutra zero słodczy”, „jem tylko sałatki” brzmią ambitnie, ale rzadko działają długoterminowo. Restrykcyjne zasady zwiększają frustrację i często kończą się powrotem do starych nawyków. Wystarczy wrócić do zdrowej rutyny sprzed urlopu.
- o **Nie oceniaj wakacji przez pryzmat wagi** - po podróży masa ciała może chwilowo wzrosnąć z powodu zatrzymania wody, większej ilości soli, alkoholu czy zmiany rytmu dnia. Nie oznacza to automatycznie przyrostu tkanki tłuszczowej.

**Po wakacjach nie potrzebujesz kary, tylko powrotu do równowagi. Kilka dni większej swobody nie przekreśla zdrowych nawyków budowanych przez miesiące. Wystarczy spokojnie wrócić do codziennej rutyny.**

# W co zapakować jedzenie na wynos?

- o Latem wysoka temperatura sprawia, że żywność szybciej się psuje. Odpowiednie zapakowanie posiłków pozwoli zachować ich świeżość i bezpieczeństwo.
- o Najlepszy wybór to **torba termiczna i wkład chłodzący**. Pomaga utrzymać niską temperaturę produktów wymagających chłodzenia.
- o Jeśli wybierasz się na plażę i nie masz torby termicznej, zabierz produkty, które dobrze znoszą wyższą temperaturę, np. owoce, warzywa, orzechy, wafle pełnoziarniste. Produkty zawierające mięso, ryby, nabiał lub jajka najlepiej spożyć jak najszybciej po wyjęciu z lodówki lub przechowywać w warunkach chłodniczych.





# NA SCHŁODZENIE



# Lody orzechowe high protein

203 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 3 porcje:

- 180 g banan (1 i 1/2 sztuki)
- 200 g serek wiejski, lekki (1 sztuka)
- 50 g masło orzechowe z kawałkami orzechów (2 i 1/2 łyżki)

## Sposób przygotowania:

Banana i serek zblendować z dodatkiem masła orzechowego (40 g).

Przełożyć do pojemnika i poleać pozostałym masłem orzechowym. Mrozić ok. 4 h

## Czy wiesz, że?



Najlepsze masło orzechowe ma bardzo prosty skład, często zawiera tylko 100% orzechów. Bez dodatku cukru, oleju palmowego i konserwantów. Im krótsza lista składników, tym lepiej.

# Wysokobiałkowe lody pistacjowo-malinowe

138 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 3 porcje:

- 20 g pistacje (1 i 1/3 łyżki)
- 125 g maliny (małe opakowanie)
- 200 g serek wiejski, lekki (1 opakowanie)
- 25 g syrop klonowy (miód lub syrop z agawy) (5 łyżeczek)

## Sposób przygotowania:

Serek wiejski dokładnie zblendować z syropem klonowym. Dodać maliny (warto je lekko rozdrobnić) i zblendowane lub drobno posiekane pistacje. Mrozić min. 4 h.

## Czy wiesz, że?



Intensywnie czerwony kolor malin to zasługa antocyjanów – naturalnych przeciwutleniaczy, które pomagają chronić komórki organizmu przed stresem oksydacyjnym.

# Lodowa kanapka proteinowa

140 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 4 porcje:

- 300 g maliny mrożone (lub inne owoce np. mango, truskawki)
- 120 g banan (1 sztuka)
- 200 g serek wiejski, lekki (1 opakowanie)
- 30 g erytrol (3 łyżki)
- 30 g wafle tortowe

## Sposób przygotowania:

Owoce zblendować z serkiem wiejskim i erytrytolem. Dno naczynia wyłożyć folią spożywczą i ułożyć wafle tortowe (15 g). Następnie wyłożyć masę lodową i przykryć pozostałymi waflami. Całość schować do zamrażarki na około 5 godzin. Po wyjęciu odczekać około 10 minut i pokroić deser na kanapki.

# Lody kokosowe z chia i mango



184 kcal  
(1 porcja)  
\*1 sztuka

Przepis na 6 sztuk:

- 300 g mango (obrane, bez pestki, 1 średnia sztuka)
- 400 g mleczko kokosowe
- 10 g nasiona chia (1 łyżka)
- 20 g ksylitol (2 łyżki)

## Sposób przygotowania:

Mango zmiksować na mus. Mleczko zmiksować z chia i ksylitolem. Do pojemniczków wlać masę kokosową, a kolejno uzupełnić musem z mango, włożyć patyczek i zamrozić (najlepiej całą noc).

## Czy wiesz, że?



Im intensywniej pomarańczowy miąższ mango, tym więcej może zawierać beta-karotenu, silnego przeciwutleniacza wspierającego wzrok i odporność.

# Lody jogurtowe z malinami i nutą kokosową



240 kcal  
(1 porcja)

Przepis na 6 porcji:

- 400 g jogurt naturalny grecki
- 400 g mleczko kokosowe
- 150 g maliny (2 garście)
- 50 g ksylitol (5 łyżek)
- listki mięty

## Sposób przygotowania:

Jogurt, mleczko i ksylitol zmiksować na gładką, puszystą masę. Przełożyć do pojemnika i wstawić do zamrażalnika. Po 1 godzinie pojemnik wyciągnąć z ponowne zmiksować. Miksować tak 5 razy, co 1 godzinę aby masa była puszysta. Przy ostatnim miksowaniu dodać maliny i wymieszać. Podawać w formie gałek z listkami mięty.

# Sorbet truskawkowy

127 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 1 dużą porcję:

- 150 g truskawki pokrojone na ćwiartki i zamrożone (najlepiej osobno by nie tworzyły zwartej bryły)
- 60 g dojrzały banan (½ małej sztuki)
- 5 g cukier puder lub zmiksowany na puder słodzik np. erytrytol, ksylitol
- 10 g wafle do lodów (2 szt.)

