

SUPLEMENT DIETY
Colon[®]

BŁONNIK • ROBIOTYK • PREBIOTYK

C

PRZEPISY NA WYSOKOBŁONNIKOWE KOKTAJLE



Colon[®]

SUPLEMENT DIETY

BŁONNIK • PROBIOTYK • PREBIOTYK

C

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT¹



Suplement diety

BŁONNIK ROZPUSSCZALNY

- Łupina nasienna babki jajowatej
- Inulina z cykorii



PROBIOTYK

- *Lactobacillus acidophilus* LA1
- *Bifidobacterium lactis* BL3



PREBIOTYK

- Inulina z cykorii

**Colon[®] C - jedyny błonnik rozpuszczalny
z technologią probiotyczną LAB2PRO[™], który chroni bakterie
i uwalnia je dopiero w jelicie, a nie w żołądku.**

Dawkowanie:

- Dorośli i dzieci powyżej 12. roku życia: 1 czubata łyżeczka (5 g) dwa razy dziennie (rano i wieczorem).
- Dzieci powyżej 6. roku życia: 1 czubata łyżeczka (5 g) raz dziennie (rano lub wieczorem).
Dawkę można również podzielić: 2 razy dziennie po 2,5 g.
- Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.
- Wstrząśnij przed użyciem.



Po otwarciu przechowywać w lodówce.

colonc.pl

¹Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie.

Colon[®]

BŁONNIK • PROBIOTYK • PREBIOTYK

C

Od kiedy w naszej kuchni tradycyjnie przygotowywane potrawy coraz częściej zastępuje przetworzona i wysokokaloryczna żywność, zapominamy o prozdrowotnym potencjale naturalnych składników. Tymczasem to warzywa i owoce są najcenniejszym źródłem witamin i składników mineralnych, dostarczając również naturalnego błonnika pokarmowego, którego niedobory odbijają się negatywnie na naszym zdrowiu, pracy jelit oraz masie ciała.

Gdybyśmy mieli wskazać najprostszy i najprzyjemniejszy sposób wykorzystania świeżych warzyw i owoców byłyby to z pewnością zdrowe koktajle. Szczególnie, że ich przygotowanie to świetna zabawa i okazja do wspólnego spędzania czasu.

Warto jednak wiedzieć, że nawet wykorzystując zdrowe składniki, sposób ich przetworzenia ma ogromne znaczenie. Soki, zwłaszcza te świeżo wyciskane, kojarzą nam się z porcją zdrowia, bo rzeczywiście są skoncentrowaną dawką witamin. Jednak w procesie wyciskania usuwa się z nich większość błonnika, co sprawia, że są mniej sycące i mogą prowadzić do szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi (szczególnie, że soki kupowane są często dodatkowo słodzone). Zdecydowanie lepsze będą więc domowe koktajle! Zawierają zwykle mieszankę owoców, warzyw oraz odżywczych dodatków, takich jak jogurt, napój roślinny, płatki owsiane czy ziarna, dzięki którym są bardziej sycące, zdrowsze i pełne smaku. A jeśli dodamy do nich dzienną dawkę Colon® C uzyskujemy nie tylko odżywczy, ale i wysokobłonnikowy napój.

Włączenie koktajli do codziennego menu, poza bogactwem składników odżywczych, może być świetną strategią w utrzymaniu właściwej masy ciała. Są one nie tylko niskokaloryczne, ale i sycące. Zawartość błonnika pokarmowego pomaga w kontrolowaniu apetytu i zapobieganiu podjadania między posiłkami. Ponadto ich przygotowanie jest naprawdę proste! To idealne rozwiązanie dla wszystkich zabieganych. Regularne spożywanie koktajli może poprawić funkcjonowanie naszego organizmu na wielu obszarach w zależności od użytych składników: zyskujemy więcej energii, lepszy nastrój, promienny wygląd, szczupłą sylwetkę i sprawny umysł. To też bardzo wygodna opcja - można je zabrać do pracy, szkoły czy na trening. Przy okazji możemy też zadbać o planetę - ograniczyć marnowanie żywności i wykorzystać wszystkie resztki owoców i warzyw jakie zwykle mamy w domu.

