

Najlepsza
książka kucharska
KETO

zawierająca 1500 prostych przepisów
na różnorodne dania kuchni ketogenicznej

Lightning Bolt Press

Najlepsza książka kucharska KETO

zawierająca **1500 prostych przepisów**
na różnorodne dania kuchni ketogenicznej

- ✓ Opracowana przez ekspertów
- ✓ Zawierająca dokładne informacje o wartości odżywczej
- ✓ Wystarczająco proste dania dla każdego domowego kucharza

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Monika Gadzina

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN

Tytuł oryginału: *The Big Keto Cookbook for Beginners: 1500 Recipes*

Copyright © 2021 Rockridge Press, Emeryville, California
First Published in English by Rockridge Press, an imprint of Callisto Media, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT KETO

Diety pojawiają się i znikają: niskotłuszczowe, niskokaloryczne, bezglutenowe, Dieta Strażników Wagi, dieta South Beach – lista jest długa. Większość wymaga głodzenia się, jedzenia tylko nudnych potraw, liczenia kalorii lub przechodzenia przez różne fazy wejścia. Głównym ich problemem jest to, że nie zawsze są one zdrowe pod względem odżywczym i nie są satysfakcjonujące, więc ciągle czujesz się zmęczony i głodny. Po prostu nie są bezpieczne i zdecydowanie nie można ich stosować przez dłuższy czas.

Cechą wspólną skuteczniejszych diet jest ograniczenie spożycia pokarmów bogatych w węglowodany. Kiedy jesz węglowodany, twoje ciało rozkłada je na glukozę, cukier prosty, który szybko i wyraźnie podnosi poziom cukru we krwi. Następnie produkujesz insulinę, aby zmniejszyć ten skok cukru. Po

wielu latach tego cyklu organizm będzie musiał wyprodukować więcej insuliny naraz, aby osiągnąć te same wyniki. Możesz szybko uodpornić się na insulinę i bardzo często ta oporność przechodzi w stan przedcukrzycowy, zespół metaboliczny i ostatecznie cukrzycę typu 2.

Kiedy ograniczasz węglowodany i zamiast tego jesz dużo tłustych i wysokobiałkowych pokarmów, twoje ciało dostosowuje się i przekształca tłuszcz i białko, a także tkankę tłuszczową, w ciała ketonowe lub ketony w celu uzyskania energii. Ten proces metaboliczny nazywa się ketozą. Z niego wywodzi się element ketogeniczny w diecie ketogenicznej.

Badania konsekwentnie pokazują, że dieta keto pomaga ludziom schudnąć, poprawić poziom energii w ciągu dnia i dłużej pozostać sytym. Zwiększone uczucie sytości i lepszy poziom energii przypisuje się większości kalorii

pochodzących z tłuszczu, który jest bardzo wolno trawiony i ma wysoką gęstość kaloryczną, zamiast szybko spalających się węglowodanów i cukrów. W rezultacie osoby na diecie keto zwykle spożywają mniej kalorii, ponieważ nie odczuwają potrzeby jedzenia tak dużo lub tak często. Ten zmniejszony apetyt, a także utrzymanie diety niskowęglowodanowej i wysokotłuszczowej są korzystne dla utraty wagi. Co najważniejsze, według coraz większej liczby badań, pomaga to zmniejszyć czynniki ryzyka cukrzycy, chorób serca, udaru mózgu, choroby Alzheimera, epilepsji i innych.

Dieta keto promuje świeżą, pełnowartościową żywność, taką jak mięso, ryby, warzywa oraz zdrowe tłuszcze i oleje, a także znacznie ogranicza przetworzone, poddane obróbce chemicznej produkty. Jest to dieta, którą możesz utrzymać przez długi czas i cieszyć się nią.

Ta książka zawiera wszystko, co musisz wiedzieć, aby przejść na keto, w tym 1500 przepisów przyjaznych pod względem makroskładników. Niezależnie od tego, czy twoim celem jest trwała utrata wagi, ogólne zdrowie, czy też nowy sposób gotowania i jedzenia, ta książka pomoże ci osiągnąć długotrwały sukces.

Przejdź na keto

Kiedy stosujesz dietę ketogeniczną, twoje ciało wydajnie spala tłuszcz jako paliwo. Jest to świetne z wielu powodów, między innymi z tego, że tłuszcz zawiera ponad dwukrotnie więcej kalorii niż większość węglowodanów, więc nie musisz jeść tak dużo, aby czuć się pełnym i zasilać swój organizm. Twoje ciało staje się również bardziej zdolne do spalania zgromadzonego tłuszczu (którego próbujesz się pozbyć), co powoduje utratę wagi. Używanie tłuszczu jako paliwa zapewnia stały poziom energii i nie podnosi poziomu glukozy we krwi, więc nie doświadczasz wzlotów i upadków – takich jak skok

cukru – które mogą się zdarzyć podczas spożywania dużych ilości węglowodanów. Stały poziom energii w ciągu dnia oznacza, że możesz zrobić więcej i czuć się mniej zmęczonym.