## Sposób przygotowania:

Truskawki zblendować za pomocą blendera kielichowego lub np. Thermomixa/Lidlomixa. Następnie dodać pokrojonego na kawałki banana i cukier puder. Całość razem zmiksować. Lody nakładać od razu po przygotowaniu na wafelek.

# Mrożone banany w polewie czekoladowo – orzechowej

Przepis na 4 porcje:

- 240 g banany (2 banany)
- 100 g gorzka czekolada
- 30 g masło orzechowe (2 płaskie łyżki)

## Sposób przygotowania:

Czekoladę i pastę orzechową rozpuścić w kąpieli wodnej.

Banany pokroić na pół, następnie nadziać na patyczki do lodów lub szaszłyków. Zanurzyć w polewie. Położyć na kratce, aby polewa zastygła. Włożyć do zamrażarki na kilka godzin.

## Czy wiesz, że?



Wybieraj gorzką czekoladę zawierającą minimum 70% kakao. Im wyższa zawartość kakao, tym więcej cennych przeciwutleniaczy i wartości odżywczej.



245 kcal  
(1 porcja)

# Chłodnik z ogórków małosolnych

Przepis na 1 porcję:

- 70 g awokado (1/2 sztuki)
- 10 g szalotka (1/2 sztuki)
- 5 g czosnek (1 ząbek)
- 300 ml kefir, 2% tłuszczu (1 i 1/4 szklanki)
- 8 g koper ogrodowy (2 łyżeczki)
- 5 ml oliwa z oliwek (1/2 łyżki)
- 6 ml sok z cytryny (1 łyżka)
- 10 g mięta (2 łyżeczki)
- 250 ogórek małosolny (2 i 1/2 sztuki)

## Sposób przygotowania:

Ogórki zetrzeć na tarce. Na patelni z rozgrzaną oliwą i podsmażyć posiekaną szalotkę oraz czosnek. Dodać ogórki i dusić około 15 minut wraz z ogórkową wodą. Następnie odstawić do ostygnięcia. Zmiksować ogórki z kefirem, miętą, koperkiem i awokado, doprawić solą i pieprzem. Wstawić do lodówki.



# Orzeźwiający chłodnik z awokado z pistacjami

Przepis na 2 porcje:

- 500 ml kefir naturalny
- 80 g awokado (1/2 sztuki)
- 150 g zielony ogórek
- 20 g solone pistacje
- 1 ząbek czosnku
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- koperek, szczypta soli, pieprz, sok z limonki, świeża mięta

## Sposób przygotowania:

Awokado obrać ze skórki, następnie zmixować blenderem z kefirem, listkami mięty (około 5-8 większych liści) i ząbkiem czosnku. Ogórka obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Startego ogórka dodać do chłodnika. Chłodnik doprawić ¼ łyżeczką soli, szczyptą pieprzu, sokiem z połowy limonki i posiekanym koperkiem. Chłodnik przelać do misek, polać oliwą z oliwek, udekorować koperkiem i posiekanymi pistacjami.



# Piankowy deser z owocami

Przepis na 1 porcję:

- 150 g skyr waniliowy (1 opakowanie)
- 70 g galaretka owocowa ( 1 opakowanie)
- 150 g truskawki (2 garści)
- 100 g borówki (2 garści)
- 100 g mango (1/2 sztuki)

## Sposób przygotowania:

Galaretkę rozpuszczamy w gorącej wodzie, następnie studzimy.

Potem dodajemy skyr i miksujemy do połączenia składników.

W międzyczasie przygotowujemy owoce do pucharków i zalewamy je gotową masą. Na koniec deser chowamy do lodówki na minimum 2 godziny.



340 kcal  
(1 porcja)

# Jogurtowiec na zimno z borówkami

153 kcal  
(1 porcja)

Przepis na 4 porcje:

- 400 g jogurt naturalny (1 duże opakowanie)
- 80 g galaretki owocowa (np. wiśniowa - 1 opakowanie)
- 150 g borówki
- 500 ml woda (do rozrobienia galaretki)

## Sposób przygotowania:

Galaretkę przygotować według przepisu na opakowaniu.

200 ml galaretki pozostawić w osobnym pojemniku do ostudzenia.

Resztę galaretki zmiksować z jogurtem naturalnym.

Masę jogurtową przelać do pucharków/salaterek i włożyć do lodówki do stężenia (na około 2h). Następnie na stężałą masę dodać borówki i zalać je pozostałą galaretką. Ponownie odstawić do lodówki do stężenia.

# Serniczki na zimno z malinami



185 kcal  
(1 porcja)

Przepis na 5 porcji:

- 300 g serek twarogowy chudy (np. President delikatny naturalny)
- 220 g jogurt naturalny
- 20 g ksylitol (2 łyżki)
- 280 g maliny mrożone
- 2,5 ml naturalny aromat waniliowy (1/2 łyżeczki)
- 50 g ciasteczka zbożowe z malinami i żurawiną
- 8 g żelatyna (+30 ml wody)
- maliny, listki mięty do dekoracji

## Sposób przygotowania:

Maliny rozmrozić. Żelatynę zalać wodą i odstawić do napęcznienia. Rozpuścić w kąpielii wodnej i zmiksować z ksylitolem i malinami. Serek zmiksować z jogurtem, ksylitolem i aromatem. Małe pojemniczki wyłożyć kolejno pokruszonymi ciasteczkami, masą jogurtową i masą malinową. Udekorować malinami i listkami mięty. Schłodzić minimum 3 godziny w lodówce.