Wprowadzenie do codziennej diety różnorodnych koktajli wzbogaconych o Colon® C, to krok w kierunku zdrowszego i bardziej świadomego życia. To doskonały sposób na dostarczenie sobie i swoim bliskim niezbędnych składników odżywczych i wartościowego błonnika pokarmowego oraz na budowanie zdrowych nawyków.

Zapraszamy do wspólnego przygotowywania prozdrowotnych koktajli z Colon® C!

Przepisy opracowane przez Dietetyk Izabelę Cząstkiewicz

KOKTAJL POPRAWIAJĄCY NASTRÓJ

• LICZBA PORCJI: 2 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: ŁATWY • CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 min



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 320 ml napoju migdałowego bez dodatku cukru
- 3 kostki lodu (opcjonalnie)
- 1 banan
- 2 daktyle - ok. 20 g
- 1 płaska łyżka siemienia lnianego niemielonego
- 1 łyżka kakao ciemnego niesłodzonego
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
190 kcal

BIĄŁKO
4,86 g

TŁUSZCZ
7,83 g

WĘGLOWODANY
26,40 g

BŁONNIK
6,19 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1 Obierz banana ze skórki, usuń pestki z daktyli i przepłucz je gorącą wodą.
- 2 Dodaj do kielicha blendera wszystkie składniki poza Colon® C.
- 3 Zblenduj całość na wysokich obrotach przez ok. 30 sekund, aż uzyskasz gładką masę.
- 4 Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C – dobrze wymieszaj.
- 5 Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Żywność, którą spożywamy może odgrywać ważną rolę w regulowaniu naszego nastroju. Dzieje się tak za sprawą niektórych zawartych w niej składników. Kakao słynie ze swoich właściwości wywołujących poczucie zadowolenia i szczęścia. W końcu sprawiająca nam taką przyjemność czekolada powstaje właśnie ze zmielonych ziaren kakaowca. Kakao nie bez powodu jest też zaliczane do tzw. „superfoods”. Ziarna kakaowca zawierają ponad 300 różnych związków, w tym witaminy i składniki mineralne, jak magnez – odpowiedzialny za sprawną komunikację między naszymi neuronami. W kakao występuje również anandamid, neuroprzekaźnik naturalnie wydzielający się podczas snu i relaksu oraz tryptofan – syntezowany w naszym organizmie do serotoniny – tzw. hormonu szczęścia. Banan i daktyle to nie tylko dawka naturalnej słodyczy. Oba owoce też zawierają tryptofan. Dodatkowo daktyle są dobrym źródłem witamin z grupy B – tak ważnych dla funkcjonowania układu nerwowego. Całość, w połączeniu z napojem migdałowym, daje wspaniały smak. Będzie to smaczna, a przede wszystkim zdrowsza opcja niż wysokokaloryczny deser.

Dodając do koktajlu Colon® C wspieramy ponadto naszą mikrobiotę. Jelita nie bez powodu nazywane są drugim mózgiem, gdyż to właśnie prozdrowotne bakterie jelitowe biorą udział w utrzymaniu naszego zdrowia psychicznego.

KOKTAJL ŚNIADANIOWY

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 280 ml napoju sojowego
- 4 łyżki płatków gryczanych (ok. 32 g)
- 1 banan
- 1 niewielka gruszka (ok. 120 g)
- 2 średnie liście (ok. 40 g) sałaty rzymskiej lub innej lubianej
- 1 łyżka (ok. 14 g) płatków migdałowych do dekoracji
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
250 kcal