Oprócz tych korzyści udowodniono, że stosowanie diety keto w dłuższej perspektywie:

- powoduje większą utratę wagi (zwłaszcza tkanki tłuszczowej)
- zmniejsza poziom cukru we krwi i oporność na insulinę (często cofając stan przedcukrzycowy i kontrolując cukrzycę typu 2)
- zmniejsza poziom trójglicerydów (wysoki poziom trójglicerydów we krwi może zwiększać ryzyko chorób serca)
- zmniejsza ciśnienie krwi
- poprawia poziom HDL (dobrego) i LDL (złego) cholesterolu
- poprawia funkcję mózgu.

Ketoza

Kiedy stosujesz dietę wysokowęglowodanową, twoje ciało znajduje się

w metabolicznym stanie glikolizy, co po prostu oznacza, że większość energii zużywanej przez ciało pochodzi z glukozy we krwi.

Natomiast dieta niskowęglowodanowa i wysokotłuszczowa wprowadza organizm w stan metaboliczny zwany ketozą. Twoje ciało rozkłada tłuszcz na ciała ketonowe (ketony), aby wykorzystać je jako główne źródło energii. W ketozie twoje ciało łatwo spala tłuszcz na energię, a rezerwy tłuszczu są stale uwalniane i zużywane. To normalny stan – ilekroć masz mało węglowodanów przez kilka dni (lub nawet noc), twoje ciało robi to naturalnie.

Głównym celem diety keto jest utrzymanie cię w stanie ketozy odżywczej przez cały czas. Dla tych, którzy dopiero rozpoczynają dietę keto, pełna adaptacja do jej zasad zajmuje zwykle od czterech do ośmiu tygodni.

Gdy już zaadaptujesz się do diety ketonowej, poziom glikogenu (glukozy przechowywanej w mięśniach i wątrobie) spada, masz mniejszą masę wody,

zwiększa się wytrzymałość mięśni, a ogólny poziom energii jest wyższy niż wcześniej. Ponadto, jeśli wypadniesz z ketozy, jedząc zbyt dużo węglowodanów, możesz powrócić do tego stanu znacznie wcześniej niż wtedy, gdy nie byłeś przystosowany do diety keto. Ponadto, po przystosowaniu się do diety ketonowej, wiele osób może spożywać do 50 g węglowodanów dziennie i nadal utrzymywać ketozę.

Makroskładniki

Dieta keto opiera się na proporcjach makroskładników. Ważne jest, aby uzyskać odpowiednią równowagę makroskładników odżywczych, aby ciało miało potrzebną energię i nie brakowało żadnego niezbędnego tłuszczu lub białka w diecie. Makroelementy są tym, co składa się na całe jedzenie: tłuszcz, białko i węglowodany. Każdy rodzaj makroskładników odżywczych dostarcza określoną ilość energii (kalorii) na spożyty gram:

- Tłuszcz dostarcza około 9 kalorii na gram.
- Białko dostarcza około 4 kalorii na gram.
- Węglowodany dostarczają około 4 kalorii na gram.

Na diecie keto 65–75 procent spożywanych kalorii powinno pochodzić z tłuszczu, około 20–25 procent z białka, a pozostałe około 5 procent z węglowodanów. Całkowita liczba kalorii, które spożywasz dziennie, powinna być dostosowana do twojego organizmu, poziomu aktywności i celów. Całkowite spożycie kalorii zależy od kilku czynników, w tym:

- bieżącej beztłuszczowej masy ciała (całkowita masa ciała minus tkanka tłuszczowa)
- codziennych poziomów aktywności (pracujesz w biurze, jesteś kelnerem, rywalizujesz jako zawodowy sportowiec?)
- programu treningowego i rodzaju treningu.

Cele osób na diecie ketogenicznej mogą obejmować:

- utratę wagi
- utrzymanie zdrowej wagi
- zyskanie mięśni
- zarządzanie poziomem cukru we krwi.

W Internecie dostępnych jest wiele kalkulatorów makroelementów opartych na zasadzie ketogenicznej. Będziesz mógł łatwo i szybko podać swoje liczby i uzyskać natychmiastowe oszacowanie zapotrzebowania kalorycznego swojego organizmu. Jedną ze wspólnych zalet diety keto jest to, że nie trzeba śledzić każdej liczby – ale jeśli chcesz to robić, jest to świetny sposób na przyspieszenie postępów.

Dostosowanie się do keto

Być może słyszałeś o „grypie ketonowej”, której doświadczają niektórzy ludzie, rozpoczynając dietę ketonową. Wynika to przede wszystkim z odwodnienia, gdy

organizm wypłukuje sód. Bardzo ważne jest, aby pić dużo wody na początku diety keto. Możesz nawet zauważyć, że częściej odwiedzasz łazienkę, i to normalne! Dzieje się tak, ponieważ eliminujesz dużo przetworzonej żywności i zamiast tego zaczynasz jeść więcej pełnowartościowych, naturalnych produktów. Przetworzona żywność ma dużo dodanego sodu, a nagła zmiana diety powoduje nagły spadek spożycia tego pierwiastka.

Dodatkowo redukcja węglowodanów zmniejsza poziom insuliny, co z kolei każe nerkom uwolnić nadmiar zmagazynowanego sodu. Pominięciem zmniejszeniem spożycia sodu a wypłukiwaniem nadmiaru zmagazynowanego sodu organizm zaczyna wydalac znacznie więcej wody niż zwykle, co kończy się niskim poziomem sodu i innych elektrolitów.

