

## Dlaczego warto pić koktajle?

Koktajl w formie gęstego napoju to posiłek szybko przyswajalny, łatwy w trawieniu i nieobciążający żołądka.

Odpowiednio dobrane w nim składniki zapewniają zbilansowany posiłek bogaty w składniki odżywcze – gwarantujące dawkę energii, bazę mikroelementów oraz tarczę witaminową – doskonale zastępując pełny posiłek, np. wartościowe śniadanie.

Koktajle owocowo-warzywne wpływają regenerująco na organizm, oczyszczają jelita ze złogów zapewniając im większe wchłanianie, wspierają odporność, mają wzmacniający wpływ i poprawiają jakość skóry, paznokci i włosów.

Są bardzo smaczne, apetyczne i łatwe w przygotowaniu, co dodatkowo wpływa na uatrakcyjnienie codziennej diety.

Koktajl owocowy to prawdziwa bomba witaminowa i idealne źródło niezbędnych dla organizmu składników odżywczych. Można je przyrządzać przez cały rok dostosowując przepisy do owoców sezonowych.

Rozdrobnione owoce zmiksowane z mlekiem są pyszne i orzeźwiające. Takie koktajle można również przyrządzać na bazie jogurtu naturalnego, kefiru lub maślanki. Jeśli dodasz do nich dużo owoców, **smak nabiału** będzie wręcz niewyczuwalny. Zadbaj również o estetykę podania. Przelej koktajl do ulubionego kubka lub podawaj go ze słomką.