

BY ORIFLAME
Wellness®

KOKTAJLE

księga przepisów



Piękna figura? – To naprawdę proste!

Przestrzegaj 3 zasad Wellness by Oriflame, a utrzymasz prawidłową wagę i zapewnisz sobie fantastyczne samopoczucie.

1

- Wypij koktajl Natural Balance około 30 minut przed głównym posiłkiem. Stosuj go także jako przekąskę między posiłkami, a także zawsze, kiedy poczujesz głód w ciągu dnia. Dla uzyskania pożądanego efektu rekomendujemy spożywanie 2–3 porcji dziennie.
- Koktajle Natural Balance pomagają utrzymać stabilny poziom cukrów we krwi i zmniejszyć uczucie łaknienia, a co za tym idzie – wyeliminować główne przyczyny nadwagi.



2

- Zmniejsz ilość spożywanego mięsa i węglowodanów (zawartych w makaronie, ryżu, pieczywie i ziemniakach). Wzbogać swoją codzienną dietę o kolorowe, pełne witamin warzywa – niech staną się one niezbędnym składnikiem wszystkich Twoich posiłków!
- Warzywa są nie tylko bogatym źródłem witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, ale charakteryzują się także dużą zawartością błonnika i bardzo niską wartością kaloryczną.



3

- Staraj się ćwiczyć (spacerować) 30 minut dziennie w tempie, które odpowiada Ci najbardziej.



KOKTAJLE



Nasze smakowite koktajle idealnie nadają się na różne okazje i odpowiadają gustom zarówno dorosłych, jak i dzieci. Przedstawione tu przepisy zostały przygotowane na bazie produktów Natural Balance, są więc dużo zdrowsze niż

typowe, słodzone koktajle mleczne, a także bardzo łatwe w przygotowaniu. Wystarczy połączyć ze sobą odpowiednie składniki, zmiksować je w blenderze i gotowe! Sekret stworzenia doskonałego w smaku i pełnego wartości odżywczych koktajlu tkwi w odpowiedniej kompozycji węglowodanów, białka i tłuszczów, a także w zbilansowanej dawce witamin, minerałów i błonnika. Koktajle Natural Balance dostarczają organizmowi niezbędnych składników odżywczych, dzięki czemu pomagają w zdrowym i efektywnym odżywianiu się. Utrzymują stabilny poziom cukrów we krwi i skutecznie zaspokajają głód oraz redukują apetyt na słodczy. Skorzystaj z naszych przepisów i poczuj nagły przypływ energii i witalności!

Brian Mårtensson

*Szef kuchni i członek Towarzystwa Nauk
Przyrodniczych Igelosa w południowej Szwecji,
odpowiedzialny za receptury nowych produktów.*

Sposób przyrządzania koktajli

Tylko 65 kalorii

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18g) waniliowego
lub truskawkowego koktajlu Natural Balance
150 ml zimnej wody

Sposób przyrządzania:

Zmieszaj 1 miarkę proszku Natural Balance
ze 150 ml zimnej wody i energicznie wstrząśnij.
Smacznego!



SKŁADNIKI

W naszej księdze przepisów znajdziesz osiem propozycji przepysznych i zdrowych koktajli – prostych i szybkich w przygotowaniu. Oprócz koktajli, które mogą służyć jako lekkie przekąski między posiłkami i pomagać w utrzymaniu właściwej wagi, proponujemy także receptury, które doskonale zastąpią wysokokaloryczne desery podczas imprez i spotkań towarzyskich.

Każdy smakosz znajdzie tu coś dla siebie!

UTRZYMANIE PRAWDŁOWEJ WAGI

Koktajle, które wspomagają Twoją walkę z nadwagą i poprawiają samopoczucie.

Stosuj je jako uzupełnienie posiłku lub zdrową przekąskę.

<i>Truskawkowa radość</i>	<i>Strona 4–5</i>
<i>Truskawkowa radość</i>	<i>Strona 6</i>
<i>Truskawkowo-migdałowy sen</i>	<i>Strona 6</i>
<i>Cytrusowa energia</i>	<i>Strona 7</i>

WZROST ENERGII

Odżywcze koktajle o energetyzującym działaniu

– zapewnią niezbędną dawkę energii i witalności o każdej porze dnia!

