

Tak będą wyglądały *Twoje śniadania.*

Twój zielony receptownik.

Spirulina, chlorella, młody jęczmień i acai.



20

APETYCZNYCH
PRZEPISÓW

DOBRY SMAK ZACZYNA SIĘ OD PROSTYCH RZECZY

Najpierw przyjemność. *Potem Twój własny rytm.*

Raz soczyste smoothie. Raz kremowy bowl. Wybierz jeden zielony składnik lub açaí i połącz go z owocami, które lubisz. Nie musisz dodawać wszystkich proszków naraz.



SPIRULINA



CHLORELLA



MŁODY JĘCZMIEŃ



AÇAÍ

Odmierz dokładnie.

Waga z dokładnością 0,1 g pozwala odmierzyć małe ilości. W przepisach: 2 g spiruliny lub chlorelli, 3 g młodego jęczmienia lub açaí. To ilość do jednej porcji potrawy, nie dodatkowa zalecana porcja dzienna. Sprawdź etykietę swojego opakowania.

Komponuj posiłek.

Jogurt lub skyr, płatki i pestki uzupełniają owocową bazę. Ilość dopasuj do apetytu i pory dnia. Sama woda, owoc i proszek to lekki napój, a nie pełny obiad.

Wybierz konsystencję.

Smoothie: płyn jako pierwszy, potem owoce i proszek. Bowl: gęsty jogurt, owoce, minimalny dodatek płynu. Shaker miesza proszek z płynem; do całych owoców użyj blendera.

Świeżo, nie słodziej.

Sięgaj po dojrzałe owoce i niesłodzone napoje. Granolę, orzechy i masła orzechowe odmierzaj. To pyszne dodatki, które zwiększają kaloryczność porcji.

Przepisy są inspiracją kulinarną, nie dietą leczniczą ani „detoksem”. Nie sumuj maksymalnych porcji kilku proszków. Przy lekach, ciąży, karmieniu lub chorobie skonsultuj stosowanie ze specjalistą. Sprawdź alergen na etykietach: m.in. mleko, orzechy, soja i zboża. Produkty z jęczmienia wybieraj zgodnie ze swoją tolerancją. Fotografie pokazują aranżacje podania; kolor zależy od owoców i proporcji.

Znajdź swój ulubiony smak.

01 Limonkowy poranek

03 Gruszkowa chmurka

05 Brzoskwiniowe słońce

07 Jagodowy wir

09 Zielone trio smaków

11 Açaí na lekko

13 Tak smakuje zielony poranek

15 Kiwi garden bowl

17 Leśna miska açaí

19 Malinowy wieczór z açaí

02 Mango w zieleni

04 Jabłko, kiwi i świeżość

06 Pistacjowa przyjemność

08 Kiwi z miętą

10 Banan i delikatna wanilia

12 Fioletowy aksamit

14 Açaí bowl, który zachwyci

16 Fioletowe śniadanie

18 Zielona miska na lunch

20 Pistacjowa zielona miska

12 koktajli + 8 bowlów. Każdy przepis przygotowuje jedną porcję. Masa owoców dotyczy części jadalnej, po usunięciu skórek lub pestek, gdy wymaga tego przepis. Waga bananów zawsze bez skórki.

01 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Limonkowy poranek



Przygotuj

Dojrzały banan	80 g
Sok z limonki	15 ml
Woda	180 ml
Mięta	3 listki
Spirulina Yerbador	2 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



**SPIRULINA
YERBADOR**

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Więcej świeżości, mniej dodatków: bez soku owocowego i bez dosładzania.

02 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Mango w zieleni



Przygotuj

Miąższ mango	100 g
Banan	60 g
Jogurt naturalny	120 g
Woda	70 ml
Chlorella Yerbador	2 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



CHLORELLA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Bardzo dojrzałe mango najlepiej równoważy roślinny smak chlorelli.

03 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Gruszkowa chmurka



Przygotuj

Gruszka bez gniazda nasiennego	150 g
Ogórek	60 g
Jogurt naturalny	100 g
Woda	80 ml
Młody jęczmień Yerbador	3 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



**MŁODY JĘCZMIEŃ
YERBADOR**

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Zostaw umytą skórkę gruszki. Wybierz miękką, soczystą owoc.

04 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Jabłko, kiwi i świeżość



Przygotuj

Zielone jabłko bez gniazda	100 g
Obrane kiwi	70 g
Ogórek	50 g
Woda	150 ml
Chlorella Yerbador	2 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



CHLORELLA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Cytrynowy smak lubisz bardziej? Dodaj łyżeczkę soku z cytryny.