BIAŁKO
12,47 g

TŁUSZCZ
7,85 g

WĘGLOWODANY
36,12 g

BŁONNIK
5,88 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1** Umyj i obierz gruszkę, usuń gniazda nasiennic. Umyj dokładnie sałatę. Obierz banana.
- 2** Do blendera wlej napój sojowy, dadaj potamanego na kawałki banana, poszarpane liście sałaty, pokrojoną na kawałki gruszkę oraz dwie łyżki płatków gryczanych.
- 3** Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli jest zbyt gęsta dodaj odrobinę napoju sojowego.
- 4** Po zblendowaniu wlej napój do szklanki, dodaj Colon® C i dobrze wymieszaj.
- 5** Posyp koktajl płatkami migdałowymi (można je wcześniej uprażyć dla uzyskania lepszego smaku).
- 6** Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Gryka idealnie komponuje się z gruszką tworząc wyjątkowy smak. Ten gęsty i pożywny koktajl może stanowić lekkie śniadanie lub wartościową przekąskę. Śniadanie to bardzo ważny posiłek w ciągu całego dnia, najlepiej spożywać je zawsze przed wyjściem z domu. To właśnie śniadanie powinno dostarczyć nam jak najwięcej energii i składników odżywczych. Gdy nie mamy czasu możemy takie „koktajlowe śniadanie” zabrać ze sobą jako dodatek do kanapki. Płatki gryczane w połączeniu z napojem sojowym dostarczają rana sporo białka, tak ważnego dla ochrony naszej masy mięśniowej. Dodatkowo, pozyskujemy z gryki ważne aminokwasy, lizynę i leucynę, które wspierają pracę naszego mózgu. Są one także źródłem witamin z grupy B, witaminy E oraz wielu soli mineralnych. Gruszka, jak każdy owoc, zawiera sporo błonnika, szczególnie w postaci łagodnych dla układu pokarmowego pektyn. Bogata jest też w witaminy A, B1, B2, B6, K, C, PP oraz składniki mineralne, takie jak potas, fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo. Pamiętajcie, że im bardziej dojrzała gruszka, tym jest słodsza, ale i więcej w niej węglowodanów, których nie musicie się obawiać, bo śniadanie powinno też dostarczać energii na dobry początek dnia.

A jeśli już o śniadaniu mowa – zaproście na nie również Wasze bakterie jelitowe! **Inulina z cykorii zawarta w Colon® C jest doskonałym prebiotykiem, czyli tym co prozdrowotne bakterie lubią najbardziej.**

KOKTAJL NA DOBRY WZROK

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 340 ml soku pomarańczowego
- 2 łyżeczki nasion chia (ok. 10 g)
- 40 g jarmużu (2 niewielkie garście)
- 200 g mango świeżego lub mrożonego
- 2 średnie marchewki (ok. 140 g)
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
196 kcal

BIĄŁKO
3,63 g

TŁUSZCZ
2,45 g

WĘGLOWODANY
42,91 g

BŁONNIK
9,08 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1** Umyj dokładnie jarmuż, obierz marchew i pokrój na kawałki.
- 2** Zblenduj jarmuż, marchew i mango na gładką masę (na najwyższych obrotach blendera).
- 3** Po zblendowaniu wlej napój do szklanki, dodaj Colon® C i nasiona chia, dobrze wymieszaj.
- 4** Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Zamiast szukać suplementów na poprawę wzroku lepiej sięgać codziennie po warzywa i owoce pełne prozdrowotnych składników. Dla dzieci będzie to świetna metoda wspierająca rozwój wzroku. U dorosłych te składniki mogą przeciwdziałać naturalnym procesom jego pogarszania się, szczególnie przy nadmiernej ekspozycji na ekrany telefonów i komputerów. A czego szukamy? Przede wszystkim luteiny i zeaksantyny - najwięcej znajdziemy ich w jarmużu. To jedyne karotenoidy, które gromadzą się w siatkówce oka, szczególnie w plamce żółtej, i nazywane są pigmentami plamkowymi. Oba składniki mają silnie antyoksydacyjne działanie chroniąc nasze oczy przed wolnymi rodnikami. Zeaksantyna dodatkowo absorbuje wysokoenergetyczne fale światła niebieskiego - najbardziej szkodliwego dla funkcjonowania siatkówki, zmniejszając znacznie jego intensywność. Organizm ludzki nie syntezuje samodzielnie tych składników, więc musimy dostarczać je z dietą. Mango i marchew są bogate w witaminę C, która wpływa na wzmocnienie naczyń krwionośnych oraz witaminę A, tak ważną dla wzroku, gdyż jej niedobór może powodować tzw. kurzą ślepotę (gorsze widzenie po zmroku). Nasiona chia dostarczą nam dodatkowo nienasyconych kwasów tłuszczowych, które powstrzymują procesy starzenia się wzroku oraz mogą ograniczać objawy związane np. z zespołem suchego oka.