\*W przepisie użyto pojemniki o 180 ml

# Sernik z jagodami

120 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 8 porcji:

- 400 g jogurt grecki
- 100 g śmietanka 30%
- 30 g biszkopty bezcukrowe
- 100 g jagody mrożone
- 30 g czekolada gorzka (3 kostki)
- 20 g erytrytol (2 łyżki)
- 10 g żelatyna

## Sposób przygotowania:

W 2/3 filiżanki gorącej wody rozpuścić żelatynę, dokładnie wymieszać i ostudzić. Jagody zmiksować na mus. Śmietankę ubić na sztywną pianę, powoli dodawać jogurt, ostudzoną żelatynę i słodzik (najlepiej zmiksować go wcześniej na puder), chwilę razem ubijać aby składniki się połączyły. Na końcu wlać powoli mus jagodowy i połączyć w jednolitą masę. Tortownicę wyłożyć biszkoptami, posypać posiekaną czekoladą, wlać masę jagodową. Wstawić do lodówki na noc do stężenia. Pokroić na 8 porcji.

# LETNIE ORZEŻWIAJĄCE DANIA



# Tatar z pomidorów na dipie jogurtowo-szczypiorkowym z trójkątami z tortilli

Przepis na 1 porcję:

- 170 g pomidor (1 sztuka)
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 20 g jogurt naturalny (1 łyżka)
- 10 g szczypiorek (1 łyżka)
- 10 g musztarda ( ½ łyżki)
- 62 g tortilla pełnoziarnistej (1 sztuka)
- pieprz, sól, erytrol (szczypta)

## Sposób przygotowania:

Tortillę pokroić w trójkąty, spryskać połową oliwy. Pomidora pokroić w drobną kostkę, wymieszać z solą i słodziwem, odstawić na 15 minut. Pomidory przełożyć na sito, dokładnie odsączyć. Następnie ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, połączyć resztą oliwy. Wstawić do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika na 20 minut. W połowie czasu dorzucić tortille- piec do zrumienienia. Po upieczeniu pomidory przestudzić, wymieszać z pieprzem i połową musztardy. Z jogurtu, posiekanego szczypiorku, reszty musztardy przygotować dip. Na talerzu wyłożyć jogurtowy dip, następnie pomidory. Podawać z trójkątami z tortilli.



# Letni bób z oliwą, chili i ziołami

Przepis na 4 porcje:

- 750 g bób
- 15 g oliwa (1,5 łyżki)
- woda 50 ml
- sól, świeżo mielony pieprz, szczypta papryki chili, przyprawa tornado do smaku, natka pietruszki i rzodkiewka do dekoracji

## Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać oliwę. Wsypać bób i krótko podsmażyć, mieszając przez około 1-2 minuty. Dodać odrobinę wody, przykryć patelnię, dusić bób na małym ogniu, aż stanie się miękki. W razie potrzeby uzupełniać niewielką ilością wody, aby zapobiec przypaleniu. Pod koniec duszenia doprawić bób solą, pieprzem, papryką chili oraz przyprawą Tornado. Dokładnie wymieszać i dusić jeszcze przez 1-2 minuty, aby przyprawy połączyły się z bobem. Podawać od razu po przygotowaniu. Udekorować pokrojoną drobno rzodkiewką i posiekaną natką pietruszki.

\*Przyprawę Tornado można zastąpić mieszanką czosnku granulowanego, wędzonej papryki, oregano i tymianku.



# Tagliatelle w sosie ze świeżych pomidorów z burrata i rukolą

Przepis na 5 porcji:

- 400 g tagliatelle wstęgi pełne ziarno Lubella
- 700 g pomidor
- 150 g passata pomidorowa
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 10 g czosnek (2 ząbki)
- 60 g oliwki czarne ( 4 łyżki)
- 125 g burrata np. Granarolo burrata (1 opakowanie)
- 15 g grana padano ser tarty (2 łyżki)
- 50 g rukola (2 garści)
- sól, pieprz czarny, bazylią świeża
- 5 g cukier (1 łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki, pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę.

Na głębokiej patelni rozgrzać oliwę, dodać czosnek i przesmażyć chwilę aż zacznie pachnieć. Dodać pomidory razem z sokiem i gotować 10 min. Dodać passatę, posiekaną bazylię, sól, pieprz i cukier, gotować kolejne 10 min. Do gotowego sosu dodać gorący makaron oraz oliwki, dokładnie wymieszać ze startym serem. Porcję wyłożyć na talerz, ułożyć kawałek burraty, garść rukoli i listki bazylii.



# Tagliatelle z cukinią i tofu

Przepis na 5 porcji:

- 40 g makaron tagliatelle (1 gniazdko)
- 6 g czosnek (1 ząbek)
- 30 g cebula (1/3 sztuki)
- 75 g cukinia (1/4 sztuki)
- 60 g passata pomidorowa (1/4 szklanki)
- 30 g ser mozzarella - 1/4 sztuki
- 60 g tofu (1/3 opakowania)
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)