Gdy będzie to mieć miejsce, mogą wystąpić objawy takie jak zmęczenie, bóle głowy, kaszel, pociąganie nosem, drażliwość i/lub nudności. Ten stan jest ogólnie znany jako „grypa ketonowa”. Należy wiedzieć, że nie jest to prawdziwy

wirus grypy. Nazywa się to grypą ketonową tylko ze względu na podobieństwo objawów, ale nie jest ani zaraźliwa, ani nie jest prawdziwym wirusem.

Wiele osób, które doświadczają tych objawów, uważa, że dieta keto wywołała u nich chorobę i natychmiast wracają do jedzenia węglowodanów. Ale faza grypy ketonowej w rzeczywistości oznacza, że twój organizm wycofuje się z cukru, dużych ilości węglowodanów i przetworzonej żywności i dostosowuje się, aby móc wykorzystywać tłuszcz jako paliwo. Grypa ketonowa zwykle trwa zaledwie kilka dni, podczas gdy organizm dostosowuje się. Możesz złagodzić jej objawy, tymczasowo dodając więcej elektrolitów do swojej diety.

5 prostych kroków w drodze do keto

KROK 1: OCZYŚĆ SWOJĄ SPIŻARKE

Wyrzuć stare, włóż nowe. Posiadanie w domu kuszącej, niezdrowej żywności

jest jedną z najczęstszych przyczyn niepowodzenia przy rozpoczynaniu jakiejkolwiek diety. Znajdź lokalny bank żywności lub schronisko dla bezdomnych, którym możesz przekazać żywność, i przejrzyj swoją kuchnię pod kątem następujących produktów:

Skrobie i ziarna: płatki zbożowe, makarony, ryż, ziemniaki, kukurydza, owies, komosa ryżowa, mąka, chleb, bułeczki, wrapy, bułki i rogaliki.

Słodka żywność i napoje: cukier rafinowany, napoje gazowane, soki owocowe, mleko, desery, ciastka, czekolada mleczna, batoniki itp.

Rośliny strączkowe: fasola, groszek i soczewica są bogate w węglowodany.

Przetworzone wielonienasycone tłuszcze i oleje: oleje roślinne i większość olejów z nasion, w tym słonecznikowy, krokoszowy, rzepakowy, sojowy, z pestek winogron i olej kukurydziany, a także

tłuszcze trans, takie jak tłuszcz do pieczenia i margaryna – wszystko, co ma napis „utwardzony” lub „częściowo utwardzony”.

Owoce: wiele owoców jest bogatych w węglowodany, w tym banany, daktyle, winogrona, mango i jabłka. Suszone owoce zawierają tyle samo cukru, co świeże, ale są bardziej skoncentrowane, co ułatwia zjedzenie dużej ilości cukru w małej porcji. Dla porównania szklanka rodzynek zawiera ponad 100 g węglowodanów, podczas gdy szklanka winogron tylko 15 g.

KROK 2: IDŹ NA ZAKUPY

Nadszedł czas, aby uzupełnić spiżarnię, lodówkę i zamrażarkę pysznymi produktami przyjaznymi dla diety keto, które pomogą ci schudnąć, stać się zdrowym i czuć się świetnie!

Podstawy

Mając te podstawy pod ręką, zawsze będziesz gotowy do przygotowywania

zdrowych, smacznych i przyjaznych dla diety keto posiłków i przekąsek.

- Woda, kawa i herbata
- Wszystkie przyprawy i zioła
- Substancje słodzące, takie jak stewia i erytrytol
- Sok z cytryny lub limonki
- Przyprawy o niskiej zawartości węglowodanów, takie jak majonez, musztarda, pesto i sriracha
- Buliony (z kurczaka, wołowiny, kości)
- Marynowane i sfermentowane produkty spożywcze, takie jak pikle, kimchi i kapusta kiszona
- Orzechy i nasiona, w tym orzechy makadamia, orzechy pekan, migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzeszki piniowe, siemię lniane, nasiona chia i pestki dyni.

Mięsa

Każdy rodzaj mięsa jest odpowiedni dla diety keto, w tym kurczak, wołowina, jagnięcina, wieprzowina, indyk, dziczyzna itp. Lepiej jest używać mięsa zwierząt karmionych trawą i/lub ekologicznego, jeśli

jest ono dostępne i możliwe w ramach twojego budżetu. Możesz i powinieneś jeść tłuszcz na mięsie i skórę na kurczaku.

Wszystkie dziko żyjące ryby i owoce morza ładnie wpasowują się w dietę keto. Staraj się unikać ryb hodowlanych.

Jedz dużo jajek! Jeśli to możliwe, używaj ekologicznych jaj od kur z wolnego wybiegu.

Warzywa

Możesz jeść wszystkie warzywa nieskrobiowe, w tym brokuły, szparagi, grzyby, ogórki, sałatę, cebulę, paprykę, pomidory, czosnek (w małych ilościach – każdy ząbek zawiera około 1 g węglowodanów), brukselkę, bakłażan, oliwki, cukinię, żółty kabaczek i kalafior.

Unikaj wszelkiego rodzaju ziemniaków, pochrzynu i słodkich ziemniaków, kukurydzy i roślin strączkowych, takich jak fasola, soczewica i groszek.