<i>Jabłkowy przysmak</i>	<i>Strona 8–9</i>
<i>Tropikalna bryza</i>	<i>Strona 10</i>
<i>Zielona moc</i>	<i>Strona 10</i>
<i>Bananowy raj</i>	<i>Strona 11</i>

OKAZJE SPECJALNE

Pyszne i oryginalne kompozycje fantastycznie sprawdzą się na imprezach i podczas spotkań z przyjaciółmi. Twoi goście będą Ci wdzięczni za tę smakowitą dawkę zdrowia!

<i>Jogurtowo-owocewe szaleństwo</i>	<i>Strona 12–13</i>
<i>Truskawkowy mus</i>	<i>Strona 14</i>
<i>Mango bit</i>	<i>Strona 14</i>
<i>Marchewkowy szok</i>	<i>Strona 15</i>

Truskawkowa Radość

Pyszny sposób na szybkie i pożywne śniadanie!.

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu
Natural Balance

150 ml zimnej wody lub niskotłuszczowego
mleka (0,5%)

3–4 świeże truskawki

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Podawaj w wysokiej, schłodzonej szklance.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal

150 ml niskotłuszczowego mleka = 57 kcal

3–4 truskawki = 20 kcal

Łącznie: 142 kcal





Brzoskwińowe orzeźwienie

*Doskonale chłodzi w upalne, letnie dni!
Przygotuj smaczkowy drink, który momentalnie
poprawi Twoje samopoczucie!*

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) waniliowego koktajlu
Natural Balance
150 ml zimnej wody lub niskotłuszczowego
mleka (0,5%)
75 g świeżej lub mrożonej brzoskwini
pokrojonej w plasterki
3 kostki lodu

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze
– podawaj w schłodzonej szklance.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance S = 65 kcal
150 ml niskotłuszczowego mleka = 57 kcal
75 g brzoskwini = 30 kcal
Łącznie: 152 kcal

Truskawkowo- migdałowy sen

Sycąca przyjemność bez wyrzutów sumienia!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu
Natural Balance
150 ml zimnego niskotłuszczowego mleka (0,5%)
3 posiekane migdały

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj proszek Natural Balance
ze 150 ml zimnego niskotłuszczowego mleka,
całość posyp posiekanymi migdałami.
Podawaj w kieliszku koktajlowym.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
150 ml niskotłuszczowego mleka = 57 kcal
3 posiekane migdały = 59 kcal
Łącznie: 181 kcal





Cytrusowa *energia*

Orzeźwiająca bomba witaminowa!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) waniliowego koktajlu Natural Balance

100 ml świeżo wyciśniętego soku z grejpfruta

50 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Podawaj w prostej szklance udekorowanej
kilkoma plasterkami pomarańczy.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal

100 ml soku z grejpfruta = 40 kcal

50 ml soku z pomarańczy = 24 kcal

Łącznie: 129 kcal

Jabłkowy przysmak

Bogaty smak i wyraźisty zapach – najlepszy sposób na poprawę nastroju!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) waniliowego koktajlu
Natural Balance
100 ml zimnego niskotłuszczowego mleka (0,5%)
50 ml świeżo wyciśniętego soku jabłkowego
szczypta cynamonu

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
Całość przelej do niskiej szklanki o grubym dnie.
Podawaj z łydzą chrupiącego selera.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
100 ml niskotłuszczowego mleka = 38 kcal
50 ml soku jabłkowego = 24 kcal
Łącznie: 127 kcal





Tropikalna bryza

Obudź zmysły nektarem w rajskim stylu!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu Natural Balance
150 ml świeżo wyciśniętego soku z owoców cytrusowych
2 orzechy włoskie

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj proszek Natural Balance ze świeżo wyciśniętym sokiem z ulubionych owoców cytrusowych i orzechami. Podawaj w dużej, prostej szklance. Smacznego!