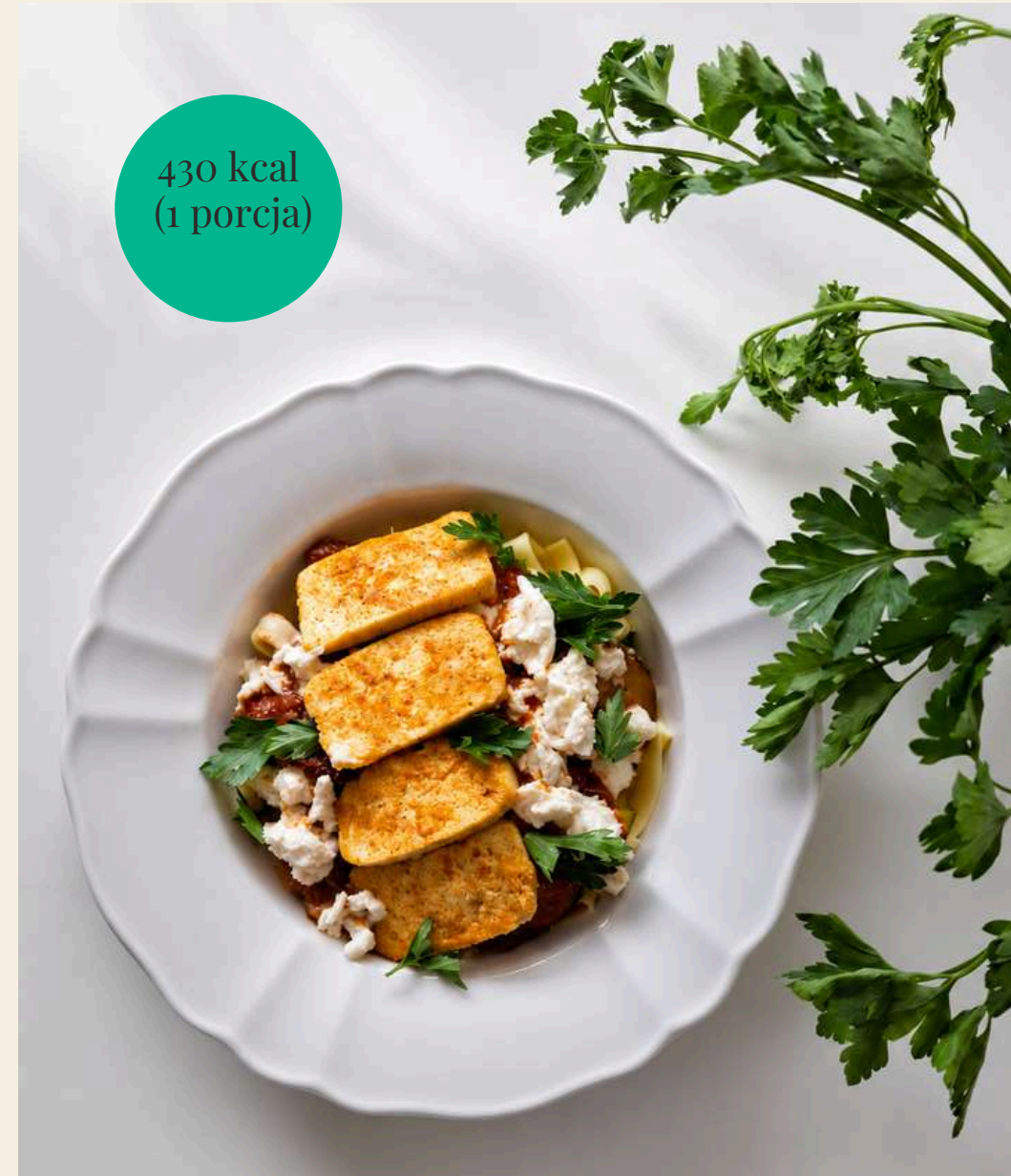
## Sposób przygotowania:

Makaron ugotować al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Na oliwie zeszklić pokrojoną cebulę, dodać przeciśnięty czosnek.

Dodać pokrojoną w kostkę cukinię oraz tofu i smażyć przez około 5-7 minut. Wlać passatę, doprawić oregano, bazylią, pieprzem i papryką.

Gotować 5 minut. Dodać ugotowany makaron i dokładnie wymieszać. Na koniec dodać porwaną mozzarellę i pozostawić na 1-2 minuty, aż delikatnie się roztopi.



# Orzeźwiająca sałatka z arbuzem i fetą

Przepis na 1 porcję:

- 200 g arbuz
- 50 g feta
- 25 roszponka (garść)
- 15 g nasiona słonecznika (1,5 łyżki)
- 12 g sok z cytryny (2 łyżki)
- 12 g sok z limonki (2 łyżki)

## Sposób przygotowania:

Roszponkę opłukać i umieścić w misce. Arbuz pokroić w kostkę i wydrążyć z pestek. Fetę pokruszyć lub pokroić w kosteczkę. Wszystkie składniki wymieszać. Całość polać sokiem z świeżo wyciśniętej cytryny oraz limonki i posypać nasionami słonecznika.



# Gofry bananowe z jogurtem i truskawkami

656 kcal  
(1 porcja)  
\*3 gofry

Przepis na 2 porcje (6 gofrów):

- 120 g dojrzały banan (1 mały)
- 60 g jaja kurze całe (1 szt.)
- 100 ml mleko 2% tłuszczu
- 100 g mąka owsiana (zmiksowane płatki owsiane)
- 60 g mąka pszenna
- 30 g olej rzepakowy lub rozpuszczone masło
- 5 g proszek do pieczenia (½ łyżeczki)

Dodatki:

- 100 g jogurt grecki
- 150 g truskawki
- 10 g miód pszczeli

## Sposób przygotowania:

Truskawki zblendować za pomocą blendera kielichowego lub np. Thermomixa/Lidlomixa. Następnie dodać pokrojonego na kawałki banana i cukier puder. Całość razem zmiksować. Lody nakładać od razu po przygotowaniu na wafelek.

# Bowl z pieczonym łososiem i warzywami



566 kcal  
(1 porcja)

Przepis na 1 porcję:

- 100 g filet z łososa (1 mała sztuka)
- 30 g komosa ryżowa quinoa (2 łyżki)
- 30 g awokado (¼ sztuki)
- 100 ogórek świeży
- 100g pomidorki koktajlowe (garść)
- 60 g mango świeże
- 20 g cebula dymka
- 5 g sezam (1 łyżeczka)
- 10g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 12 ml sok z cytryny (1 łyżka)
- sól i pieprz do smaku
- świeże zioła (natka pietruszki, szczypiorek)

## Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180°C. Łososa skropić połową soku z cytryny, doprawić pieprzem i niewielką ilością soli, a następnie piec przez około 15 minut. Komosę ryżową przepłukać na sicie, a następnie ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Awokado, mango i obranego ogórka pokroić w kostkę. Pomidorki przekroić na półówki lub ćwiartki, cebulkę i zioła drobno posiekać. Do miski przełożyć komosę ryżową, następnie dodać warzywa, mango i awokado. Na wierzchu ułożyć upieczonego łososa. Całość skropić oliwą i pozostałym sokiem z cytryny, a następnie posypać świeżymi ziołami i sezamem.

