



ŚWIEŻA ODŚŁONA
TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Zdrowe koktajle z sokiem z pomarańczy. Dietetyk poleca trzy przepisy



Chcesz poprawić wygląd skóry? Zmniejszyć uczucie zmęczenia i dodać sobie energii? A może dużo ostatnio trenujesz przed wakacyjnymi wyjazdami i boisz się o odporność? Wypróbuj działania trzech wyjątkowych koktajli z sokiem z pomarańczy Witmar, które skomponowała dietetyk Anna Czyż.

- Dzięki zawartej w soku z pomarańczy witaminie C można osiągnąć wymienione wyżej korzyści. Ważne jednak, by wiedzieć, z którymi produktami go łączyć, aby wzmocnić to działanie, a jakich unikać, by nie odebrać soku pożądanych właściwości – przestrzega ekspertka.

1. Koktajl poprawiający kondycję skóry

Działanie soku pomarańczowego w tym przypadku będą wspierać między innymi: neutralna woda mineralna, tłuszcze nienasycone (na przykład te pochodzące z olejów roślinnych), pestki dyni, słonecznik, migdały i orzechy oraz marchew, bataty oraz dynia, czyli warzywa bogate w beta-karoten, który również pomaga zachować zdrową skórę.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG



[/WITMARPL](https://www.facebook.com/WITMARPL)



[/WITMARPL](https://www.instagram.com/WITMARPL)



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Nie warto natomiast mieszać soku z cukrami (np. słodyczami, cukrem, dżemami, marmoladami, syropami) i tłuszczami utwardzanymi (zawierają je m.in.: słodycze i słone przekąski), ponieważ osłabiają one jego prozdrowotny wpływ na cerę.

Polecany przepis (porcja dla 1 osoby, około 250-300 ml):

Składniki:

- pół szklanki soku pomarańczowego Witmar
- 2 morele
- 1 małe jabłko
- 2 łyżki zmielonych migdałów
- 6 łyżek mleczka kokosowego
- 2 łyżki miodu akacjowego

Przygotowanie: Wszystkie składniki wsypać do blendera i dokładnie zmiksować. Można dodać pokruszonego lodu.

2. Koktajl zmniejszający uczucie zmęczenia i znużenia

- Sok pomarańczowy wesprze w tym przypadku większość warzyw (przede wszystkim papryka, jarmuż, natka pietruszki, ogórek) i owoców (szczególnie porzeczki, truskawki, cytrusy, kiwi) – tłumaczy dietetyk Anna Czyż. – Poza tym warto go łączyć również z pestkami dyni, słonecznikiem, miodem, kakao, melasą z karobu, syropem daktylowym, zieloną, czarną i czerwoną herbatą, parzoną kawą oraz żeń-szenieim, Ginko-biloba lub guaraną.

Prozdrowotne właściwości soku pomarańczowego lub koktajli przygotowywanych z niego osłabiają różne przekąski, które zdarza się, że podjadamy podczas picia. Na przykład ciężkostrawne, wzdymające, smażone potrawy, łączące tłuszcz i węglowodany, takie jak: kęski mięsa w panierce lub produkty kaloryczne, o małej wartości odżywczej, czyli słodycze lub słone przekąski.



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODŚŁONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Polecany przepis (porcja dla 1 osoby, około 250-300 ml):

Składniki:

- pół awokado
- pół szklanki soku pomarańczowego Witmar
- pół szklanki soku ananasowego Marwit
- pół pęczka natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanych listków mięty
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie: Zblendować najpierw awokado z natką i miętą, następnie dolać powoli soki i dodać miód.

3. Koktajl pomagający w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń i tuż po nich

W tym przypadku sok pomarańczowy warto łączyć z większością warzyw i owoców (szczególnie papryką, natką pietruszki, burakami, cytrusami, kiwi, porzeczkami, aronią, borówkami i jagodami), produktami bogatymi w kwasy omega-3 (siemieniem lnianym, olejem lnianym lub rydzowym, czyli z lnianki i nasionami chia) oraz z melasą z karobu, kakao, daktylami, syropem daktylowym i miodem pszczelim. To te produkty bowiem wzmocnią jego działanie wspierające odporność po intensywnych ćwiczeniach. – Kluczowe jest jednak, by nie popijać nim słonych i słodkich przekąsek oraz fast foodów – przestrzega dietetyk.

Polecany przepis (porcja dla 1 osoby, około 250-300 ml):

Składniki:

- 1 garść czarnej porzeczki
- pół szklanki soku pomarańczowego Witmar
- 1 mały banan
- 1 łyżka miodu akacjowego
- 1 czubata łyżka świeżo mielonego siemienia lnianego

Przygotowanie: Wszystkie składniki wsypać do blendera i dokładnie zmiksować.



ŚWIEŻY SOK



ŚWIEŻA ODSEKONA TEN SAM ŚWIETNY SMAK!

Kontakt:

Anna Pawłowska-Kruzińska

Kierownik ds. Marketingu

MARWIT Sp. z o.o.

87-134 Zławieś Wielka 29a

e-mail: pr@Marwit.pl

<http://marwit.pl/pl/pressroom>

Witmar dostępny jest na rynku od 2007 roku. Do tej pory poza świeżymi sokami, pod tą marką oferowane były również warzywa i owoce, pochodzące z własnych upraw producenta. Witmar należy do spółki Marwit, największego w Polsce producenta świeżych soków, właściciela również takich marek jak: *Ogrody Natury* oraz *Oskoła*.



ŚWIEŻY SOK

WWW.WITMAR.ORG



[/WITMARPL](https://www.facebook.com/WITMARPL)



[/WITMARPL](https://www.instagram.com/WITMARPL)