



# 90 PRZEPISÓW JEDZENIA NA SUROWO



**Kobierski Janusz**

**ZDROWO I SMACZNIE**

## **90 Przepisów RAW**

### **Naturalna Energia i Oczyszczanie Organizmu**

**W dzisiejszym świecie coraz więcej osób szuka prostego sposobu, aby zadbać o zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Jednym z najprostszych kroków jest powrót do naturalnej, żywej żywności.**

**W tym e-booku znajdziesz 90 prostych przepisów RAW, które możesz przygotować w kilka minut. To jedzenie pełne witamin, enzymów i naturalnej energii.**

**W środku znajdziesz:**

 **zdrowe sałatki**

 **koktajle i smoothie**

 **desery RAW**

 **szybkie przekąski**

 **dania wspierające oczyszczanie organizmu**

**Nie musisz być kucharzem.**

**Nie potrzebujesz skomplikowanych składników.**

**Wystarczy kilka świeżych produktów i chęć zadbania o siebie.**

**Niech ten e-book będzie Twoim początkiem drogi do większej energii, lekkości i zdrowia.**

**O autorze**

**Mam na imię Janusz.**

**Interesuję się naturalnym stylem życia, zdrowym odżywianiem oraz sposobami wspierania organizmu poprzez prostą i naturalną dietę.**

**Wierzę, że jedzenie może być nie tylko smaczne, ale również wspierać zdrowie, energię i dobre samopoczucie.**

**Ten e-book powstał, aby pokazać, że surowe, naturalne jedzenie może być proste, szybkie i dostępne dla każdego.**

**Moim celem jest inspirowanie ludzi do wprowadzania małych zmian, które mogą przynieść wielkie korzyści dla zdrowia.**

## 30 KOKTAJLI NA SUROWO (RAW)

### **1. Zielona energia**

**Składniki:**

**1 banan**

**garść szpinaku**

**1 jabłko**

**1 szklanka wody**

**Zmiksuj wszystko na gładki koktajl.**

### **2. Koktajl oczyszczający**

**Składniki:**

**1 ogórek**

**sok z ½ cytryny**

**garść pietruszki**

**1 szklanka wody**

**Zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.**



### **3. Koktajl mango**

**Składniki:**

**1 mango**

**1 banan**

**1 szklanka wody kokosowej**

**Zmiksuj do kremowej konsystencji.**

### **4. Truskawkowa świeżość**

**Składniki:**

**1 szklanka truskawek**

**1 banan**

**1 szklanka wody**

**Blenduj 30 sekund.**

### **5. Koktajl cytrusowy**

**Składniki:**

**2 pomarańcze**

**1 marchew**

**kawałek imbiru**

**Zmiksuj na gładko.**



## **6. Zielony detoks**

**Składniki:**

**1 kiwi**

**garść jarmużu**

**1 jabłko**

**1 szklanka wody**

**Blenduj do gładkiej konsystencji.**

## **7. Bananowo-daktylowy**

**Składniki:**

**1 banan**

**3 daktyle**

**1 szklanka mleka migdałowego RAW**

**Zmiksuj.**



## 8. Koktajl ananasowy

Składniki:

1 szklanka ananasa

1 banan

1 szklanka wody kokosowej

Blenduj.

## 9. Malinowa moc

Składniki:

1 szklanka malin

1 banan

1 szklanka wody

Zmiksuj.



## 10. Zielona bomba witaminowa

Składniki:

1 jabłko

garść szpinaku

½ ogórka

1 szklanka wody

Blenduj.