# Letnia sałatka z brzoskwinia, serem feta i szynką parmeńską



382 kcal  
(1 porcja)

Przepis na 1 porcję:

- 90 g brzoskwinia (1 sztuka)
- 30 g ser feta (1 plaster)
- 50 g mix sałat (2 garście)
- 30 g szynka parmeńska (2 plastry)
- 10 g pestki dyni (1 łyżka)
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 10 g miód pszczele (1 łyżeczka)
- 12 ml sok z cytryny (1 łyżeczka)
- 12 ml ocet balsamiczny (1 łyżeczka)
- sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, osuszyć i rozłożyć na dużym talerzu lub półmisku.

Brzoskwinie pokroić w ósemki, podsmażyć na suchej, rozgrzanej patelni z każdej strony aż się zarumieni. Następnie owoce ułożyć na sałacie.

Dodać porwane lub złożone plastry szynki parmeńskiej. Sałatkę posypać rozdrobnionym serem feta i pestkami dyni. W małej miseczce wymieszać oliwę, ocet balsamiczny, miód, sok z cytryny i pieprz. Całość połączyć dressingiem bezpośrednio przed podaniem.

# Owsianka jogurtowa z nasionami chia i truskawkami

483 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 1 porcję:

- 40 g płatki owsiane (4 łyżki)
- 10 g nasiona chia (1 łyżka)
- 180 g jogurt naturalny (1 opakowanie)
- 100 g świeże truskawki (garść)
- 15 g orzechy nerkowca (mała garść)
- 10 g miód lub syrop klonowy (1 łyżeczka)
- 6 g amarantus ekspandowany (1 łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

Do miski lub pojemnika wsypać płatki owsiane i nasiona chia, następnie wlać jogurt i dokładnie wymieszać. Dodać miód lub syrop klonowy, jeśli ma zostać uzyskany słodszy smak. Pojemnik zamknąć i wstawić do lodówki na minimum 15 minut. Po schłodzeniu dodać pokrojone truskawki, posypać orzechami i amarantusem, wymieszać i podawać na zimno.

# Malinowe tiramisu

Przepis na 3 porcje:

- 70 g biszkopty bez cukru
- 300 g serek naturalny Bieluch
- 200 g maliny (2 garście)
- 10 g kakao (2 łyżka)
- 150 g kawa napar bez cukru
- 15 g syrop z agawy (3 łyżeczki)

## Sposób przygotowania:

Biszkopty zamoczyć na chwilę w kawie. Serek wymieszać z syropem z agawy i rozgniecionymi malinami. Połowę biszkoptów ułożyć w naczyniu lub pucharku. Następnie położyć połowę serka, przykryć pozostałymi biszkoptami i nałożyć pozostały serek.

Posypać kakao.



280 kcal  
(1 porcja)

# Placuszki cytrynowe z makiem i nektarynką

379 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 2 porcje:

- 45 g mąka orkiszowa jasna typ 700
- 60 g jaja kurze całe ( 1 sztuka)
- 150 g jogurt naturalny (1 sztuka małego jogurtu)
- 5 g mak niebieski (1 łyżeczka)
- 2 g skórka z cytryny
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 4 g proszek do pieczenia
- 20 g syrop klonowy ( 2 łyżki)
- 120 g nektarynka (1 sztuka)

## Sposób przygotowania:

Mąki, proszek do pieczenia i mak wymieszać w misce. Cytrynę dokładnie wyszorować gąbką, a następnie zetrzeć skórkę w ilości 1/2 łyżeczki. Do mąki dodać skórkę z cytryny, jogurt, jajko, 1/2 pokrojonej nektarynki i dokładnie wymieszać różgą. Na patelni rozgrzać olej, wyłożyć łyżką porcje ciasta, smażyć z obu stron na złoty kolor na małej mocy kuchenki. Placki podawać z pozostałym owocem, kleksem jogurtu, polać syropem klonowym.

# DO ZABRANIA NA WYNNOS



# Fit Raffaello

69 kcal  
(1 porcja)  
\*1 sztuka

Przepis na 30 porcji:

- 60 g wiórki kokosowe (10 łyżek)
- 30 g migdały, blanszowane (30 sztuk)
- 150 g kasza jaglana (1 i ½ woreczka)
- 400 ml mleko kokosowe w puszcze
- 50 erytrol (10 łyżeczek)
- 15 ml olej kokosowy (1,5 łyżki)
- 200 ml woda (3/4 szklanki)

## Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną uprzyżyc na suchej patelni, następnie przelać wrzątkiem aby pozbyć się goryczki. Mleko kokosowe i wodę wlać do garnka, następnie dodać odcedzoną kaszę oraz ksylitol. Gotować na wolnym ogniu, do momentu aż wchłonie cały płyn, stale mieszając, aby kasza nie przywarła do dna. Do ugotowanej kaszy dodać olej kokosowy oraz połowę wiórków kokosowych (druga połowa będzie do obtoczenia kulek) i wymieszać. Całość zblendować. Przykryć folią spożywczą, tak by stykała się z masą i odstaw do wystudzenia, a następnie do lodówki. Ręką formować kulki, a do środka wcisnąć migdał. Kulki obtoczyć w wiórkach kokosowych. Przechowywać w lodówce.

