**Koktajle bezalkoholowe na Sylwestra. Najlepsze – tylko z Witmarem!**

**Nie dość, że świetnie smakują, to jeszcze przyniosą organizmowi konkretne korzyści. Wzmocnią i dodadzą energii, wesprą odporność zimą, a nawet zapewnią zdrowy detoks!**

**1. Koktajl dodający energii**

Z takim drinkiem będziesz mógł się bawić nie tyle do północy, co do białego rana! Nie dość, że uchroni cię przed sennością, to jeszcze wzmocni cały organizm, dzięki czemu będziesz mieć siłę, by przetańczyć całą noc.

**Składniki (na jedną porcję):**

- garść mrożonych malin,

- 1 szklanka soku z pomarańczy Witmar,

- 1 łyżka miodu,

- szczypta kardamonu.

**Przygotowanie**: Maliny rozmrozić i zblendować z resztą składników. Koktajl można ozdobić posypując go wiórkami czekolady i wbijając na rant kieliszka pół plastra pomarańczy.

\*\*\*

Maliny i pomarańcza z soku Witmar nie tylko dostarczą organizmowi witaminy C. - Działają również odkwaszająco i nawadniająco, a poza tym, dzięki zawartości naturalnej fruktozy, dodadzą energii i będą sprawnie uzupełniać jej zapasy w mięśniach w trakcie sylwestrowej zabawy – przekonuje dietetyk Anna Czyż. – Podobnie zadziała również miód. Z kolei kardamon, uważany za afrodyzjak, wzmocni układ krążenia, pobudzi trawienie, a przy okazji również odświeży oddech.

**2. Koktajl detoksykujący**

Bezalkoholowy drink dla racjonalistów, którzy jeszcze przed imprezą liczą dodatkowe kalorie, które pochłoną podczas sylwestrowego ucztowania oraz boją się, że skutki obżarstwa będą czuć jeszcze przez długi czas w nowym roku.

**Składniki (na jedną porcję):**

- szklanka soku z jabłka i granatu Witmar,

- pół mango,

- garść mrożonych truskawek.

**Przygotowanie**: Truskawki rozmrozić i dokładnie zblendować z kawałkami mango, a następnie połączyć z sokiem Witmar.

\*\*\*

Nie ma się co obawiać utraty jakości owoców podczas mrożenia - truskawki są źródłem witaminy C i kwasu foliowego, których poziom tylko nieznacznie spada pod wpływem niskich temperatur. To bardzo ważne, głównie ze względu na to, że oba składniki bardzo mocno wspomagają detoksykację organizmu. A to nie wszystko! Ponadto truskawki świetnie nawadniają i regenerują zmęczone mięśnie.

- Mango z kolei oczyszcza krew, poprawia trawienie i korzystnie wpływa na nerki. Zwieńczeniem koktajlu jest natomiast sok z jabłka i granatu Witmar. Oba zawarte w nim owoce pomagają bowiem usuwać toksyny z organizmu, a poza tym wpływają na odnowę komórek, odkwaszają i redukują zmęczenie – przekonuje dietetyk.

**3. Koktajl wzmacniający**

Szalejąc podczas Sylwestra nie zapominaj i o odporności. Nie chcesz chyba zacząć nowego roku od przeziębienia? Zaserwuj więc sobie koktajl, który wzmacnia cały organizm i skutecznie wspiera go w walce z infekcjami.

**Składniki (na jedną porcję):**

- 1 filiżanka soku z marchewki Witmar,

- 1 jabłko,

- 1 pomarańcza,

- 1 łyżka miodu,

- szczypta imbiru i cynamonu.

**Przygotowanie**: Jabłko i pomarańczę obrać, pokroić na kawałki. Następnie zmiksować w blenderze, dolewając stopniowo soku z marchewki Witmar. Na koniec doprawić miodem, imbirem i cynamonem.

- Koktajl wzmacnia odporność dzięki zawartości takich witamin antyoksydacyjnych, jak A (z soku z marchewki Witmar) i C (z jabłka i pomarańczy) – tłumaczy dietetyk Anna Czyż. – Organizm wesprą również: miód, imbir i cynamon, które mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Z uwagi na te wszystkie składniki koktajl zminimalizuje uczucie zmęczenia oraz wpływ toksyn i ciężkostrawnych potraw na organizm.