**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.

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 doskonale 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-szeneim, Ginko-biloba lub guaraną.

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

**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.