## 11. Koktajl arbuzowy

arbuz + mięta + sok z limonki

## 12. Koktajl jagodowy

jagody + banan + woda kokosowa



13. Koktajl jabłko-cynamon  
jabłko + banan + szczypta cynamonu +  
woda

14. Koktajl tropikalny  
ananas + mango + banan + woda

15. Zielona regeneracja  
szpinak + kiwi + banan + woda

16. Koktajl banan-kakao RAW  
banan + kakao RAW + mleko migdałowe





17. Koktajl pomarańcza-marchew  
pomarańcza + marchew + imbir

18. Koktajl kiwi-jabłko  
kiwi + jabłko + woda

19. Koktajl melonowy  
melon + mięta + woda kokosowa

20. Koktajl malinowo-bananowy  
maliny + banan + mleko kokosowe

21. Koktajl mango-limonka  
mango + sok z limonki + woda





21. Koktajl mango-limonka  
mango + sok z limonki + woda
22. Koktajl szpinak-banan  
szpinak + banan + mleko migdałowe
23. Koktajl jagoda-daktyl  
jagody + daktyle + woda
24. Koktajl gruszka-jabłko  
gruszka + jabłko + woda
25. Koktajl ogórek-mięta  
ogórek + mięta + limonka + woda
26. Koktajl truskawka-mango  
truskawki + mango + woda



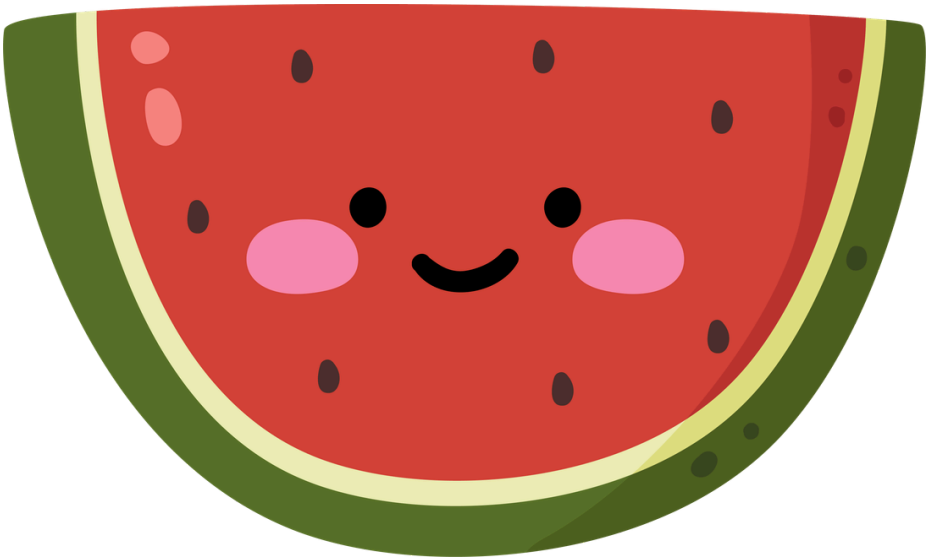
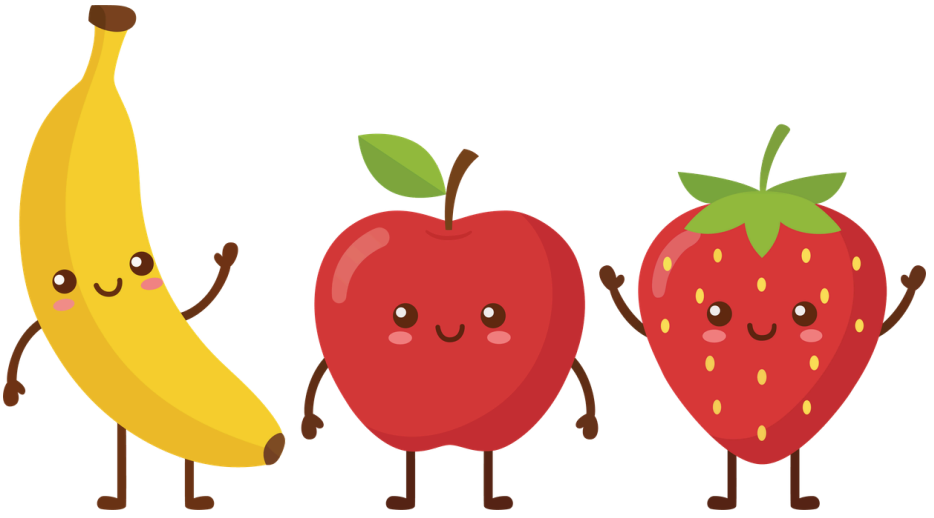
27. Koktajl kokosowy  
mleko kokosowe + banan + daktyl

