

CHŁODNIKI I KOKTAJLE

PAWEŁ JACKOWSKI



EDYCJA 2017

1. Wstęp
2. Nabrał, czy nie nabrał, oto jest pytanie
3. Chłodniki
4. Smoothies, koktajl, shake
5. Smoothies
6. Koktajl
7. Shake
8. Tyle Teorii

CHŁODNIKI

1. Chłodnik kokosowy z botwinką (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
2. Chłodnik pomidorowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
3. Hiszpański chłodnik migdałowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
4. Gazpachio (paleo, 10 zasad Ajwen)
5. Chłodnik z jarmużu z chrupiącą szynką (paleo, 10 zasad Ajwen)
6. Miętowy chłodnik z ogórka zielonego (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
7. Chłodnik truskawkowy (paleo, 10 zasad Ajwen)
8. Chłodnik czereśniowy (paleo, 10 zasad Ajwen)

9. Chłodnik z melona z ogórkiem zielonym i bazylią (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
10. Chłodnik z awokado z serem kozim (10 zasad Ajwen)
11. Chłodnik czosnkowo-koperkowy z łososiem (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
12. Chłodnik ze szpinaku i awokado (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)

SHAKE KOKTAJLESMOOTHIES

13. Smoothies z Kiwi (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP,)
14. Smoothies z Papai (paleo, 10 zasad Ajwen,AIP)
15. Koktajl z Kaki (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
16. Koktajl gruszkowo-imbirowy (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
17. Smoothies pomarańczowo-imbirowy (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
18. Koktajl bananowy z żółtkami (paleo, 10 zasad Ajwen)
19. SHREK (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
20. Smoothies z awokado i pomarańczy (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
21. Smoothies z mango i żółtek (paleo, 10 zasad)
22. Koktajl z mango, miodu i daktyli (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
23. Shake truskawkowy (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
24. Koktajl bananowo-daktylowy (paleo, 10 zasad Ajwen)

25. Koktajl pina colada (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
26. Shake koksowo-bananowy z ananasem (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)
27. Smoothies z owoców tropikalnych z dodatkiem wątróbki (paleo, 10 zasad Ajwen, AIP)