05 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Brzoskwiniove słońce



Przygotuj

Brzoskwinia bez pestki	150 g
Obrana pomarańcza	80 g
Banan	60 g
Woda	80 ml
Spirulina Yerbador	2 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



SPIRULINA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Wybierz dojrzałą brzoskwinie; poza sezonem sprawdzi się mrożona, bez cukru.

06 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Pistacjowa przyjemność



Przygotuj

Banan	100 g
Mleko lub napój sojowy	180 ml
Pistacje bez soli i łupin	12 g
Młody jęczmień Yerbador	3 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



**MŁODY JĘCZMIEŃ
YERBADOR**

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Pistacje dają smak i kremowość. To bogatsza wersja, nie napój „zero kalorii”.

07 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Jagodowy wir



Przygotuj

Borówki	80 g
Banan	80 g
Jogurt naturalny	150 g
Woda	50 ml
Chlorella Yerbador	2 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj borówki. Zblenduj banana, jogurt i wodę.
- 02 Podziel bazę na pół. Jedną część zmiksuj z borówkami, drugą z odmierzoną chlorellą.
- 03 Przekładaj warstwy do szklanki i przeciągnij łyżką raz od dna do góry.



CHLORELLA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Nie mieszaj do końca warstw — fioletowo-zielona smuga wygląda pięknie.

08 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Kiwi z miętą



Przygotuj

Obrane kiwi	140 g
Banan	50 g
Woda	150 ml
Mięta	4 listki
Młody jęczmień Yerbador	3 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



**MŁODY JĘCZMIEŃ
YERBADOR**

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Jeżeli kiwi jest bardzo kwaśne, użyj bardziej dojrzałego banana, zamiast dosładzać.

09 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Zielone trio smaków



Przygotuj

Zielone jabłko bez gniazda	80 g
Banan	70 g
Obrane kiwi	70 g
Woda	150 ml
Spirulina Yerbador	2 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



SPIRULINA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Trio w tym przepisie to trzy owoce. Zielony proszek wybieramy jeden.

10 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Banan i delikatna wanilia



Przygotuj

Banan	100 g
Jogurt naturalny	100 g
Mleko lub napój sojowy	130 ml
Ekstrakt waniliowy	2 krople
Młody jęczmień Yerbador	3 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



**MŁODY JĘCZMIEŃ
YERBADOR**

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Użyj niesłodzonego napoju i naturalnego jogurtu. Zmiksuj do aksamitnej konsystencji.

11 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Açaí na lekko



Przygotuj

Owoce jagodowe	120 g
Banan	40 g
Woda	180 ml
Sok z cytryny	5 ml
Açaí Yerbador	3 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



AÇAÍ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Lżejsza propozycja z wodą: bez granoli, masła orzechowego i syropów. Nie zastępuje pełnego obiadu.

12 / SMOOTHIE · 1 PORCJA · 5 MINUT

Fioletowy aksamit



Przygotuj

Banan	80 g
Borówki	80 g
Kefir naturalny	180 ml
Açaí Yerbador	3 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj owoce i przygotuj jadalne części. Odważ proszek na wadze kuchennej.
- 02 Wlej płyn do blendera, dodaj owoce i pozostałe składniki. Zblenduj przez 30–60 sekund, do uzyskania jednolitej konsystencji.
- 03 Sprawdź gęstość. W razie potrzeby dolej 1–2 łyżki wody, krótko zmiksuj i przelej do szklanki. Podawaj od razu.



AÇAÍ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Kefir daje przyjemną kwaskowość. Wybierz porcję odpowiadającą Twojej tolerancji.

13 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Tak smakuje zielony poranek



Przygotuj

Banan	100 g
Gęsty jogurt naturalny	150 g
Spirulina Yerbador	2 g
Kiwi + truskawki, na wierzch	100 g
Płatki owsiane	20 g
Pestki dyni	5 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przełóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



SPIRULINA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Gęstość buduje jogurt i banan. Nie dolewaj wody od razu: bowl ma zostać na łyżce.

14 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Açaí bowl, który zachwyca



Przygotuj

Banan	100 g
Borówki do bazy	70 g
Gęsty jogurt naturalny	150 g
Açaí Yerbador	3 g
Truskawki i borówki, na wierzch	80 g
Granola bez dodatku cukru	20 g

Proszek odmierz wagą. łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przełóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



AÇAÍ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Owoce na wierzchu dodaj tuż przed jedzeniem. Granolę odmierz, zamiast sypać z opakowania.