Pamiętajcie, by nie spędzać zbyt wiele czasu przed ekranami - zarówno Wasze oczy jak i jelita docenią spacer na świeżym powietrzu!

KOKTAJL BIAŁKOWY

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 400 ml jogurtu pitnego, wysokobiałkowego, typu skyr
- 2 łyżki masła orzechowego kremowego 100% (ok. 40 g)
- 2 łyżeczki nasion chia (ok. 10 g)
- 1 banan
- ½ łyżeczki cynamonu (ok. 2 g)
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
332 kcal

BIĄŁKO
21,11 g

TŁUSZCZ
15,60 g

WĘGLOWODANY
30,08 g

BŁONNIK
6,42 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1** Do blendera wlej jogurt, dodaj łyżkę masła orzechowego, cynamon i obranego ze skórki, połamane na kawałki banana.
- 2** Zblenduj wszystkie składniki na gładką masę.
- 3** Po zblendowaniu wlej napój do szklanki, dodaj nasiona chia, Colon® C i dobrze wymieszaj.
- 4** Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Białko, obok tłuszczów i węglowodanów to niezbędny makroskładnik w naszej diecie. Bez niego nie bylibyśmy w stanie się rozwijać i funkcjonować. To główny „budulec” ludzkiego organizmu i musimy dostarczać z dietą jego odpowiednią ilość każdego dnia. Osoby, które szczególnie powinny zadbać o odpowiednią podaż białka w diecie to oczywiście dzieci, które cały czas rosną, sportowcy i osoby ćwiczące, gdyż bez niego nie będą w stanie rozwijać masy mięśniowej. Białko jest też bardzo ważne w diecie osób starszych - niedożywienie z powodu niedoboru białka może być bardzo groźne, szczególnie dla już osłabionego organizmu. Białko to również „przyjaciel” wszystkich osób na diecie redukcyjnej - przyspiesza tempo redukcji tkanki tłuszczowej, zmniejsza uczucie głodu i zapewnia sytość na dłużej i przede wszystkim stoi na straży utrzymania zdrowej masy ciała.

W jednej porcji naszego koktajlu znajdziecie aż 21 g białka! **A dzięki roślinnym składnikom i Colon® C dodatkowo wysoką dawkę błonnika pokarmowego.** To idealne rozwiązanie na sycący, pyszny i szybki posiłek.

KOKTAJL ENERGETYZUJĄCY

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 280 ml soku pomarańczowego
- 4 cienkie plastry świeżego ananasa (ok. 260 g)
- 2 małe marchewki (ok. 140 g)
- 1 cm plaster świeżego imbiru (ok. 10 g)
- 1 łyżka miodu
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
197 kcal

BIĄŁKO
2,19 g

TŁUSZCZ
0,58 g

WĘGLOWODANY
48,06 g

BŁONNIK
6,47 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1** Umyj, obierz i pokrój na kawałki marchewkę, obierz i odkrój plaster imbiru, obierz i pokrój ananasa.
- 2** Umieść w kielichu blendera sok pomarańczowy i wszystkie pozostałe składniki, poza Colon® C.
- 3** Zmiksuj wszystkie składniki na gładką konsystencję.
- 4** Jeśli napój jest zbyt gęsty, dodaj trochę soku pomarańczowego.
- 5** Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C – dobrze wymieszaj.
- 6** Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

