

# SUPERFOOD SMOOTHIE

## Wartości odżywcze

### Acai

Wartość kaloryczna 329 kcal  
Białko ogółem 3,05 g  
Tłuszcz ogółem 5,75 g  
Węglowodany ogółem 65,90 g  
Błonnik 3,50 g

Ekw. retinolu 17,00 µg  
β-karoten 104,00 µg  
Witamina E 0,42 mg  
Witamina C 83,05 mg  
Witamina B1 0,1 mg  
Witamina B2 0,19 mg  
Witamina B6 0,53 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 0,88 mg

Sód 9,00 mg  
Potas 913,00 mg  
Wapń 63,50 mg  
Fosfor 66,00 mg  
Magnez 60,50 mg  
Żelazo 1,80 mg  
Mangan 0,71 mg  
Cynk 0,69 mg  
Miedź 0,28 mg

### Mango

Wartość kaloryczna 239 kcal  
Białko ogółem 2,9 g  
Tłuszcz ogółem 0,7 g  
Węglowodany ogółem 56,6 g  
Błonnik 2,10 g

Ekw. retinolu 444 µg  
β-karoten 2662 µg  
Witamina E 1,40 mg  
Witamina C 200 mg  
Witamina B1 0,3 mg  
Witamina B2 0,18 mg  
Witamina B6 1,69 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,80 mg

Sód 15,00 mg  
Potas 901 mg  
Wapń 43,50 mg  
Fosfor 70,00 mg  
Magnez 63,00 mg  
Żelazo 2,10 mg  
Mangan 0,29 mg  
Cynk 0,68 mg  
Miedź 0,21 mg

### Coconut

Wartość kaloryczna 592 kcal  
Białko ogółem 8,32 g  
Tłuszcz ogółem 42,33 g  
Węglowodany ogółem 53,80 g  
Błonnik 10,90 g

Ekw. retinolu 8,90 µg  
β-karoten 53,40 µg  
Witamina E 0,29 mg  
Witamina C 11,4 mg  
Witamina B1 0,06 mg  
Witamina B2 0,11 mg  
Witamina B6 0,38 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 0,59 mg

Sód 383,80 mg  
Potas 1301,50 mg  
Wapń 94,20 mg  
Fosfor 92,10 mg  
Magnez 123,80 mg  
Żelazo 1,51 mg  
Mangan 0,92 mg  
Cynk 0,56 mg  
Miedź 0,11 mg

### Beetroot

Wartość kaloryczna 248 kcal  
Białko ogółem 5,51 g  
Tłuszcz ogółem 1,24 g  
Węglowodany ogółem 62,65 g  
Błonnik 9,79 g

Ekw. retinolu 369,40 µg  
β-karoten 2215,90 µg  
Witamina E 1,12 mg  
Witamina C 144,00 mg  
Witamina B1 0,15 mg  
Witamina B2 0,26 mg  
Witamina B6 0,37 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,71 mg

Sód 86,10 mg  
Potas 1270,60 mg  
Wapń 192,30 mg  
Fosfor 104,30 mg  
Magnez 71,90 mg  
Żelazo 4,72 mg  
Mangan 1,34 mg  
Cynk 1,61 mg  
Miedź 0,44 mg

