



WALENTYNKOWE KOKTAJLE

by ZIELONE KOKTAJLE

SUPER OFERTA
str. 4





COPYRIGHT © ZIELONE KOKTAJLE 2025

TYTUŁ: WALENTYNKOWE KOKTAJLE

Autor tekstu: © ZIELONE KOKTAJLE 2025

Skład i redakcja: © ZIELONE KOKTAJLE 2025

Aktualizacja: © ZIELONE KOKTAJLE 2026

Wydawca: Zielone Koktajle

Grafiki oraz zdjęcia okładkowe i w treści:
za pośrednictwem Canva, oraz archiwum prywatne.

Zdjęcia do przepisów:

Alina i Przemysław Pochylscy,
dla PUBLICAT S.A. w serii książek
"Zielone Koktajle 365 przepisów"
oraz archiwum prywatne.

Informacje umieszczone w ebooku nie stanowią profesjonalnej
porady medycznej ani zaleceń
w zakresie diety lub leczenia i nie powinny być
w ten sposób traktowane. Zamieszczone w książce informacje
stanowią wyłącznie inspirację do stosowania koktajli przy
konkretnym schorzeniu zdrowotnym, lecz
w żadnym przypadku nie mogą zastąpić konsultacji
z właściwym lekarzem.

**Wszelkie prawa zastrzeżone,
Nie kopiuj ebooka, proszę,
i nie rozpowszechniaj
go w nielegalny sposób.**



5 - 9

WSTĘP

Jakie koktajle miksować z okazji Walentynek? Co znajdziesz w tym eBooku?

10 - 17

SKŁADNIKI WALENTYNKOWYCH KOKTAJLI

Co miksować walentynkowych koktajlach, aby były smaczne wartościowe i jednocześnie miały ten niepowtarzalny miłosny klimat? Również składniki poprawiające zdrowie serca, by było mocne jak dzwon!

18 - 25

PRZEPISY NA WALENTYNKOWE KOKTAJLE

Wspierające zdrowie serca, afordyzjikalne na libido, poprawiające samopoczucie i zdrowie, dla Par i dla całych Rodzin!

26-28

PODZIĘKOWANIA I ZAKOŃCZENIE



Wyjątkowa propozycja, wybierz prezent dla siebie lub osoby bliskiej:

WSZYSTKIE E-PRODUKTY w sklepie



-30%

Z KODEM: LOVE30



TAKŻE PAKIETY



-30%

Z KODEM: LOVE30



UWAGA! OFERTA JEST OGRANICZONA CZASOWO:

TYLKO TERAZ (do 16.02.2026 r.) dostępna jest oferta specjalnie dla Ciebie. Wybierz swój prezent lub prezent dla bliskich i wskakuj do naszego sklepu: sklep.zielonekoktajle.pl

ZAINWESTUJ W ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE!

WALENTYNKOWE KOKTAJLE

WSTĘP





Koktajle na Walentynki

Z okazji Walentynek pragniemy podzielić się z Wami naszą pasją i wiedzą o zdrowych koktajlach, które mogą stać się wyjątkowym elementem Waszych romantycznych chwil. Jesteśmy rodziną, która na co dzień promuje zdrowy styl życia poprzez proste i smaczne koktajle. Z perspektywy zwykłej rodziny, a nie dietetyka czy trenera, chcemy pokazać, jak łatwo można wprowadzić zdrowe nawyki do swojego życia i cieszyć się nimi razem z bliskimi. Wierzimy, że dbałość o siebie i swoich najbliższych może być prosta, przyjemna i satysfakcjonująca, a każda okazja jest dobra do celebracji zdrowia.





Co znajdziesz w tym eBooku?

Ten e-book to zbiór przepisów i inspiracji, które pomogą Wam przygotować wyjątkowe koktajle na Walentynki. Naszym celem jest dostarczenie Wam celowanych rozwiązań na różne potrzeby.