28. Koktajl zielona moc  
jarmuż + jabłko + cytryna + woda

29. Koktajl arbuza-truskawka  
arbuz + truskawki + mięta

30. Koktajl regeneracyjny  
banan + jagody + mleko migdałowe







## 30 PRZEPISÓW RAW – SAŁATKI I DANIA

### 31. Sałatka zielonej mocy

Składniki:

szpinak

ogórek

awokado

sok z cytryny

Wymieszaj wszystkie składniki.

### 32. Sałatka pomidorowa RAW

Składniki:

pomidory

ogórek

cebula

oliwa z oliwek

Pokrój i wymieszaj.



### 33. Sałatka marchewkowa

Składniki:

2 marchewki

jabłko

sok z cytryny

Zetrzyj na tarce.

### 34. Sałatka awokado

Składniki:

awokado

pomidor

ogórek

sok z limonki

Pokrój i wymieszaj.



35. Sałatka z cukinii

Składniki:

cukinia (spirale)

pomidorki

bazylia

Polej oliwą.

36. Sałatka brokułowa RAW

brokuł + papryka + pestki

słonecznika

37. Sałatka z mango

mango + rukola + awokado

38. Sałatka jabłko-marchew

jabłko + marchew + rodzynki



39. Sałatka ogórkowa  
ogórek + koper + sok z cytryny
40. Sałatka tropikalna  
ananas + mango + kokos
41. Makaron z cukinii  
cukinia spiralna + sos pomidorowy RAW
42. Wrap z sałaty  
liście sałaty + warzywa + awokado
43. Tatar z pomidorów  
pomidory + cebula + przyprawy



44. Sałatka z buraka  
starty burak + jabłko

45. Sałatka z kiełków  
kiełki + ogórek + pomidor

46. Guacamole  
awokado + czosnek + limonka

47. Pasta słonecznikowa  
namoczone pestki + czosnek + cytryna

48. Pasta z awokado  
awokado + koperek + cytryna

49. Sałatka z kapusty  
kapusta + marchew + jabłko



50. Makaron z marchewki  
marchew spiralna + sos z awokado

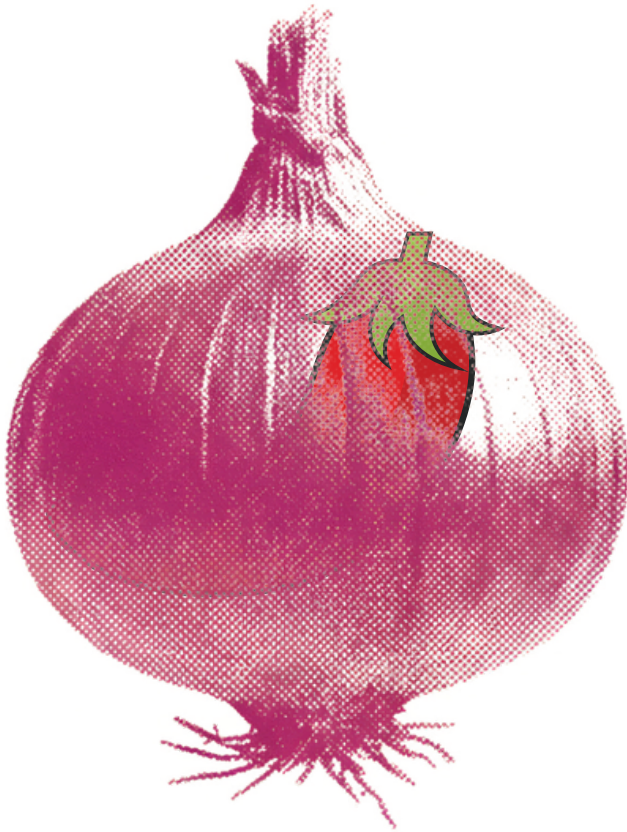
51. Sałatka energetyczna  
szpinak + banan + orzechy