Owoce

Codziennie możesz jeść niewielką ilość jagód, takich jak truskawki, maliny,

jeżyny i borówki. Soki z cytryny i limonki świetnie nadają smaku posiłkom. Awokado ma również niską zawartość węglowodanów i jest pełne zdrowych tłuszczów.

Unikaj innych owoców, ponieważ są naładowane cukrem. Jeden banan może zawierać około 25 g węglowodanów netto.

Nabiał

Jedz pełnotłusty nabiał, taki jak masło, kwaśna śmietana, śmietana kremówka (do ubijania), ser, serek śmietankowy i niesłodzony jogurt. Chociaż technicznie nie jest to nabiał, niesłodzone mleko migdałowe i kokosowe również świetnie się sprawdzają.

Unikaj mleka i mleka odtłuszczonego, a także słodzonego jogurtu, ponieważ zawiera dużo cukru. Unikaj wszelkich smakowych, niskotłuszczowych lub bez-tłuszczowych produktów mlecznych.

Tłuszcze i oleje

Olej z awokado, oliwa z oliwek, oliwa z oliwek z pierwszego tłoczenia, masło,

smalec i tłuszcz z bekonu to przyjazne dla keto oleje, które chcesz mieć pod ręką. Olej z awokado ma wysoki punkt dymienia (nie pali się ani nie dymi, dopóki nie osiągnie 271,1°C), co idealnie sprawdzi się do obsmażania mięs i smażenia w woku. Pamiętaj, aby unikać olejów oznaczonych jako „mieszanka”; zwykle zawierają niewielkie ilości zdrowego oleju i duże ilości niezdrowych olejów.

KROK 3: PRZYGOTUJ KUCHNIĘ

Przygotowywanie pysznych przepisów jest jedną z najlepszych części diety keto i przychodzi z łatwością, jeśli masz odpowiednie przybory kuchenne. Poniższe narzędzia sprawią, że gotowanie będzie prostsze i szybsze. W każdy warto zainwestować, zwłaszcza dla zapracowanego kucharza.

Robot kuchenny

Roboty kuchenne mają kluczowe znaczenie dla twojego arsenału. Są idealne do mieszania niektórych produktów

spożywczych lub przetwarzania żywności w sosy i koktajle.

Spiralizator

Spiralizatory zamieniają warzywa w makaron lub wstążki w ciągu kilku sekund. Sprawiają, że gotowanie jest o wiele szybsze i łatwiejsze – makaron ma znacznie większą powierzchnię i jego ugotowanie zajmuje tylko chwilę. Na przykład spiralizator zamienia cukinię w makaron, który jest pyszny z sosem alfredo lub marinara.

Elektryczny mikser ręczny

Jeśli kiedykolwiek musiałeś ubijać białka ręcznie aż do uzyskania sztywnej piany, wiesz, jakie to trudne. Elektryczne miksery ręczne oszczędzają mięśnie ramion i ogromną ilość czasu, zwłaszcza podczas mieszania ciężkich składników.

Patelnie żeliwne

Patelnie żeliwne nie zużywają się i są zdrowsze w użyciu (bez jakiegokolwiek obróbki chemicznej), bardzo dobrze

zatrzymują ciepło i można je przetranszować między kuchenką a piekarnikiem. Są łatwe w czyszczeniu – wystarczy umyć je gąbką do szorowania bez mydła, wysuszyć, a następnie natrzeć olejem spożywym. Zapobiega to rdzy i sprzyja gromadzeniu się „sezonowania”, naturalnej nieprzywierającej powierzchni. Możesz również kupić je wstępnie sezonowane, aby zaoszczędzić krok.

Naostrzone noże

Większość czasu przygotowawczego poświęca się na cięcie. Szybkość cięcia gwałtownie wzrośnie dzięki zestawowi dobrych i ostrych noży. Staraj się ostrzyć swoje noże mniej więcej co tydzień, aby utrzymać je w dobrym stanie (profesjonalni szefowie kuchni ostrzą swoje noże przed każdym użyciem).

KROK 4: PLANOWANIE POSIŁKÓW I ZAKUPY

Stwórz plan posiłków, planując, co chcesz ugotować (z wyprzedzeniem lub

w ciągu dnia) na każdy posiłek w danym tygodniu (lub dwóch) i kup wszystkie potrzebne składniki podczas jednej lub dwóch podróży. Dzięki 1500 przepisom w tej książce kucharskiej będziesz mieć mnóstwo potraw do wyboru! Korzystanie z planów posiłków na początku diety znacznie zwiększa twoje szanse na sukces, zapewniając jasne cele i codzienne wytyczne. Jeśli wiesz, co planujesz ugotować każdego dnia, nie myśląc o tym, jest mniej prawdopodobne, że się poddasz, zmienisz zdanie i zamówisz jedzenie z ulubionego lokalu. Ponadto, ponieważ wiesz, co będzie następne w twoim osobistym menu, możesz na to czekać przez cały tydzień.