## Maracuja

Wartość kaloryczna 269 kcal

Białko ogółem 2,74 g

Tłuszcz ogółem 1,13 g

Węglowodany ogółem 60,75 g

Błonnik 0,35 g

Ekw. retinolu 9,05 µg

β-karoten 54,30 µg

Witamina E 0,06 mg

Witamina C 12,00 mg

Witamina B1 0,06 mg

Witamina B2 0,03 mg

Witamina B6 0,14 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 0,23 mg

Sód 8,35 mg

Potas 476,75

Wapń 40,90 mg

Fosfor 26,45 mg

Magnez 23,85 mg

Żelazo 0,87 mg

Mangan 0,25 mg

Cynk 0,51 mg

Miedź 0,09 mg

## Acerola-Carrot

Wartość kaloryczna 199,4 kcal

Białko ogółem 1,54 g

Tłuszcz ogółem 0,44 g

Węglowodany ogółem 49,75 g

Błonnik 4,45 g

Ekw. retinolu 356,05 µg

β-karoten 3532 µg

Witamina E 0,47 mg

Witamina C 1690 mg

Witamina B1 0,08 mg

Witamina B2 0,13 mg

Witamina B6 0,43 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 0,76 mg

Sód 37,45 mg

Potas 676 mg

Wapń 35,90 mg

Fosfor 44,45 mg

Magnez 42,85 mg

Żelazo 0,87 mg

Mangan 0,66 mg

Cynk 0,44 mg

Miedź 0,25 mg

## Graviola

Wartość kaloryczna 352,90 kcal

Białko ogółem 6,64 g

Tłuszcz ogółem 0,94 g

Węglowodany ogółem 81,85 g

Błonnik 7,25 g

Ekw. retinolu 17,05 µg

β-karoten 102,30 µg

Witamina E 0,56 mg

Witamina C 20,80 mg

Witamina B1 0,10 mg

Witamina B2 0,21 mg

Witamina B6 0,74 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,11 mg

Sód 369,85 mg

Potas 1701,75 mg

Wapń 100,90 mg

Fosfor 112,45 mg

Magnez 157,35 mg

Żelazo 1,92 mg

Mangan 1,37 mg

Cynk 0,75 mg

Miedź 0,21 mg

## Spirulina

Wartość kaloryczna 264 kcal

Białko ogółem 12,45 g

Tłuszcz ogółem 1,78 g

Węglowodany ogółem 57,45 g

Błonnik 8,08 g

Ekw. retinolu 65,95 µg

β-karoten 398,30 µg

Witamina E 0,44 mg

Witamina C 83,80 mg

Witamina B1 0,10 mg

Witamina B2 0,18 mg

Witamina B6 0,48 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,06 mg

Sód 376,58 mg

Potas 1554,51 mg

Wapń 129,00 mg

Fosfor 124,05 mg

Magnez 141,25 mg

Żelazo 2,37 mg

Mangan 1,19 mg

Cynk 0,74 mg

Miedź 0,22 mg

## Cale

Wartość kaloryczna 190,7 kcal  
Białko ogółem 2,39 g  
Tłuszcz ogółem 0,41 g  
Węglowodany ogółem 45,83 g  
Błonnik 1,14 g

Ekw. retinolu 271,60  $\mu$ g  
 $\beta$ -karoten 1629,00  $\mu$ g  
Witamina E 0,53 mg  
Witamina C 40,60 mg  
Witamina B1 0,05 mg  
Witamina B2 0,07 mg  
Witamina B6 0,14 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 0,54 mg

Sód 7,65 mg  
Potas 379,00 mg  
Wapń 65,10 mg  
Fosfor 28,80 mg  
Magnez 19,00 mg  
Żelazo 0,91 mg  
Mangan 0,21 mg  
Cynk 0,37 mg  
Miedź 0,07 mg

## Camu-Camu

Wartość kaloryczna 260,4 kcal  
Białko ogółem 3,54 g  
Tłuszcz ogółem 1,74 g  
Węglowodany ogółem 64,15 g  
Błonnik 7,1 g

Ekw. retinolu 36,55  $\mu$ g  
 $\beta$ -karoten 223,80  $\mu$ g  
Witamina E 1,07 mg  
Witamina C 255 mg  
Witamina B1 0,27 mg  
Witamina B2 0,18 mg  
Witamina B6 0,34 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,49 mg

Sód 10,35 mg  
Potas 1212 mg  
Wapń 101,9 mg  
Fosfor 100,45 mg  
Magnez 65,85 mg  
Żelazo 2,07 mg  
Mangan 0,48 mg  
Cynk 0,68 mg  
Miedź 0,33 mg

## Lime

Wartość kaloryczna 247 kcal  
Białko ogółem 3,30 g  
Tłuszcz ogółem 0,73 g  
Węglowodany ogółem 67,76 g  
Błonnik 7,70 g

Ekw. retinolu 52,95  $\mu$ g  
 $\beta$ -karoten 314,20  $\mu$ g  
Witamina E 1,54 mg  
Witamina C 29,71 mg  
Witamina B1 0,09 mg  
Witamina B2 0,15 mg  
Witamina B6 0,10 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 0,48 mg

Sód 9,10 mg  
Potas 472,70 mg  
Wapń 55,35 mg  
Fosfor 57,65 mg  
Magnez 34,50 mg  
Żelazo 1,34 mg  
Mangan 0,40 mg  
Cynk 0,59 mg  
Miedź 0,24 mg

## Honey

Wartość kaloryczna 336,7 kcal  
Białko ogółem 6,10 g  
Tłuszcz ogółem 1,70 g  
Węglowodany ogółem 80,79 g  
Błonnik 6,28 g

Ekw. retinolu 41,20  $\mu$ g  
 $\beta$ -karoten 246  $\mu$ g  
Witamina E 1,38 mg  
Witamina C 131,05 mg  
Witamina B1 0,23 mg  
Witamina B2 0,22 mg  
Witamina B6 0,63 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,46 mg

Sód 11,50 mg  
Potas 1029 mg  
Wapń 45,55 mg  
Fosfor 74,50 mg  
Magnez 64,45 mg  
Żelazo 2,08 mg  
Mangan 0,64 mg  
Cynk 0,58 mg  
Miedź 0,30 mg