To, że zdrowe koktajle są pełne witamin i składników mineralnych nikogo nie dziwi. Rzadko jednak myślimy o nich jako o dawce natychmiastowej energii. Zamiast sięgać po niezdrowe napoje energetyczne lepiej skorzystać z mocy roślin! Składniki roślinnych koktajli są łatwo dostępnym i szybko przyswajalnym źródłem węglowodanów, które organizm wykorzystuje jako „paliwo”. Dzięki płynnej formie szybko ulegają wchłonięciu z przewodu pokarmowego usuwając zmęczenie i poprawiając samopoczucie. Warto po nie sięgać w szczególnie trudnych momentach jak spadek nastroju, zmęczenie, stresujący dzień w pracy czy wyczerpujący trening. Nasz koktajl, mimo słodkiego smaku, dostarcza niecałe 200 kilokalorii. A przy tym ogromną dawkę witaminy C, której niedobór zwykle odczuwamy w postaci zmęczenia. Ta wspaniała witamina, która jest jednocześnie silnym antyoksydantem, wspiera mitochondria w komórkach – nasze mini „elektrownie” odpowiedzialne za produkcję energii i vitalność naszego organizmu.

Nie tylko Wy korzystacie z tego energetyzującego napoju. **Wasze bakterie jelitowe docenią solidną dawkę błonnika pokarmowego zawartego w Colon® C i owocach.**

KOKTAJL NA DOBRY SEN

• LICZBA PORCJI: 2 • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 200 ml mleka
- 200 g wiśni bez pestek, świeżych lub mrożonych
- 1 banan
- 4 łyżki jogurtu greckiego (ok. 140 g)
- 4 łyżki płatków owsianych górskich (ok. 40 g)
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
313 kcal

BIĄŁKO
9,95 g

TŁUSZCZ
10,73 g

WĘGLOWODANY
45,33 g

BŁONNIK
5,55 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1** Umyj owoce, obierz banana ze skórki, usuń z wiśni pestki, jeśli używasz świeżych owoców.
- 2** Włóż wszystkie składniki do blendera i dobrze zblenduj.
- 3** Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C – dobrze wymieszaj.
- 4** Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Na sen poświęcamy ok. 1/3 naszego życia. Nie ma części ciała, która nie skorzystałaby na śnie lub nie cierpiała z jego niedoboru. Sen wiąże się bowiem z wieloma procesami biologicznymi jak utrwalenie wspomnień, równowaga hormonalna, oczyszczanie mózgu z neurotoksyn czy odnowa układu odpornościowego. Niedobór snu powoduje, że komfort naszego życia spada, jesteśmy zmęczeni, zdenerwowani, a co więcej, zaczynamy podjadać - mała ilość snu sprawia, że chętniej sięgamy po wysokokaloryczne jedzenie.

Na dobry sen wpływa wiele czynników: życie zgodne z własnym rytmem dobowym, umiejętna eliminacja stresu, dobrze wywietrzona sypialnia z odpowiednią temperaturą, eliminacja niebieskiego światła, poziom i rodzaj aktywności w ciągu dnia. Ale ogromne znaczenie ma również nasze odżywianie. Niektóre produkty są szczególnie polecane jako idealny wybór tuż przed snem. Takie właściwości mają właśnie wiśnie! Ich cierpki sok poprawia jakość snu i wydłuża czas jego trwania nawet o 25 minut! Dzieje się tak ponieważ wiśnie zawierają wysoki poziom fitochemikaliów, w tym melatoniny – tzw. hormonu snu, który produkuje nasz organizm. Warto wiedzieć, że poziom melatoniny spada wraz z wiekiem. W dodatku jest ona szczególnie wrażliwa na działanie światła.

W koktajlu na dobry sen nie może zabraknąć Colon® C i zawartych w nim bakterii kwasu mlekowego - to właśnie one wspierają nasz dobry nastrój i biorą udział w produkcji serotoniny, niezbędnej do powstania hormonu snu.