Kupując składniki, zwłaszcza gdy dopiero zaczynasz stosowanie diety keto, koniecznie zapoznaj się z informacjami o wartościach odżywczych podanymi dla prawie każdego zapakowanego produktu. Niektóre produkty mogą wydawać się ubogie w węglowodany, ale wiele firm uwielbia dodawać cukier, więc miej się na baczności. W ciągu pierwszych kilku

tygodni dowiesz się, które produkty są niezawodne, a które nie.

KROK 5: ĆWICZENIA I STYL ŻYCIA

Gdy zaczniesz dietę, a poziom energii wzrośnie i kilogramy zaczną spadać, zastanów się, jak możesz poprawić swoje zdrowie i poczuć się jeszcze lepiej. To świetny czas, aby stać się bardziej aktywnym poprzez ćwiczenia.

Zwiększ ilość ćwiczeń w stosunku do tego, co robisz teraz. Jeśli w ogóle nie ćwiczysz, zacznij chodzić na krótkie spacerki lub powolne truchty lub kombinację obu tych ćwiczeń przez 15 min co drugi dzień. Jeśli już chodzisz na siłownię lub podnosisz ciężary, dodaj trochę cardio. Jeśli masz czas, spróbuj wziąć udział w zajęciach lub poćwiczyć aktywność wymagającą ruchu, na przykład taniec lub koszykówkę w grupie amatorskiej. Tu nie chodzi o rywalizację i nie musisz mieć żadnego wcześniejszego doświadczenia. Te czynności mogą być

przyjemnym i łatwym sposobem, aby się ruszać, a przy okazji możesz nauczyć się nowej umiejętności.

Udowodniono, że utrzymanie formy poprzez regularną aktywność fizyczną obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu, a także zmniejsza ryzyko różnych chorób serca i cukrzycy typu 2. W połączeniu z dietą keto twoje zdrowie

znacznie się poprawi, podobnie jak poziom energii. Pamiętaj, że nie ma znaczenia, na jakim poziomie zaczynasz – aby stać się zdrowszym, wystarczy zrobić trochę więcej niż teraz. Ćwiczenia są stopniowe, a każda kolejna aktywność to poprawa twojego zdrowia.

Dzięki tym zmianom w diecie i ćwiczeniach przekonasz się, że twoje ciało

dostosowuje się do tego nowego sposobu jedzenia i poruszania się, a styl życia keto stanie się drugą naturą. Wkrótce nie będziesz musiał liczyć węglowodanów ani kalkulować makroskładników, a twoje ciało będzie pragnąć rodzajów żywności i aktywności, które utrzymają cię w stanie ketozy i na drodze do zdrowszego – i smaczniejszego – stylu życia.

KOKTAJLE

ODŚWIEŻAJĄCY KOKTAJL Z JARMUŻEM

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego, z nerkowców lub kokosowego
- ½ średniego ogórka obranego i przekrojonego wzdłuż na pół
- 1 łyżka białka waniliowego w proszku (serwatkowego lub wegańskiego)
- ½ limonki obranej i pozbawionej pestek
- 1 łyżka nasion konopi
- 1 awokado pokrojone w plasterki
- 1 szklanka mrożonego jarmużu, bez łodyg
- 1 łyżka oleju kokosowego, roztopionego
- 5–6 kropli stewii
- 1 szklanka kostek lodu

W blenderze o dużej mocy połącz mleko, ogórek, białko w proszku, limonkę, nasiona konopi, awokado, jarmuż i olej kokosowy. Miksuj przez 30 sekund. Dodaj

stewię i kostki lodu. Miksuj na wysokich obrotach przez minutę i podawaj.

1 porcja (1 koktajl): kalorie: 634; tłuszcz: 46 g; białko: 21 g; węglowodany ogółem: 32 g; błonnik: 18 g; węglowodany netto: 14 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 65%; białko: 15%; węglowodany: 20%

KOKTAJL ZE SPIRULINĄ

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżka śmietanki kokosowej
- 1 łyżeczka obranego i startego świeżego imbiru
- ½ łyżeczki spiruliny w proszku
- ¼ łyżeczki mielonego kardamonu
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 łyżka białka waniliowego w proszku (wegańskiego lub serwatkowego)
- 1 szklanka kostek lodu
- 1 łyżeczka siemienia lnianego

W blenderze o dużej mocy połącz mleko kokosowe, śmietankę kokosową, imbir, spirulinę, kardamon i cynamon. Miksuj przez 30 sekund. Dodaj białko w proszku i kostki lodu. Miksuj na wysokich obrotach przez minutę. Wlej koktajl do szklanki i posyp siemieniem lnianym. Gotowe.

1 porcja (1 koktajl): kalorie: 708; tłuszcz: 60 g; białko: 15 g; węglowodany ogółem: 27 g; błonnik: 7 g; węglowodany netto: 20 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 77%; białko: 8%; węglowodany: 15%

KOKTAJL Z AWOKADO I MATCHĄ

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- ¼ szklanki pełnotłustego mleka kokosowego w puszcze, do podzielenia
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- 1½ łyżeczki zielonej herbaty matcha w proszku

- 1 małe, bardzo dojrzałe awokado, obrane i pozbawione pestki
- 1 miarka bezsmakowego białka kolagenowego w proszku
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mniacha lub słodzika bezcukrowego

W małej miseczce nadającej się do użytku w kuchence mikrofalowej podgrzewaj 2 łyżki mleka kokosowego w kuchence mikrofalowej przez 30 sekund. Rozmieszaj proszek matcha w gorącym mleku, do uzyskania gładkiej konsystencji. W blenderze połącz mieszankę awokado, matchy i śmietanki, pozostałe 2 łyżki mleka kokosowego, mleko migdałowe, kolagen w proszku, wanilię i słodzik. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego.