Znajdziecie tu koktajle, które:

- ♥ Rozpalą zmysły dzięki składnikom afrodyzjakalnym, zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.
- ♥ Wzmocnią serce i wspomogą jego pracę, szczególnie ważne przy nadciśnieniu i wysokim cholesterolu.
- ♥ Poprawią nastrój i samopoczucie, dodając energii i witalności.
- ♥ Zaskoczą smakiem i wyglądem całą rodzinę, w tym najmłodszych smakoszy, dzięki kreatywnym, deserowym i ozdobnym przepisom walentynkowym. Nasze przepisy są proste do wykonania i bazują na łatwo dostępnych składnikach. Chcemy pokazać, że zdrowe koktajle mogą być nie tylko korzystne dla organizmu, ale także pyszne i piękne.



Ważne aspekty zdrowotne



W tym e-booku, poza pysznymi przepisami, znajdziesz także ważne informacje dotyczące zdrowia. Koktajle to świetny sposób na wsparcie organizmu w różnych aspektach.

- ♥ Podkreślamy znaczenie składników wspierających serce, takich jak potas, magnez i wapń.
- ♥ Wskazujemy, jak unikać produktów niekorzystnych przy nadciśnieniu, jak te zawierające dużo sodu.
- ♥ Podpowiadamy, jak wykorzystać naturalne diuretyki w koktajlach, aby wspomóc regulację ciśnienia.

Pamiętaj, że informacje w tym e-booku mają charakter inspiracyjny i nie zastąpią porady lekarskiej.



Miksuj z radością!

Zachęcamy do eksperymentowania i tworzenia własnych kompozycji smakowych. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia.

W e-booku znajdziesz wiele inspiracji i wytycznych, które pomogą Ci w tej twórczej podróży. Niezależnie od tego, czy miksujesz dla siebie, dla drugiej połówki, czy dla całej rodziny, mamy nadzieję, że ten e-book będzie dla Ciebie źródłem radości i zdrowia. Pamiętaj, że każdy koktajl to okazja do zadbania o siebie i swoich bliskich. Miksuj na zdrowie i z miłością!



WALENTYNKOWE KOKTAJLE

SKŁADNIKI WALENTYNKOWYCH KOKTAJLI





Składniki walentynkowych koktajli

Walentynkowe koktajle to doskonała okazja, by połączyć pyszny smak ze zdrowymi składnikami. W tym rozdziale chcemy przedstawić Wam składniki, które uczynią Wasze koktajle wyjątkowymi – nie tylko pod względem smaku, ale także korzyści zdrowotnych.

Oto składniki, które idealnie wpisują się w klimat Walentynek i sprawiają, że każdy łyk koktajlu to przyjemność nie tylko dla podniebienia, ale także dla zdrowia.





Koktajle, które rozpala zmysły dzięki składnikom afrodyzjakalnym

Walentynki to czas, kiedy warto postawić na składniki, które naturalnie wpływają na naszą energię i libido. Koktajle afrodyzjakalne to doskonały wybór dla kobiet i mężczyzn, którzy chcą dodać pikanterii do swoich romantycznych chwil.

Do takich koktajli warto dodać składniki takie jak:

♥ Kakao – bogate w magnez i antyoksydanty, poprawia nastrój i zwiększa poziom endorfin, co sprawia, że czujemy się bardziej zrelaksowani i szczęśliwi.



♥ Truskawki – symbol miłości, pełne witamin C i A, wspomagają krążenie i poprawiają wygląd skóry, a ich słodycz nadaje koktajlom wyjątkowego smaku.





- ♥ Granat – nazywany „owocem miłości”, pomaga poprawić krążenie i jest pełen antyoksydantów, które wspomagają zdrowie serca.



- ♥ Korzeń Maca – roślina o silnym działaniu energetyzującym, znana z tego, że wspomaga libido i równowagę hormonalną.



- ♥ Imbir – przyprawa, która zwiększa krążenie, rozgrzewa organizm i poprawia nastrój, dodając koktajłom delikatnej pikanterii.



- ♥ Cynamon – przyprawa, która działa pobudzająco na układ krążenia, a także wspomaga trawienie i dodaje koktajłom intensywnego smaku.



Dodanie tych składników do Waszych koktajli na Walentynki sprawi, że staną się one prawdziwym afrodyzjakiem, który pobudzi zmysły i doda energii.



Z miłości do zdrowia!

