

KOKTAJL Z KIWI I MELONA



składniki:

- 1 kiwi, obrane i pokrojone
- 1/2 szklanki obranego i pokrojonego melona
- 125 ml jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka zmielonego lnu
- 1 łyżeczka pestek dyni
- 1 łyżeczka melasy trzcinowej, syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka zarodków pszennych

właściwości:

Koktajl przyspiesza przemianę materii, oczyszcza organizm, korzystnie wpływa na samopoczucie.

Len to kwasy omega-3 i 6, jest bogaty w błonnik, witaminę E, cynk i przeciwutleniacze, sprzyja usuwaniu toksyn. Pestki dyni to najbogatsze naturalne źródło cynku, którego niedobór wywołuje alergię, niepłodność, depresję, spadek elastyczności skóry powodujący rozstępy.

Melon jest źródłem cytruliny, odpowiedzialnej za spalanie tłuszczu. Kiwi zawiera serotoninę, która działa przeciwdepresyjnie. Jest też bogaty w witaminę C, B, A oraz potas, magnez, wapń i żelazo.