1 porcja: kalorie: 424; tłuszcz: 34 g; białko: 17 g; węglowodany ogółem: 17 g; błonnik: 11 g; węglowodany netto: 6 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 16%; węglowodany: 12%

KOKTAJL JAGODOWY Z ZIELENINĄ

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka wody
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki rozdrobnionego jarmużu
- ¾ szklanki sera śmietankowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 miarka białka waniliowego w proszku

Wodę, maliny, jarmuż, serek śmietankowy, olej kokosowy i białko w proszku umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę.

1 porcja: kalorie: 436; tłuszcz: 36 g; białko: 28 g; węglowodany ogółem: 11 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 6 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 20%; węglowodany: 10%

ZIELONY KOKTAJL Z ZIOŁAMI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 szklanka lodu
- 1 szklanka szpinaku

- ½ szklanki posiekanej świeżej kolendry
- ½ szklanki posiekanej świeżej natki pietruszki
- ½ awokado bez pestki i bez skórki
- 1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 3–4 krople płynnej stewii

W blenderze połącz mleko, lód, szpinak, pietruszkę, kolendrę, awokado, sok z limonki i stewię. Miksuj do uzyskania gładkiej masy. Podawaj od razu.

1 porcja: kalorie: 208; tłuszcz: 16 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 13 g; błonnik: 10 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 70%; białko: 10%; węglowodany: 20%

KREMOWY KOKTAJL Z JARMUŻEM

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- ¾ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- ¼ szklanki niesłodzonego soku jabłkowego
- ½ szklanki lekko ugotowanego na parze jarmużu

- ¼ szklanki sera śmietankowego
- 1 łyżka nasion konopi
- 2 opakowania stewii (po 7 g)
- 2 szklanki kostek lodu

W blenderze dokładnie zmiksuj mleko migdałowe, sok jabłkowy, jarmuż, serek śmietankowy, nasiona konopi i stewię. Dodaj lód, zmiksuj na gładką masę i podawaj.

1 porcja: kalorie: 152; tłuszcz: 13 g;
białko: 5 g; węglowodany ogółem: 4 g;
błonnik: 1 g; węglowodany netto: 3 g;
makroskładniki: tłuszcz: 76%; białko: 13%;
węglowodany: 11%

ZIELONY KOKTAJL OGÓRKOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 angielski ogórek
- 1 szklanka szpinaku
- ½ szklanki mleka kokosowego
- 3 łyżki białka jaja w proszku
- 1 łyżka tahini
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- 2 szklanki kostek lodu

W blenderze dokładnie zmiksuj ogórek, szpinak, mleko kokosowe, białko jaja w proszku, tahini i olej kokosowy. Dodaj kostki lodu, zmiksuj na gładką masę i podawaj.

1 porcja: kalorie: 258; tłuszcz: 21 g;
białko: 10 g; węglowodany ogółem: 11 g;
błonnik: 3 g; węglowodany netto: 8 g;
makroskładniki: tłuszcz: 69%; białko: 15%;
węglowodany: 16%

OBŁĘDNY ZIELONY KOKTAJL

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1½ szklanki kruszonego lodu, do podzielenia
- 1 szklanka jarmużu ciasno upakowanego, oczyszczonego, bez łydyg
- ½ szklanki szpinaku oczyszczonego, bez łydyg
- ½ szklanki boćwiny oczyszczonej, bez łydyg
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 2 łyżki nasion chia
- ½ szklanki wody

W blenderze połącz ¾ szklanki lodu, jarmuż, szpinak i boćwinę i dokładnie zmiksuj. Dodaj olej kokosowy, nasiona chia, pozostałe ¾ szklanki lodu i wodę. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

1 porcja: kalorie: 293; tłuszcz: 23 g;
białko: 8 g; węglowodany ogółem: 15 g;
błonnik: 11 g; węglowodany netto: 3 g;
makroskładniki: tłuszcz: 70%; białko: 11%;
węglowodany: 19%

KOKTAJL MIGDAŁOWY Z JARMUŻEM

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 szklanka jarmużu
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżki mąki migdałowej
- ½ łyżeczki ekstraktu migdałowego

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, mleko migdałowe, jarmuż i olej

kokosowy. Dodaj mąkę migdałową, ekstrakt migdałowy i pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

1 porcja (½ gotowego przepisu na koktajl): kalorie: 396; tłuszcz: 39 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 11 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 7 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 4%; węglowodany: 11%

KOKTAJL KALAFIOROWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 miarka białka waniliowego w proszku
- 1 szklanka niesłodzonego mleka kokosowego lub migdałowego
- 1½ szklanki mrożonego kalafiora
- ½ szklanki purée z dyni piżmowej (opcjonalnie)
- 2 łyżki erytrytolu
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka bezcukrowych chipsów czekoladowych lub 3 kostki czekolady bezcukrowej

W blenderze połącz białko w proszku, mleko kokosowe, mrożony kalafior, dynię piżmową (opcjonalnie), erytrytol i ekstrakt waniliowy. Miksuj, aż kalafior będzie całkowicie gładki. Dodaj chipsy czekoladowe, ustaw blender na najniższe możliwe obroty i miksuj przez kolejne 30 sekund. Przelej koktajl do szklanek.