## Papaya

Wartość kaloryczna 271 kcal  
Białko ogółem 3,10 g  
Tłuszcz ogółem 0,90 g  
Węglowodany ogółem 70,60 g  
Błonnik 8,85 g

Ekw. retinolu 213 µg  
β-karoten 1275 µg  
Witamina E 3,07 mg  
Witamina C 84,25 mg  
Witamina B1 0,12 mg  
Witamina B2 0,22 mg  
Witamina B6 0,43 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,02 mg

Sód 9,00 mg  
Potas 945 mg  
Wapń 60,00 mg  
Fosfor 62,50 mg  
Magnez 63,00 mg  
Żelazo 1,25 mg  
Mangan 0,59 mg  
Cynk 0,63 mg  
Miedź 0,28 mg

## Chia Caja

Wartość kaloryczna 209 kcal  
Białko ogółem 3,20 g  
Tłuszcz ogółem 3,53 g  
Węglowodany ogółem 41,14 g  
Błonnik 0,93 g

Ekw. retinolu 124,30 µg  
β-karoten 362,40 µg  
Witamina E 0,09 mg  
Witamina C 43,60 mg  
Witamina B1 0,07 mg  
Witamina B2 0,04 mg  
Witamina B6 0,12 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 0,46 mg

Sód 18,70 mg  
Potas 454,80 mg  
Wapń 105,00 mg  
Fosfor 93,20 mg  
Magnez 49,00 mg  
Żelazo 2,32 mg  
Mangan 0,29 mg  
Cynk 1,15 mg  
Miedź 0,10 mg

## Guarana Tea

Wartość kaloryczna 108,90 kcal  
Białko ogółem 1,99 g  
Tłuszcz ogółem 0,77 g  
Węglowodany ogółem 29,71 g  
Błonnik 6,42 g

Ekw. retinolu 9,95 µg  
β-karoten 60,70 µg  
Witamina E 0,53 mg  
Witamina C 91,45 mg  
Witamina B1 0,09 mg  
Witamina B2 0,16 mg  
Witamina B6 0,30 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 0,80 mg

Sód 2,85 mg  
Potas 509,00 mg  
Wapń 52,45 mg  
Fosfor 55,70 mg  
Magnez 41,75 mg  
Żelazo 1,41 mg  
Mangan 0,76 mg  
Cynk 0,44 mg  
Miedź 0,28 mg

## Guava

Wartość kaloryczna 225,6 kcal  
Białko ogółem 2,21 g  
Tłuszcz ogółem 1,18 g  
Węglowodany ogółem 49,94 g  
Błonnik 1,68 g

Ekw. retinolu 6,80 µg  
β-karoten 41,80 µg  
Witamina E 0,19 mg  
Witamina C 57,00 mg  
Witamina B1 0,23 mg  
Witamina B2 0,11 mg  
Witamina B6 0,37 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,50 mg

Sód 3,90 mg  
Potas 556,50 mg  
Wapń 70,80 mg  
Fosfor 41,30 mg  
Magnez 50,00 mg  
Żelazo 1,37 mg  
Mangan 2,41 mg  
Cynk 0,47 mg  
Miedź 0,35 mg