52. Sałatka cytrusowa  
pomarańcza + rukola + awokado

53. Sałatka z pomidorów i bazylii  
pomidory + bazylia + oliwa

54. Sałatka z papryki  
papryka + ogórek + cebula





55. Sałatka owocowa  
mango + kiwi + jagody
56. Sałatka detoks  
jarmuż + jabłko + cytryna
57. Sałatka z ogórka i awokado
58. Sałatka z mango i ogórka
59. Sałatka z pomarańczy i marchwi
60. Sałatka z rukoli i pomidorów







## 30 PRZEPISÓW RAW – DESERY I PRZEKĄSKI

61. Kulki daktylowe  
daktyle + kakao RAW + orzechy  
Zmiksuj i uformuj kulki.

62. Czekolada RAW  
kakao RAW + olej kokosowy + miód

63. Lody bananowe  
zamrożony banan zmiksowany.

64. Lody truskawkowe  
truskawki + banan

65. Mus mango  
mango zmiksowane.

66. Mus malinowy  
maliny + daktyle

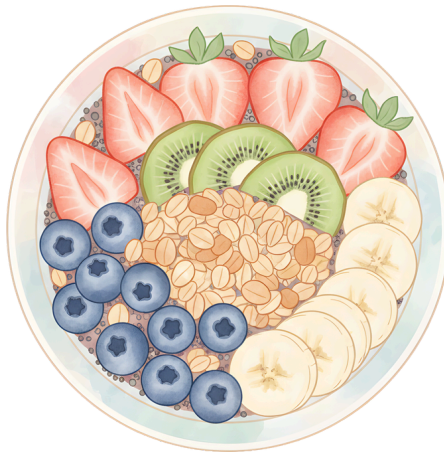
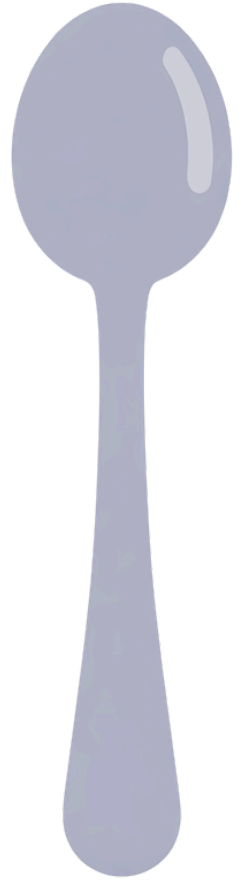


67. Deser kokosowy  
mleko kokosowe + daktyle
68. Budyń chia  
nasiona chia + mleko roślinne
69. Mus czekoladowy  
awokado + kakao + daktyle
70. Krem bananowy  
banan + masło orzechowe
71. Ciasto RAW z orzechów  
orzechy + daktyle + kakao
72. Brownie RAW  
daktyle + kakao + migdały
73. Ciasto kokosowe RAW  
kokos + daktyle



74. Tarta RAW  
orzechowy spód + owoce
75. Deser jagodowy  
jagody + banan
76. Kulki kokosowe  
kokos + daktyle
77. Baton RAW  
orzechy + miód + kakao
78. Energetyczne kulki  
daktyle + migdały + kakao
79. Krem z awokado i kakao
80. Pudding mango





80. Pudding mango
81. Lody mango
82. Lody jagodowe
83. Deser banan-kakao
84. Mus truskawkowy
85. Kokosowe kulki energii
86. Baton daktylowy
87. Deser z chia i owoców
88. Krem malinowy
89. Mus z awokado i mango
90. Energetyczny deser z bananów i orzechów





## BONUS

### 10 Przepisów DETOX RAW

#### 1. Zielony Koktajl Oczyszczający

##### Składniki:

1 garść szpinaku

1 jabłko

1/2 ogórka

sok z 1/2 cytryny

1 szklanka wody

##### Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.





