

## Zielony koktajl ze szpinakiem

banan - 80 g  
szpinak - 30 g  
awokado - 30 g  
sok ze świeżej cytryny - 6 g  
jabłko - 100 g  
woda źródl. - 125 g



1. Wszystkie owoce i szpinak dokładnie umyj.
2. Banana, awokado i jabłko obierz ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki.
3. Wyciśnij sok z cytryny.
4. Wszystkie składniki umieść w wysokim naczyniu i zmiksuj do powstania jednolitej masy.  
Koktajl można rozcieńczyć, dodając więcej wody.

---

waga - 371.0 g | energia - 185.9 kcal | białko - 2.6 g | tłuszcz - 5.4 g | węglow. og. - 34.4 g | błonnik - 5.1 g

> niski indeks glikemiczny **IG = 49**  
> **WWW = 2,9, WBT = 0,6**