Koktajle, które wzmocnią serce i wspomogą jego pracę. Dbanie o serce jest kluczowe, a Walentynki to doskonała okazja, by zadbać o siebie i swoich bliskich. Koktajle, które wzmocnią serce, będą pełne składników wspierających układ krążenia i pomagających w utrzymaniu zdrowego poziomu cholesterolu.

Warto postawić na składniki takie jak:

♥ Jagody – pełne przeciwutleniaczy, szczególnie antocyjanów, które wspomagają zdrowie serca, poprawiają krążenie i redukują ryzyko miażdżycy.



♥ Awokado – bogate w zdrowe tłuszcze, potas i błonnik, które pomagają obniżyć ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu.



♥ Orzechy włoskie – bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które obniżają poziom cholesterolu i poprawiają funkcjonowanie serca.



♥ Szpinak – pełen magnezu i potasu, wspomaga regulację ciśnienia krwi i poprawia funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego.





Koktajle, które poprawią nastrój i samopoczucie

Walentynki to czas, który warto spędzić w dobrym nastroju, a zdrowe koktajle mogą w tym pomóc. Koktajle, które poprawiają nastrój, zawierają składniki, które dostarczają organizmowi energii, wspomagają produkcję serotoniny i pomagają w walce ze stresem. Do takich koktajli warto dodać:



Banan – bogaty w magnez i witaminy z grupy B, poprawia nastrój i wspomaga pracę układu nerwowego, pomagając w walce z uczuciem zmęczenia.



Pomarańcze – pełne witaminy C, pomagają zwalczać stres i poprawiają nastrój dzięki swoim właściwościom uspokajającym.



Melisa – znana z działania relaksującego, pomoże wyciszyć organizm i złagodzić napięcie, idealna na spokojne wieczory Walentynkowe.



Miód – naturalny antydepresant, który poprawia nastrój, a także wspomaga odporność i działa przeciwzapalnie.





Koktajle, które zaskoczą smakiem i wyglądem całą rodzinę

Walentynkowe koktajle to świetna okazja, by zaskoczyć całą rodzinę kreatywnymi i smacznymi deserami. Koktajle, które będą zarówno smaczne, jak i pięknie się prezentować, to prawdziwa uczta nie tylko dla podniebienia, ale i dla oka.

W tym celu warto użyć składników, które nadadzą koktajlom wyjątkowego wyglądu i smaku:

♥ **Buraki** – doskonale na intensywnie czerwony kolor koktajlu, pełne witamin i minerałów, wspomagają detoksykację organizmu i zdrowie skóry.





♥ Maliny – piękny kolor i świeży, lekko kwaśny smak, bogate w witaminę C, pomagają w walce z wolnymi rodnikami.



♥ Mango – soczyste i słodkie, wspaniale komponuje się z innymi owocami, dodając koktajłom tropikalnego charakteru.



♥ Płatki róży – idealne do ozdobienia koktajlu, nie tylko pięknie wyglądają, ale mają również właściwości łagodzące i przeciwzapalne.



Z pomocą tych składników możecie stworzyć prawdziwie walentynkowe arcydzieło, które oczaruje nie tylko smakiem, ale również wyglądem. Koktajle te będą idealne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci, które chętnie spróbują tak kolorowych i kreatywnych deserów.

WALENTYNKOWE KOKTAJLE

PRZEPISY





Miłosna Radość

SKŁADNIKI:

Na pudding chia: 2 łyżki nasion chia

1/2 szklanki mleka kokosowego

1 łyżeczka miodu lub cukru kokosowego

Na koktajl truskawkowy: garść truskawek

1/2 banana

Do dekoracji: kilka truskawek

PRZYGOTOWANIE:

Wymieszaj nasiona chia z mlekiem i miodem lub cukrem. Przelej do szklanki lub słoika i odstaw na kilka godzin do lodówki.

Mieszaj pudding do uzyskania ulubionej konsystencji. Zmiksuj owoce na gęsty mus.

Deser podawaj warstwowo: na spodzie pudding chia ozdobiony półkami truskawek przyklejonymi do wewnętrznej ścianki naczynia, na wierzchu - warstwa musu truskawkowego.





Pistacjowa Rozkosz

SKŁADNIKI:

Dojrzały banan

2 łyżki obranych pistacji

1 łyżka mielonych ziaren kakaowca

Szklanka mleka roślinnego, np.
sojowego

Do dekoracji: odrobina kruszonej
pistacji i mielonych ziaren kakaowca

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj wszystkie składniki do
uzyskania jednolitej konsystencji.