15 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Kiwi garden bowl



Przygotuj

Banan	100 g
Gęsty jogurt naturalny	150 g
Młody jęczmień Yerbador	3 g
Kiwi, na wierzch	100 g
Borówki	40 g
Płatki owsiane + wiórki kokosowe	15 g + 5 g

Proszek odmierz wagą. łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przełóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



**MŁODY JĘCZMIEŃ
YERBADOR**

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Plastry kiwi ułóż od brzegu miseczki. Zostaw kilka borówek dla kontrastu.

16 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Fioletowe śniadanie



Przygotuj

Banan do bazy	80 g
Owoce jagodowe	100 g
Jogurt typu skyr	150 g
Açaí Yerbador	3 g
Banan + truskawki, na wierzch	80 g
Płatki owsiane	20 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przełóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



AÇAÍ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Skyr tworzy gęstą bazę. Dopasuj dodatki do apetytu i wielkości posiłku.

17 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Leśna miska açaí



Przygotuj

Banan	100 g
Maliny i borówki do bazy	100 g
Jogurt naturalny	150 g
Açaí Yerbador	3 g
Owoce leśne, na wierzch	60 g
Pestki słonecznika	10 g

Proszek odmierz wagą. łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przetóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



AÇAÍ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Część owoców odłóż przed blendowaniem. Wierzch powinien być świeży i soczysty.

18 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Zielona miska na lunch



Przygotuj

Banan	100 g
Jogurt typu skyr	170 g
Chlorella Yerbador	2 g
Płatki owsiane	30 g
Kiwi + truskawki, na wierzch	120 g
Pistacje bez soli	10 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przełóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



CHLORELLA
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Jogurt, płatki i owoce dają bardziej treściwą kompozycję. Porcję dopasuj do swoich potrzeb.

19 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Malinowy wieczór z açaí



Przygotuj

Banan	80 g
Maliny	120 g
Gęsty jogurt naturalny	150 g
Açaí Yerbador	3 g
Borówki + banan, na wierzch	80 g
Wiórki kokosowe	5 g

Proszek odmierz wagą. łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przełóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



AÇAÍ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Kwaśne maliny i słodki banan to dobry duet. Jedz spokojnie, łyżka po łyżce.

20 / BOWL · 1 PORCJA · 5 MINUT

Pistacjowa zielona miska



Przygotuj

Banan	100 g
Gęsty jogurt naturalny	170 g
Młody jęczmień Yerbador	3 g
Kiwi + truskawki, na wierzch	100 g
Pistacje bez soli	15 g
Płatki owsiane	15 g

Proszek odmierz wagą. Łyżeczka jest orientacyjna — różne proszki mają inną gęstość.

Połącz i rozsmakuj się.

- 01 Umyj i przygotuj owoce. Odważ proszek oraz pozostałe składniki. Owoce i dodatki „na wierzch” odłóż osobno.
- 02 Zblenduj bazę owocową z jogurtem i proszkiem przez 30–60 sekund. Jeśli blender potrzebuje płynu, dodawaj wodę po łyżce.
- 03 Przetóż gęsty krem do miseczki. Ułóż odłożone owoce oraz pozostałe dodatki i podawaj od razu.



MŁODY JĘCZMIEŃ
YERBADOR

MAŁY SEKRET DOBREGO SMAKU

Orzechy posiekaj tuż przed podaniem. Ten wariant jest sycący, nie „minimalnie kaloryczny”.

TWOJA KUCHNIA. TWOJE PROPORCJE.

Więcej koloru. Więcej przyjemności.



Masz ochotę na lekkość?

Wybierz wodę, całe owoce i niewielki dodatek proszku. Nie potrzebujesz syropu ani soku. Taki koktajl traktuj jako dodatek do posiłku lub przekąskę.



Masz ochotę na bowl?

Dodaj gęsty jogurt, płatki i odmierzoną porcję pestek. Porcję dopasuj do siebie. Jeden przepis może stać się bazą dla wielu sezonowych wariantów.

Açaí i antyoksydanty. Badania laboratoryjne wykazują aktywność antyoksydacyjną związków zawartych w açaí. Nie ustalają jednak „najzdrowszego owocu świata” i nie dowodzą efektu po konkretnym produkcie. Schauss i wsp., 2006; NCCIH: Açaí.

Nie obiecujemy odchudzania, oczyszczania z toksyn ani rezultatów kosmetycznych. Liczy się cała dieta i codzienne nawyki. Ten receptownik pokazuje, jak smacznie wykorzystać produkty.

[Odkryj kolekcję superfoods na yerbador.pl](https://yerbador.pl)