1 porcja: kalorie: 392; tłuszcz: 32 g; białko: 14 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 5 g; węglowodany netto: 6 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 73%; białko: 14%; węglowodany: 13%

KOKTAJL ZIEŁONEJ BOGINI

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 dojrzałe awokado obrane i pozbawione pestki
- lub wody + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- 1 szklanka liści młodego szpinaku, bez łydyg
- ½ średniego ogórka obranego i pozbawionego nasion

- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia lub oleju z awokado
- 8–10 listków świeżej mięty, bez łydyg
- Sok z 1 limonki (około 1–2 łyżki)

W blenderze połącz awokado, mleko migdałowe, szpinak, ogórek, oliwę z oliwek, miętę i sok z limonki i miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego lub wody.

1 porcja: kalorie: 330; tłuszcz: 30 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 19 g; błonnik: 9 g; węglowodany netto: 10 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 77%; białko: 4%; węglowodany: 19%

ZIEŁONY KOKTAJL Z KOKOSEM I AWOKADO

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- ½ awokado bez pestki i bez skórki
- ½ szklanki niesłodzonego pełnotłustego mleka kokosowego
- ½ szklanki zimnej wody
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

- 1 łyżka oleju MCT
- ½ łyżeczki stewii lub 4 krople płynnego ekstraktu ze stewii
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- Kilka kostek lodu (opcjonalnie)

W blenderze połącz awokado, mleko kokosowe, wodę, wanilię, olej MCT, stewię, szpinak i lód i miksuj do uzyskania gładkości.

1 porcja: kalorie: 504; tłuszcz: 48 g; białko: 5 g; węglowodany ogółem: 13 g; błonnik: 9 g; węglowodany netto: 4 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 86%; białko: 4%; węglowodany: 10%

KOKTAJL Z ZIELONEJ HERBATY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- ¼ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1½ łyżeczki zielonej herbaty w proszku

- 3 łyżki niesłodzonego białka waniliowego w proszku

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, mleko migdałowe, śmietanę kremówkę i olej kokosowy. Dodaj białko waniliowe w proszku, zieloną herbatę w proszku i pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

1 porcja: kalorie: 442; tłuszcz: 41 g; białko: 17 g; węglowodany ogółem: 7 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 4 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 79%; białko: 15%; węglowodany: 6%

KOKTAJL CYTRYNOWO-NERKOWCOWY

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka z nerkowców
- ¼ szklanki śmietany kremówki (do ubijania)
- ¼ szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- 1 miarka białka w proszku

- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka słodzika

Mleko z nerkowców, śmietanę kremówkę, sok z cytryny, białko w proszku, olej kokosowy i słodzik umieść w blenderze i miksuj do uzyskania gładkości. Przelej do szklanki i podawaj od razu.

1 porcja: kalorie: 503; tłuszcz: 45 g; białko: 29 g; węglowodany ogółem: 15 g; błonnik: 4 g; węglowodany netto: 11 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 80%; białko: 13%; węglowodany: 7%

KOKTAJL Z AWOKADO I LIMONKĄ

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- Sok i skórka z 1 limonki
- ¼ awokado
- 2 łyżki nasion konopi
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
- 2 opakowania stewii (po 7 g)
- 2 szklanki kostek lodu

W blenderze dokładnie zmiksuj mleko migdałowe, sok i skórkę z limonki, awokado, nasiona konopi, wanilię i stewię. Dodaj kostki lodu. Miksuj, aż masa będzie gładka i gęsta. Podawaj.

1 porcja: kalorie: 114; tłuszcz: 10 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 2 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 71%; białko: 13%; węglowodany: 16%

KOKTAJL CYTRYNOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego
- ½ szklanki mleka kokosowego
- 2 łyżki białka jaja w proszku
- 1 łyżeczka czystego ekstraktu waniliowego
- 1 łyżeczka ekstraktu z cytryny
- 2 opakowania stewii (po 7 g)
- 2 szklanki kostek lodu

W blenderze dokładnie zmiksuj mleko migdałowe, mleko kokosowe, białko jaja w proszku, wanilię, ekstrakt z cytryny

i stewię. Dodaj lód. Miksuj, aż masa będzie gładka i gęsta. Podawaj.

1 porcja: kalorie: 172; tłuszcz: 14 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 4 g; błonnik: 1 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 15%; węglowodany: 9%

KORZENNY KOKTAJL POMARAŃCZOWO-PISTACJOWY

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- ½ szklanki jogurtu naturalnego typu greckiego
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- Skórka i sok z 1 klementynki lub ½ pomarańcza
- 1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia lub oleju MCT
- 1 łyżka grubo posiekanych łuskanych pistacji
- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mniicha lub stewii (opcjonalnie)
- ¼ łyżeczki mielonego cynamonu

- ¼ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¼–½ łyżeczki mielonego ziela angielskiego lub niesłodzonej przyprawy do ciasta dyniowego

W blenderze połącz jogurt, mleko migdałowe, skórkę i sok z klementynki, oliwę z oliwek, pistacje, ekstrakt z owoców mniicha (opcjonalnie), ziele angielskie, cynamon i wanilię i miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego.