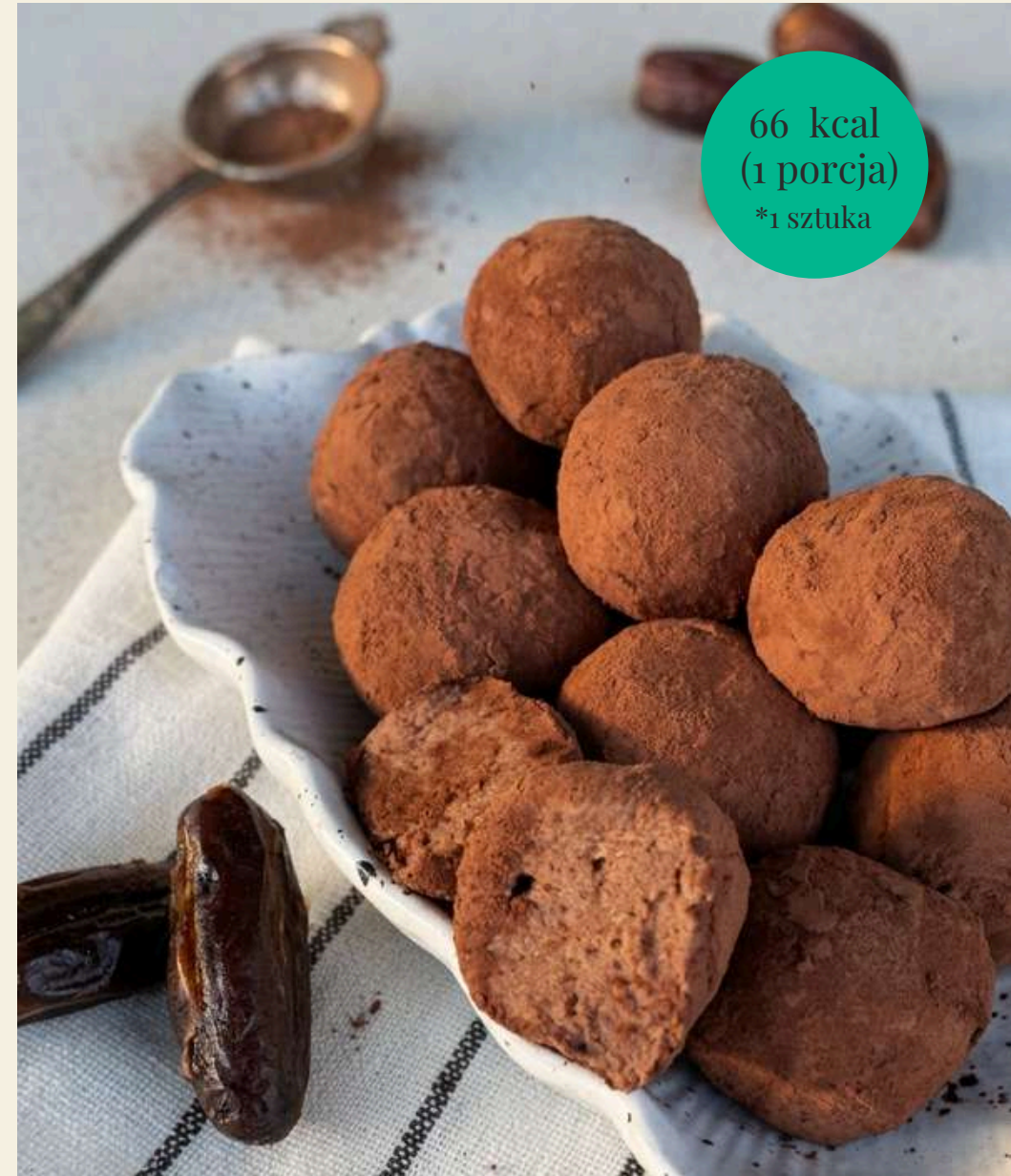
# Trufle z ciecierzycy

Przepis na 24 porcje:

- 75 g daktyle, suszone (2 garści)
- 400 g ciecierzycy bez zalewy (słoik)
- 100 g masło orzechowe z kawałkami orzechów (4 łyżki)
- 20 g kakao 16%, proszek (2 łyżki)
- 40 g syrop klonowy (8 łyżeczek)

## Sposób przygotowania:

Daktyle pokroić na mniejsze kawałki i zalać wrzątkiem, odstawić na ok. 20-30 minut, aby zmiękły. Ciecierzycę odsączyć i bardzo dobrze przepłukać pod bieżącą wodą. Blendować (partiami) na gładką masę. W przeciwnym razie będą grudki). Gdy daktyle ostygną także zblendować, połączyć z ciecierzycą i pozostałymi składnikami, dokładnie wymieszać i wstawić do lodówki na ok. 30 minut. Następnie formować małe kulki wielkości orzecha włoskiego i obtoczyć w dodatkowym kakao. Najlepiej smakują prosto z lodówki.



66 kcal  
(1 porcja)  
\*1 sztuka

# Batony bananowe z gorzką czekoladą



250 kcal  
(1 porcja)  
\*1 baton

Przepis na 6 porcji:

- 50 g orzechy włoskie (1 i 2/3 garści)
- 240 g banan (2 sztuki)
- 50 g czekolada gorzka (5 kostek)
- 125 g maliny (małe opakowanie)
- 4 g proszek do pieczenia (1 łyżeczka)
- 4 g cynamon, mielony (1 łyżeczka)
- 40 g syrop klonowy (8 łyżeczek)
- 2 g soda oczyszczona (1/2 łyżeczki)
- 70 g mąka migdałowa (lub pistacjowa) (7 łyżek)
- 20 g siemię lniane mielone odtłuszczone (4 łyżeczki)
- 6 ml ocet jabłkowy (1 łyżka)

## Sposób przygotowania:

Banany ugnieść widelcem, dodać siemię lniane, syrop klonowy, ocet jabłkowy (lub sok z cytryny), cynamon, mąkę, proszek i sodę. Całość wymieszać. Następnie dodać pokruszone orzechy (dowolne), pokruszoną czekoladę i maliny i ponownie wymieszać. Wyłożyć do blachy wyłożonej papierem do pieczenia (ok. 20\*20 cm), piec 35-40 minut w 180 st. C (górze-dół). Wystudzić (minimum 10 minut) i pokroić na 6 batonów. (Jeśli chcesz zabrać na plażę i słońce pomiń maliny w przepisie)