KOKTAJL NA WZMOCNIENIE

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 160 ml soku pomarańczowego
- 60 g surowego buraka ćwikłowego
- 80 g mango świeżego lub mrożonego
- 80 g owoców leśnych lub malin, świeżych lub mrożonych
- 10 g świeżego szpinaku (niewielka garść)
- 0,5 cm świeżego imbiru (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka miodu
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
222 kcal

BIĄŁKO
3,60 g

TŁUSZCZ
0,90 g

WĘGLOWODANY
51,11 g

BŁONNIK
5,66 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1** Obierz i drobno pokrój buraka.
- 2** Jeśli używasz świeżych owoców dokładnie je umyj, mango i imbir obierz ze skórki.
- 3** Włóż wszystkie składniki do blendera i dobrze zblenduj na najwyższych obrotach przez ok. 30 sekund, jeśli koktajl będzie zbyt gęsty, dolej odrobinę soku.
- 4** Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C - dobrze wymieszaj.
- 5** Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Chroniczne zmęczenie, osłabienie, brak energii mogą być objawem poważnego problemu jakim często jest anemia. Istnieje wiele jej form i różne mogą być jej przyczyny - od poważnych problemów zdrowotnych po niedobory żywieniowe, ale jest to zawsze problem wynikający z braku wystarczającej ilości zdrowych czerwonych krwinek lub hemoglobiny, aby przenosić tlen do tkanek organizmu. Zdrowa dieta stanowi bardzo ważne wsparcie w leczeniu anemii, ale i jej zapobieganiu. Najczęstszy rodzaj anemii jest związany z niedoborem żelaza i innych witamin w naszej diecie. Do pokarmów bogatych w żelazo zalicza się mięso, fasolę, soczewicę, ciemnozielone warzywa liściaste i suszone owoce. Istotnym zaś elementem skutecznego przyswajania żelaza jest obecność witaminy C. Koktajle, obok dobrze zbilansowanych posiłków głównych, są idealnym narzędziem by dostarczyć dodatkową ilość żelaza, kwasu foliowego i witaminy C. Nasz koktajl wzmacniający zawiera ponad 2 g żelaza, wysoką zawartość witaminy C i kwasu foliowego, jest przy tym bardzo smaczny i pożywny! Warto włączyć go do codziennej diety, aby systematycznie uzupełniać niedobory cennych, wzmacniających nasz organizm składników.

KOKTAJL ANTYOKSYDACYJNY

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 280 ml soku pomarańczowego
- 160 g borówek świeżych lub mrożonych
- 200 g truskawek świeżych lub mrożonych
- 40 g świeżego szpinaku (2 niewielkie garście)
- 1 łyżka soku z cytryny (ok. 6 g)
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
147 kcal

BIĄŁKO
2,55 g

TŁUSZCZ
1,11 g

WĘGLOWODANY
34,27 g

BŁONNIK
6,52 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1 Umyj owoce i szpinak, truskawki pozbaw szypułek.
- 2 Włóż wszystkie składniki do blendera i dobrze zblenduj.
- 3 Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C – dobrze wymieszaj.
- 4 Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Antyoksydanty (przeciwutleniacze) to określone składniki odżywcze (np. witamina C, E, karotenoidy, polifenole), które chronią nasze komórki przed codziennymi uszkodzeniami. Gdy nasze komórki w codziennej pracy przetwarzają tlen, powstają niekorzystne dla nas cząsteczki zwane wolnymi rodnikami, które uszkadzają komórki i DNA. Wolne rodniki mogą zwiększać ryzyko problemów zdrowotnych i przyspieszać procesy starzenia się. Nasz organizm radzi sobie z nimi właśnie za sprawą antyoksydantów, których ważnym źródłem powinna być codzienna dieta, a w szczególności owoce i warzywa o intensywnych kolorach, produkty pełnoziarniste, orzechy, nasiona, zioła i przyprawy. To właśnie kolor żywności wskazuje na zawarte w niej przeciwutleniacze. Czerwone, pomarańczowe, żółte, zielone, a nawet niebieskie lub czarne owoce i warzywa dostarczają ich najwięcej. Świeże lub mrożone jagody, jeżyny, maliny, truskawki należą do najważniejszych owocowych źródeł przeciwutleniaczy i te właśnie znajdziecie w naszym koktajlu antyoksydacyjnym. Można z nich korzystać przez cały rok, bo zarówno forma świeża jak i mrożona jest skuteczna. Przeciwutleniacze znajdziecie również w naturalnych sokach owocowych, stąd baza koktajlu w postaci soku pomarańczowego.