Koktajl podawaj posypany
pokruszonymi pistacjami oraz ziarnami
kakaowca.





Zakochana para: maliny i burak

SKŁADNIKI:

1/2 małego buraka pieczonego
Garść malin (mogą być mrożone)
1 łyżka miodu
Szkłanka wody

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj wszystkie składniki do uzyskania jednolitej konsystencji koktajlu z pianką. Podawaj w stoiczku lub butelce z czerwoną walentynkową słomką ozdobioną sercami.





Borówkowy Afrodyzjak

SKŁADNIKI:

Szklanka borówek amerykańskich
1 łyżka sproszkowanego korzenia maca
Szklanka mleka migdałowego

PRZYGOTOWANIE:

Umyj owoce i zmiksuj z mlekiem oraz korzeniem maca na gładki koktajl.





Truskawkowy eliksir miłosny

SKŁADNIKI:

Dojrzały banan

Garść truskawek

Szklanka waniliowego mleka migdałowego

Do dekoracji: Kilka truskawek

PRZYGOTOWANIE:

Pokrój kilka truskawek wzdłuż na plasterki, dotnij górę na kształt serduszek i przyklej je nierównomiernie do wewnętrznych ścianek naczynia. Następnie zmiksuj mleko z owocami i wlej do stoiczka ozdobionego truskawkowymi sercami.





Koktajl na Libido

SKŁADNIKI:

Pestki z 1/2 granatu

2 mandarynki

Jabłko

Szklanka wody

Borówki lub winogrona do ozdoby

PRZYGOTOWANIE:

Umyte i obrane owoce zmiksuj z pestkami granatu i wodą do jednolitej konsystencji. Koktajl podawaj w słoiczku ozdobiony borówkami lub winogronami.





Czekoladowy Afrodyzjak

SKŁADNIKI:

Garść orzechów nerkowca

2 banany

1-2 łyżki naturalnego kakao lub karobu

1/2 łyżeczki cynamonu

3 daktyle

Szklanka wody

1/2 awokado (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Namocz na pół godziny orzechy nerkowca i daktyle, jeśli używasz suszonych. Odcedź je i zmiksuj wszystkie składniki. Jeśli chcesz zwiększyć energetyczność i sytość koktajlu, dodaj awokado.





Podsumowanie

Mamy nadzieję, że teraz już wiesz, że koktajle można pić również z okazji walentynek. Wierzimy, że udowodniliśmy Tobie, że także dla Ciebie koktajle mogą być zdrowe, smaczne i idealne dla wprowadzenia do diety większej ilości warzyw i owoców.

Ufamy, że pierwsza myśl, jaka nachodzi Cię po przeczytaniu tego ebooka to myśl o zmiksowaniu miłosnego koktajlu. Jeśli tak jest, podziel się z nami na naszych social media swoim koktajlem.



Miksuj na zdrowie!



Zakończenie

Zadbaj o swój organizm pijąc koktajle.
Smacznego! Miksuj na zdrowie!

Zdjęcia i przepisy na koktajle zawarte w tym ebooku pochodzą z archiwum własnego, z naszych książek z serii "Zielone Koktajle, 365 przepisów", wydanych przez wydawnictwo Publicat S.A., do których zdjęcia zrobili: Alina i Przemysław Pochylscy (2016-2018) oraz za pośrednictwem Canva

Książki dostępne są we wszystkich dobrze zaopatrzonych księgarniach, oraz w sieci, kliknij na okładki książek, aby sprawdzić możliwości zakupu.



Zapraszamy też na stronę:
<https://sklep.zielonekoktajle.pl/>

Miksuj na zdrowie!



Podziękowania

Na zakończenie chcielibyśmy bardzo podziękować Ci za zaufanie. Mamy nadzieję, że teraz jest już wszystko dla Ciebie jasne i wiesz, jak przygotować koktajle walentynkowe.

Powodzenia i jeszcze raz dziękujemy!

Zapraszamy też na stronę:
<https://sklep.zielonekoktajle.pl/>



Miksuj na zdrowie!