# Letni wrap z tofu i warzywami

410 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 1 porcję:

- 60 g tortilla pełnoziarnista (1 sztuka)
- 20 g serek lekki Almette
- 90 g tofu wędzone (1/2 opakowania)
- 25 g roszponka (1 garść)
- 70 g papryka (1/3 sztuki)
- 20 g marchewka (1/2 sztuki)
- 5 g sezam (1 łyżeczka)
- 5 g papryka w proszku (1 łyżeczka)
- 6 g sok z limonki (1 łyżeczka)
- 5 g oliwa z oliwek (1 łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w kostkę, obtoczyć w papryce i sezamie, skropić sokiem z świeżo wyciśniętej limonki i podsmażyć delikatnie na oliwie, aż lekko się zarumieni. Tortillę posmarować serem. Nałożyć roszponkę, pokrojoną w paski paprykę oraz marchewkę i wcześniej przygotowane tofu. Całość zawinąć i przekroić na dwie mniejsze części.



# Wypasiony burger z serem halloumi i warzywami



430 kcal  
(1 porcja)

Przepis na 1 porcję:

- 50 g ser halloumi
- 70 g bułka z ziarnami (1 sztuka)
- 20 g czerwona cebula
- 100 g pomidor
- 40 g ogórek
- 30 g jogurt grecki (1,5 łyżki)
- 10 g majonez light (1 mała łyżka)
- sałata, koperek

## Sposób przygotowania:

Ser pokroić na plasterki, następnie grillować na beztłuszczowej patelni. Bułkę przekroić na pół, podpiec w opiekaczu lub w piekarniku. Pomidor i ogórek pokroić na plasterki, cebulę w krążki. Sałatę opłukać pod bieżącą wodą i dokładnie osuszyć. Jogurt wymieszać z majonezem, doprawić pieprzem, dodać posiekany koperek, ponownie wymieszać. Połowę bułki posmarować sosem, następnie ułożyć sałatę, kolejno warzywa, grillowany ser halloumi, dodać pozostały sos, burgera przykryć drugą połową bułki.

# Małosolne pikantne ogórki bez zalewy

Przepis na 2 porcje:

- 250 g ogórki (5-6 sztuk)
- 15 g czosnek (3 ząbki)
- 15 g sól (1 łyżka)
- 12 g miodu (1 łyżeczka)
- 10 g koperek (garstka)
- 3 g płatki chili (1 łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

Ogórki pokroić w słupki, przełożyć do szklanego pojemnika z pokrywką. Dodać sól, płatki chili, rozgnieciony czosnek, posiekany koperek i miód. Zamknąć pojemnik, energicznie potrząsać aby składniki się połączyły. Odstawić do lodówki na 2 godziny.



55 kcal  
(1 porcja)

# Drożdżówki z truskawkami i maślaną kruszonką



361 kcal  
(1 porcja)

\*1 sztuka

Przepis na 8 porcji (8 sztuk):

Ciasto drożdżowe:

- 400 g mąka orkiszowa jasna
- 300 g truskawki
- 1 jajko (rozmiar L)
- 1 saszetka drożdży instant
- 70 g ksylitol
- 80 g masło
- 200 ml mleko 2 % tłuszczu
- szczypta soli

Kruszonka:

- 30 g zimne masło
- 30 g ksylitol
- 60 g mąka orkiszowa jasna

# Drożdżówki z truskawkami i maślaną kruszonką

## Sposób przygotowania:

Mleko podgrzać (musi być ciepłe ale nie gorące). Masło rozpuścić w kąpielu wodnej. Do miski przesiać mąkę, dodać do niej drożdże wymieszać. Jajko utrzeć z cukrem. Do mąki dodać stopniowo ciepłe mleko, szczyptę soli, wymieszać. Gdy składniki się połączą dodać stopniowo rozpuszczone masło i jajka z cukrem. Ciasto dokładnie wyrobić ręką (powinno być gładkie i sprężyste). Tak przygotowane ciasto przykryć bawełnianą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 1,5-2 h.

Gdy ciasto wyrośnie, uformować 8 większych lub 10 mniejszych kulek, ułożyć je na blacie posypanym mąką, przykryć ściereczką i odstawić jeszcze na 30 minut. W międzyczasie przygotować kruszonkę. Masło utrzeć z cukrem i mąką, następnie wyrobić palcami, tak by miała postać grubego piasku.

Truskawki dokładnie opłukać, wyciąć szypułki. Większe owoce pokroić na plasterki, mniejsze na ćwiartki. W międzyczasie piekarnik nagrzać do 180 st. C. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia.

Wyrośnięte kulki ułożyć na przygotowaną blachę, placki delikatnie rozciągnąć palcami. Na środku ciasta zrobić wgłębienie. Jajko rozmieszać z mlekiem. Na rozwałkowane ciasto, we wgłębienia ułożyć porcjami truskawki. brzegi posmarować rozmieszonym jajkiem, na wierzch posypać kruszonką.

Bułeczki wstawić do piekarnika i piec około 25-30 minut.

# NAPOJE I KOKTAJLE



# Lemoniada arbuzowa

170 kcal  
(1 porcja)



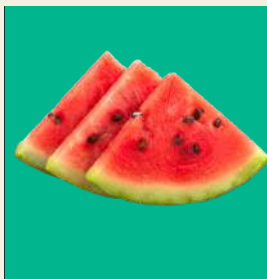
Przepis na 1 porcję:

- 300 g arbuza
- 20 g sok z cytryny (2 łyżki)
- 250 g woda (1 szklanka)
- 25 g miód (1 łyżka)
- kostki lodu
- mięta

## Sposób przygotowania:

Z arbuza usunąć pestki i zmiksować miąższ. Dodać wodę, sok z cytryny, miód i ponownie zmiksować. Następnie schłodzić w lodówce i dodać kostki lodu.