1 porcja: kalorie: 264; tłuszcz: 22 g; białko: 6 g; węglowodany ogółem: 12 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 10 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 73%; białko: 10%; węglowodany: 17%

KOKTAJL SZPINAKOWO-JAGODOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1 szklanka szpinaku
- ½ drobno pokrojonego ogórka angielskiego

- ½ szklanki borówek
- 1 miarka białka w proszku
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 4 kostki lodu
- Gałązki mięty do dekoracji

Mleko kokosowe, szpinak, ogórek, borówki, białko w proszku, olej kokosowy i lód umieść w blenderze i zmiksuj na gładką masę. Udekoruj miętą i podawaj.

1 porcja: kalorie: 353; tłuszcz: 32 g; białko: 15 g; węglowodany ogółem: 9 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 6 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 76%; białko: 16%; węglowodany: 8%

KOKTAJL BORÓWKOWY Z CYTRYNĄ I IMBIREM

PORCJE: 1 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 min

- 1 szklanka niesłodzonego mleka migdałowego + dodatkowa ilość w razie potrzeby
- ¼ szklanki mrożonych borówek
- 2 łyżki oleju kokosowego
- ½ łyżeczki mielonego imbiru lub 1 łyżka siekanego świeżego imbiru

- 1–2 łyżeczki ekstraktu z owoców mnicha lub bezcukrowego słodzika (opcjonalnie)
- ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- Skórka z 1 cytryny

W blenderze połącz mleko migdałowe, borówki, olej kokosowy, słodzik (opcjonalnie), wanilię, imbir i skórkę z cytryny. Miksuj do uzyskania gładkiej i kremowej konsystencji, w razie potrzeby dodając więcej mleka migdałowego.

1 porcja: kalorie: 319; tłuszcz: 30 g; białko: 2 g; węglowodany ogółem: 10 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 8 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 3%; węglowodany: 12%

KOKTAJL TRUSKAWKOWO-SZPINAKOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 szklanki świeżego szpinaku

- ½ szklanki truskawek
- 1 łyżka oleju kokosowego

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, mleko migdałowe, szpinak, truskawki i olej kokosowy. Dodaj pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

1 porcja: kalorie: 215; tłuszcz: 21 g; białko: 2,5 g; węglowodany ogółem: 7 g; błonnik: 3 g; węglowodany netto: 4 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 85%; białko: 5%; węglowodany: 10%

KOKTAJL TROPIKALNY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- ½ szklanki mleka kokosowego
- ¼ szklanki jogurtu naturalnego typu greckiego
- 2 łyżki nasion konopi
- 2 opakowania stewii (po 7 g)
- 1 łyżeczka ekstraktu bananowego
- 2 truskawki
- 2 szklanki kostek lodu

W blenderze dokładnie zmiksuj mleko kokosowe, jogurt, nasiona konopi, stewię, ekstrakt bananowy i truskawki. Dodaj lód, zmiksuj na gładką masę i podawaj.

1 porcja: kalorie: 201; tłuszcz: 18 g; białko: 7 g; węglowodany ogółem: 5 g; błonnik: 2 g; węglowodany netto: 3 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 77%; białko: 13%; węglowodany: 10%

KOKTAJL POTRÓJNIE JAGODOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- ½ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- ½ szklanki borówek
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki jeżyn
- ½ łyżeczki czystego ekstraktu waniliowego

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, mleko migdałowe i olej kokosowy.

Dodaj borówki, maliny, jeżyny, wanilię i pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

1 porcja: kalorie: 252; tłuszcz: 22 g; białko: 3 g; węglowodany ogółem: 16 g; błonnik: 6 g; węglowodany netto: 10 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 72%; białko: 4%; węglowodany: 24%

KOKTAJL KOKOSOWO-JAGODOWY

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- 1 szklanka niesłodzonego, pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- ½ szklanki malin
- ½ szklanki jeżyn
- 2 łyżki niesłodzonych płatków kokosowych

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, mleko kokosowe i olej kokosowy. Dodaj maliny, jeżyny, płatki kokosowe i pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj

przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.

1 porcja: kalorie: 384; tłuszcz: 38 g; białko: 4 g; węglowodany ogółem: 15 g; błonnik: 7 g; węglowodany netto: 8 g; **makroskładniki:** tłuszcz: 82%; białko: 4%; węglowodany: 14%

KOKTAJL Z AWOKADO I BORÓWKAMI

PORCJE: 2 • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min

- 1 szklanka kruszonego lodu, do podzielenia
- ½ szklanki borówek
- ¾ szklanki niesłodzonego mleka migdałowego
- 2 łyżki śmietany kremówki (do ubijania)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 awokado obrane i pozbawione pestki

W blenderze zmiksuj ½ szklanki lodu, borówki, mleko migdałowe, śmietanę kremówkę i olej kokosowy. Dodaj awokado i pozostałe ½ szklanki lodu. Miksuj przez minutę lub do uzyskania gładkiej konsystencji i podawaj.