Pamiętajcie, że witamina C nie jest magazynowana w naszym organizmie, dlatego należy dostarczać ją regularnie – najlepiej w naturalnej formie. **Nie zapominajcie, że składnik Colon® C – łupina nasienna babki jajowatej - znana jest nie tylko jako źródło rozpuszczalnego błonnika pokarmowego, ale i naturalnych antyoksydantów.**

KOKTAJL OCZYSZCZAJĄCY

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 320 ml wody
- 1 średniej wielkości soczyste jabłko (ok. 240 g)
- 160 g selera naciowego
- 1 cm plaster świeżego imbiru (ok. 10 g)
- 24 g natki pietruszki (ok. 2 łyżki)
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki soku z cytryny
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
123 kcal

BIĄŁKO
1,96 g

TŁUSZCZ
0,74 g

WĘGLOWODANY
29,32 g

BŁONNIK
6,60 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1 Umyj i obierz jabłko, wydrąż gniazda nasienne.
- 2 Umyj seler naciowy i pokrój na kawałki o długości ok. 3 cm.
- 3 Obierz imbir i odkrój plaster o długości 1 cm.
- 4 Umyj natkę pietruszki i przygotuj odpowiednią ilość.
- 5 Wszystkie składniki włóż do blendera, dodaj miód, sok z umytej cytryny i blenduj ok. 30 sekund na najwyższych obrotach.
- 6 Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C – dobrze wymieszaj.
- 7 Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Każdego dnia nasz organizm zmagą się z licznymi zanieczyszczeniami środowiskowymi, jak i tymi wynikającymi z naszych nie zawsze dobrych, wyborów żywieniowych. Natura wyposażyla nas jednak w organy odpowiedzialne za skuteczne oczyszczanie jak wątroba, płuca, układ limfatyczny, nerki, skóra czy układ wydalniczy. Eliminacja wysoko przetworzonej żywności, rezygnacja z kupowania produktów pakowanych w plastik, unikanie używek jak tytoń czy alkohol – to dobry krok ku zdrowiu. Równocześnie możemy wspierać procesy detoksykacji poprzez odpowiedni dobór żywności. Niektóre naturalne składniki są tutaj szczególnie pomocne. To te bogate w błonnik pokarmowy, antyoksydanty, chlorofil, witaminy i składniki mineralne niezbędne w wielu procesach biochemicznych organizmu. Do skutecznego oczyszczania kluczowe jest również odpowiednie nawodnienie organizmu. Seler naciowy i jabłko są nie tylko niskokaloryczne i bogate w wodę, ale zawierają dużą ilość błonnika pokarmowego. Rośliny o intensywnie zielonym kolorze, jak natka pietruszki, to właśnie dawka chlorofilu – prozdrowotnego zielonego barwnika oraz antyoksydacyjnej witaminy C. **Błonnik pokarmowy zawarty w Colon® C dodatkowo wspiera procesy detoksykacji.**

Zdrowa dieta najskuteczniej sprzyja procesom oczyszczania organizmu. Nasz koktajl oczyszczający ma przyjemny, wyrazisty smak i zawiera wiele niezbędnych dla tych procesów składników.

KOKTAJL NA PIĘKNĄ SKÓRĘ

• LICZBA PORCJI: **2** • STOPIEŃ TRUDNOŚCI: **ŁATWY** • CZAS PRZYGOTOWANIA: **10 min**



SKŁADNIKI NA 2 PORCJE KOKTAJLU:

- 320 ml wody
- 1 awokado bez skóry i pestki
- 2 świeże małe ogórki gruntowe lub 1 szklarniowy (ok. 160 g)
- 1 kiwi
- 2 niewielkie garście jarmużu (ok. 40 g)
- 20 g orzechów laskowych (ok. 20 sztuk)
- Sok z połówki cytryny
- 1 łyżka miodu
- **Colon® C 5 g (1 czubata łyżeczka)**