## 2. Cytrynowa Woda Poranna

### Składniki:

1 szklanka letniej wody

sok z 1/2 cytryny

1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

### Przygotowanie:

Wymieszaj i pij rano na czczo.

## 3. Koktajl Marchewkowo-Pomarańczowy

### Składniki:

2 marchewki

1 pomarańcza

kawałek imbiru

1/2 szklanki wody

### Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki.



#### 4. Zielony Detox

Składniki:

1 kiwi

1 garść jarmużu

1/2 banana

1 szklanka wody kokosowej

Przygotowanie:

Blenduj do gładkiej konsystencji.

#### 5. Koktajl Energetyczny

Składniki:

1 banan

1 łyżka nasion chia

1 szklanka mleka migdałowego

1 łyżeczka kakao RAW

Przygotowanie:

Zmiksuj wszystko razem.



## 6. Napój Oczyszczający z Ogórka

Składniki:

1 ogórek

1/2 cytryny

kilka listków mięty

1 szklanka wody

Przygotowanie:

Zmiksuj i przecedź jeśli chcesz.

## 7. Koktajl Antyoksydacyjny

Składniki:

1 garść borówek

1/2 banana

1 łyżeczka siemienia lnianego

1 szklanka wody

Przygotowanie:

Blenduj do uzyskania koktajlu.



## 8. Tropikalny Detox

Składniki:

1/2 mango

1/2 banana

1 szklanka wody kokosowej

sok z 1/2 limonki

Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki.

## 9. Zielona Energia

Składniki:

1 jabłko

1 łydga selera naciowego

garść szpinaku

1 szklanka wody

Przygotowanie:

Zmiksuj do gładkiej konsystencji.



## 10. Koktajl Oczyszczający z Ananasem

Składniki:

1 szklanka świeżego ananasa

1/2 ogórka

kilka listków mięty

1 szklanka wody

Przygotowanie:

Zmiksuj wszystkie składniki.





"Ten bonus powstał, aby pomóc  
Twojemu ciału oczyścić się i odzyskać  
energię. Naturalne, surowe produkty  
wspierają organizm w codziennym  
powrocie do równowagi."



Mam na imię Janusz.

Interesuję się naturalnym stylem życia,  
zdrowym odżywianiem oraz sposobami  
wspierania organizmu poprzez prostą i  
naturalną dietę.

Wierzę, że jedzenie może być nie tylko  
smaczne, ale również wspierać zdrowie,  
energię i dobre samopoczucie.

Ten e-book powstał, aby pokazać, że  
surowe, naturalne jedzenie może być  
proste, szybkie i dostępne dla każdego.  
Moim celem jest inspirowanie ludzi do  
wprowadzania małych zmian, które  
mogą przynieść wielkie korzyści dla  
zdrowia.

Zakończenie e-booka  
Gratuluję!

Dotarłeś do końca tego e-booka. Mam nadzieję, że te przepisy zainspirują Cię do częstszego sięgania po naturalne i świeże produkty.

Pamiętaj, że nie chodzi o perfekcję. Chodzi o małe kroki każdego dnia. Każdy koktajl, każda sałatka i każdy zdrowy posiłek to krok w stronę lepszego samopoczucia i większej energii. Twoje ciało codziennie pracuje dla Ciebie.

Daj mu to, co najlepsze.

Naturalne jedzenie.

Świeże produkty.

Więcej energii.

Życzę Ci zdrowia, energii i radości każdego dnia.