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
150 ml soku z owoców cytrusowych = 60 kcal
2 orzechy włoskie = 52 kcal
Łącznie: 177 kcal



Zielona

MOC

Pobudzająca dawka energii w przepysznie kremowym wydaniu!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) waniliowego koktajlu Natural Balance
150 ml zimnego niskotłuszczowego mleka (0,5%)
1 kiwi
1 łyżka stołowa siemienia lnianego

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze i podawaj w schłodzonej szklance z grubego szkła.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
150 ml niskotłuszczowego mleka = 57 kcal
1 kiwi = 31 kcal
1 łyżka stołowa siemienia lnianego = 37 kcal
Łącznie: 190 kcal





Bananowy raj

Wysmienita, odżywcza przekąska sprawi, że ze zdwojoną siłą rozpoczniesz nowy dzień!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu

Natural Balance

150 ml niskotłuszczowego mleka (0,5%)

1/2 banana

1 łyżeczka soku z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.

Podawaj w wysokiej szklance do koktajli.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal

150 ml niskotłuszczowego mleka = 57 kcal

1/2 banana = 40 kcal

1 łyżeczka soku z cytryny = 5 kcal

Łącznie: 167 kcal

Jogurtowo- -owocowe szaleństwo

Połączenie kremowej konsystencji i owocowej słodyczy to prawdziwa rozkosz dla Twojego podniebienia!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu

Natural Balance

150 ml jogurtu naturalnego bez cukru

garść świeżych owoców leśnych (malin, jeżyn, truskawek)

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj 1 miarkę proszku Natural Balance z naturalnym, niesłodzonym jogurtem.

Po uzyskaniu jedwabistej konsystencji, przelej całość do wysokiej szklanki i udekoruj świeżymi owocami.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal

150 ml jogurtu naturalnego bez cukru = 64 kcal

garść świeżych owoców leśnych = 17 kcal

Łącznie: 146 kcal





Truskawkowy *mus*

*Delikatny, rozpuływający się w ustach deser –
aksamitna konsystencja i zachwycający smak!.*

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu
Natural Balance
100 ml mleka sojowego
lub niskotłuszczowego mleka (0,5%)
50 ml świeżo wyciśniętego soku
z pomarańczy
3 gałązki mięty
3 mrożone truskawki
10 g startej gorzkiej czekolady

Sposób przyrządzania:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
Całość posyp startą czekoladą i podawaj
w kieliszku koktajlowym, udekorowanym
świeżą miętą i truskawkami.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
100 ml mleka sojowego = 36 kcal
50 ml soku z pomarańczy = 24 kcal
3 mrożone truskawki = 15 kcal
10 g gorzkiej czekolady = 50 kcal
Łącznie: 190 kcal



Mango *hit*

Poczuj cudowny smak lata!

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) truskawkowego koktajlu
Natural Balance
150 ml świeżego soku z mango
1/2 dojrzałego banana
4 kostki lodu

Sposób przyrządzania:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
Podawaj w wysokiej szklance.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
150 ml świeżego soku z mango = 75 kcal
1/2 banana = 40 kcal
Łącznie: 180 kcal





Marchewkowy szok

*Gdy opadasz z sił, energetyczna kombinacja
natychmiast postawi Cię na nogi!*

1 porcja

Składniki:

1 miarka (18 g) waniliowego koktajlu
Natural Balance
75 ml jogurtu naturalnego bez cukru
75 ml świeżego soku z marchwi
1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej
1 łyżeczka startego imbiru
5 świeżych listków mięty
5 pieczonych migdałów

Sposób przyrządzenia:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
Całość przelej do kieliszka koktajlowego
i udekoruj świeżymi listkami mięty
oraz posiekanymi migdałami.

Wartość kaloryczna porcji:

1 miarka koktajlu Natural Balance = 65 kcal
75 ml jogurtu naturalnego bez cukru = 32 kcal
75 ml świeżego soku z marchwi = 24 kcal
1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej = 4 kcal
1 łyżeczka startego imbiru = 18 kcal
5 pieczonych migdałów = 33 kcal
Łącznie: 176 kcal