Wartość odżywcza porcji (1 szklanka):

ENERGIA
266 kcal

BIĄŁKO
4,48 g

TŁUSZCZ
17,44 g

WĘGLOWODANY
25,72 g

BŁONNIK
5,27 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Przygotuj: blender kielichowy

- 1 Obierz kiwi, wydrąż połówkę awokado, umyj i obierz ogórka.
- 2 Przygotuj orzechy laskowe i wyciśnij sok z połówki umytej wcześniej cytryny.
- 3 Zblenduj wszystkie składniki na najwyższych obrotach ok. 30 sekund.
- 4 Wlej koktajl do szklanki i dodaj Colon® C - dobrze wymieszaj.
- 5 Koktajl najlepiej spożyć bezpośrednio po przygotowaniu.

KOMENTARZ DO PRZEPISU:

Nasza skóra pierwsza reaguje na oznaki starzenia się, gdyż jest najbardziej narażona na czynniki zewnętrzne. Poza odpowiednimi zabiegami kosmetycznymi gwarantem jej piękna jest przede wszystkim odpowiednie odżywienie, nawilżenie i dostarczenie witamin i składników mineralnych. Orzechy laskowe należą do tych z najwyższą zawartością witaminy E, która wykazuje działanie antystarzeniowe i poprawiające nawilżenie skóry. Ogórek jest chętnie stosowany w kosmetyce, a w kuchni cenimy go za zawartość m. in. witaminy C, będącej silnym antyoksydantem. Posiada on ponadto właściwości rewitalizujące i regenerujące. Wysoka zawartość wody sprawia, że doskonale nawilża i jest przy tym niskokaloryczny. Awokado posiada właściwości regenerujące i odżywcze, wzbogaca nasz koktajl w witaminy A, C, E i kwasy tłuszczowe dbające o elastyczność naszej skóry. Całości dopełnia kiwi, które poza dużą dawką witaminy C i wielu cennych składników reguluje, przemianę materii i doskonale oczyszcza, gdyż zawiera sporo prozdrowotnego błonnika pokarmowego.

Błonnik - i to jego łagodniejszą dla układu pokarmowego formę rozpuszczalną - znajdziecie oczywiście również w Colon® C! Nasz koktajl zachwyca wyjątkowo kremową konsystencją i wytrawnym smakiem. Dbą o skórę równocześnie stanowiąc doskonały sygnący posiłek.

UŁATWIA WYPRÓŻNIANIE, NIE PODRAŻNIAJĄC JELIT[†]

TAKŻE DLA DZIECI
6+
POWYŻEJ 6. ROKU ŻYCIA

Nr1
WŚRÓD PREPARATÓW
UŁATWIAJĄCYCH
WYPRÓŻNIANIE[‡]

WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BŁONNIKA ROZPUSTCZALNEGO

BAKTERIE KWASU MLEKOWEGO
Z TECHNOLOGIĄ LAB2PRO™

PREBIOTYK



Suplement diety

colonc.pl

- ✓ Może być stosowany codziennie, bez ograniczeń czasowych
- ✓ Działanie, które nie rozleniwia jelit
- ✓ Bezpieczny dla kobiet w ciąży i karmiących piersią
- ✓ Przeznaczony dla dzieci powyżej 6. roku życia oraz dorosłych.

[†]Działanie łupiny nasiennej babki jajowatej, która reguluje pracę jelit i ułatwia wypróżnianie.

[‡]Colon® C nr 1 wśród preparatów na wypróżnianie z błonnikiem w aptekach w Polsce. Źródło: Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Orkla Care S.A. z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Poland Pharmascope za okres MAT 10/2024; Units; OTC3: 03C1 Fibre Laxatives, odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone. Producent: Orkla Care A/S, Industrigrenen 10, DK-2635 Ishøj, Dania. Dystrybutor: Orkla Care S.A., ul. Fabryczna 5a, 00-446 Warszawa.