## Czy wiesz, że?



Arbuz składa się w około 92% z wody. Dzięki temu jest jednym z najbardziej nawadniających owoców i świetnie sprawdza się podczas upałów. Mimo słodkiego smaku ma stosunkowo niewiele kalorii – około 30 kcal w 100 g.

# Mango Iced Latte

110 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 1 porcję:

- 50 ml kawa mocna espresso
- 150 ml mleko 2% tłuszczu
- kostki lodu (minimum 6)
- 50 g mango (1/4 sztuki) lub niesłodzona pulpa z mango

## Sposób przygotowania:

Na dno wysokiej szklanki włożyć lód a następnie zalać go zimnym mlekiem. Do szklanki dodać zaparzoną mocną kawę lejąc strumieniem po boku szklanki aby powstały warstwy. Aby mrożona kawa była słodsza bez dodawania cukru lub słodzika możesz użyć do jej przygotowania mleka bez laktozy, które jest słodsze w smaku.

## Czy wiesz, że?



Czarna kawa ma zaledwie około 2 kcal na filiżankę, a jednocześnie jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy (polifenoli), które pomagają chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki temu może być wartościowym elementem zdrowej, zbilansowanej diety.

# Bubble tea z tapioki

141 kcal  
(1 porcja)



Przepis na 1 porcję:

- 30 g tapioka (3 łyżki)
- 100 g melon lub mango
- 400 ml woda
- 200 ml herbata owocowa (np. brzoskwiniowa)
- kotki lodu
- mięta (kilka listków)

## Sposób przygotowania:

Zaparzyć filiżankę herbaty owocowej i pozostawić do wystygnięcia.

W garnku zagotować około 400 ml wody, dodać do niej tapiokę i gotować około 20 minut cały czas mieszając. Następnie wyłączyć gaz i pozostawić do całkowitego wchłonięcia wody. Do dużej szklanki włożyć tapiokę, wlać herbatę i dodać pokrojonego w kostkę melona lub mango, lód i liście mięty. Najlepiej smakuje schłodzone.

# Orzeźwiający koktajl z nektarynką i awokado

Przepis na 1 porcję:

- 100 g truskawki
- 110 g nektarynka (1 sztuka)
- 70 g awokado (1/2 sztuki)
- 200 g napój owsiany
- mięta kilka listków

## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować blenderem na koktajl.

## Czy wiesz, że?



Awokado jest jednym z nielicznych owoców bogatych w zdrowe tłuszcze jednonienasycone. Dzięki nim pomaga zwiększyć wchłanianie witamin A, D, E i K z innych produktów spożywanych podczas posiłku.



# Egzotyczny koktajl z jarmużem

Przepis na 2 porcje:

- 250 g mleko kokosowe
- 300 g ananas świeży
- 70 g kiwi (1 sztuka)
- 20 g jarmuż (1 garść)
- 25 g sok z cytryny (2 łyżki)
- 5 g stewia w proszuku (1 łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na koktajl

## Czy wiesz, że?



Ananas zawiera bromelainę – enzym wspomagający trawienie białek i pracę układu pokarmowego. Ciekawostką jest, że to właśnie bromelaina może powodować lekkie szczypanie języka podczas jedzenia świeżego ananasa



230 kcal  
(1 porcja)

# Domowy izotonik

## Pomarańczowy

- o 500 ml woda (2 szklanki)
- o 500 ml świeży sok z pomarańczy (2 szklanki)
- o 1,5 g soli ( ¼ łyżeczka)

## Cytrynowo - miodowy

- o 1 litr woda
- o 45 ml miód (3 łyżki)
- o 40 ml sok z cytryny ( z 1 średniej cytryny)
- o 1,5 g soli ( ¼ łyżeczka)

## Sposób przygotowania:

Składniki połączyć i wymieszać.

\*Jeśli chcesz, aby izotonik miał bardziej wyrazisty smak możesz dodać do niego liście mięty, ogórka, imbiru, pietruszki ub kawałki świeżych owoców takich jak arbuzy, maliny, ananas, truskawki.



# Kiedy warto sięgnąć po izotonik?

Izotoniki pomagają uzupełnić wodę, elektrolity (głównie sód) oraz niewielką ilość energii utraconej podczas długotrwałego wysiłku.

## Izotonik sprawdzi się, gdy:

- wykonujesz intensywny wysiłek trwający ponad 60–90 minut,
- trenujesz w wysokiej temperaturze,
- intensywnie się pocisz,
- bierzesz udział w zawodach, długich wycieczkach rowerowych czy górskich.

**Podczas plażowania, spacerów, zwiedzania czy krótkiego treningu najlepszym wyborem pozostaje woda. Nie ma potrzeby sięgania po izotonik tylko dlatego, że jest gorąco.**

Gotowe izotoniki zawierają cukry proste, dlatego dostarczają również kalorii (zwykle 20–30 kcal w 100 ml, czyli około 100–150 kcal w butelce 500 ml). To właśnie cukry pomagają szybciej uzupełnić energię podczas długotrwałego wysiłku, ale przy niewielkiej aktywności nie są konieczne.



# Herbaty na zimno – orzeźwienie bez zbędnego cukru

Latem zamiast słodzonych napojów warto sięgnąć po herbaty przeznaczone do parzenia na zimno (cold brew). Wystarczy zalać saszetkę zimną wodą, odczekać kilka minut i gotowe! To prosty sposób na smaczny napój, który ułatwia odpowiednie nawodnienie.



A vibrant collage of fresh fruits including orange slices, strawberries, and a whole strawberry, set against a light pink background with water droplets. A teal abstract graphic element is visible on the right side.

# Smaczniego!

mój dietetyk<sup>®</sup>