## Caju

Wartość kaloryczna 141 kcal

Białko ogółem 1,80 g

Tłuszcz ogółem 0,30 g

Węglowodany ogółem 69,50 g

Błonnik 3,20 g

Ekw. retinolu 8,00 µg

β-karoten 48,00 µg

Witamina E 0,27 mg

Witamina C 9,00 mg

Witamina B1 0,04 mg

Witamina B2 0,10 mg

Witamina B6 0,36 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 0,50 mg

Sód 1,00 mg

Potas 395 mg

Wapń 60,00 mg

Fosfor 6,00 mg

Magnez 33,00 mg

Żelazo 0,40 mg

Mangan 0,42 mg

Cynk 0,18 mg

Miedź 0,10 mg

## Lulo Moringa

Wartość kaloryczna 190 kcal

Białko ogółem 1,87 g

Tłuszcz ogółem 0,80 g

Węglowodany ogółem 44,95 g

Błonnik 1,68 g

Ekw. retinolu 276,75 µg

β-karoten 1659,90 µg

Witamina E 0,59 mg

Witamina C 49,65 mg

Witamina B1 0,10 mg

Witamina B2 0,10 mg

Witamina B6 0,21 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 0,75 mg

Sód 10,50 mg

Potas 588,00 mg

Wapń 81,75 mg

Fosfor 40,20 mg

Magnez 30,75 mg

Żelazo 1,25 mg

Mangan 0,45 mg

Cynk 0,60 mg

Miedź 0,12 mg

## Coconut Oil

Wartość kaloryczna 502,20 kcal

Białko ogółem 2,40 g

Tłuszcz ogółem 30,40 g

Węglowodany ogółem 56,60 g

Błonnik 3,20 g

Ekw. retinolu 52,00 µg

β-karoten 312,00 µg

Witamina E 4,69 mg

Witamina C 172,40 mg

Witamina B1 0,24 mg

Witamina B2 0,12 mg

Witamina B6 0,36 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,20 mg

Sód 8,30 mg

Potas 700,30 mg

Wapń 36,50 mg

Fosfor 56,00 mg

Magnez 44,00 mg

Żelazo 1,63 mg

Mangan 0,12 mg

Cynk 0,16 mg

Miedź 0,08 mg

## Mora & Goji

Wartość kaloryczna 225,6 kcal

Białko ogółem 2,21 g

Tłuszcz ogółem 1,18 g

Węglowodany ogółem 49,94 g

Błonnik 1,68 g

Ekw. retinolu 6,80 µg

β-karoten 41,80 µg

Witamina E 0,19 mg

Witamina C 57,00 mg

Witamina B1 0,23 mg

Witamina B2 0,11 mg

Witamina B6 0,37 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,50 mg

Sód 3,90 mg

Potas 556,50 mg

Wapń 70,80 mg

Fosfor 41,30 mg

Magnez 50,00 mg

Żelazo 1,37 mg

Mangan 2,41 mg

Cynk 0,47 mg

Miedź 0,35 mg

# Cold Pressed Juice

## Wartości odżywcze

### Orange Detox

Wartość kaloryczna 299 kcal  
Białko ogółem 6,92 g  
Tłuszcz ogółem 3,00 g  
Węglowodany ogółem 72,50 g  
Błonnik 12,69 g

Ekw. retinolu 96,50 µg  
β-karoten 574,50 µg  
Witamina E 1,24 mg  
Witamina C 320,00 mg  
Witamina B1 0,47 mg  
Witamina B2 0,19 mg  
Witamina B6 0,62 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,22 mg

Sód 26,45 mg  
Potas 1140 mg  
Wapń 234,75 mg  
Fosfor 184,10 mg  
Magnez 88,05 mg  
Żelazo 3,76 mg  
Mangan 0,27 mg  
Cynk 1,26 mg  
Miedź 0,67 mg

### Super Green

Wartość kaloryczna 158,50 kcal  
Białko ogółem 3,05 g  
Tłuszcz ogółem 0,99 g  
Węglowodany ogółem 41,07 g  
Błonnik 6,95 g

Ekw. retinolu 50,60 µg  
β-karoten 309,20 µg  
Witamina E 1,06 mg  
Witamina C 147,80 mg  
Witamina B1 0,18 mg  
Witamina B2 0,14 mg  
Witamina B6 0,25 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,19 mg

Sód 21,90 mg  
Potas 1089 mg  
Wapń 94,10 mg  
Fosfor 97,10 mg  
Magnez 54,20 mg  
Żelazo 1,10 mg  
Mangan 0,39 mg  
Cynk 0,92 mg  
Miedź 0,42 mg

### Baobab Lime

Wartość kaloryczna 196,20 kcal  
Białko ogółem 5,30 g  
Tłuszcz ogółem 1,02 g  
Węglowodany ogółem 56,37 g  
Błonnik 14,11 g

Ekw. retinolu 1353 µg  
β-karoten 26123 µg  
Witamina E 1,80 mg  
Witamina C 131,34 mg  
Witamina B1 0,34 mg  
Witamina B2 0,22 mg  
Witamina B6 0,64 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 1,67 mg

Sód 220,70 mg  
Potas 1190 mg  
Wapń 176,10 mg  
Fosfor 140,70 mg  
Magnez 71,60 mg  
Żelazo 2,30 mg  
Mangan 0,57 mg  
Cynk 1,26 mg  
Miedź 0,44 mg

### Beetroot

Wartość kaloryczna 354,90 kcal  
Białko ogółem 7,49 g  
Tłuszcz ogółem 2,41 g  
Węglowodany ogółem 92,05 g  
Błonnik 17,24 g

Ekw. retinolu 468,40 µg  
β-karoten 2807,60 µg  
Witamina E 3,49 mg  
Witamina C 122,50 mg  
Witamina B1 0,25 mg  
Witamina B2 0,36 mg  
Witamina B6 0,37 mg  
Biotyna 0 mg  
Niacyna 2,33 mg

Sód 110,80 mg  
Potas 1613 mg  
Wapń 189,10 mg  
Fosfor 119,80 mg  
Magnez 71,40 mg  
Żelazo 5,59 mg  
Mangan 1,48 mg  
Cynk 2,12 mg  
Miedź 0,48 mg

## Spirulina Boost

Wartość kaloryczna 270 kcal

Białko ogółem 4,00 g

Tłuszcz ogółem 1,57 g

Węglowodany ogółem 64,93 g

Błonnik 5,97 g

Ekw. retinolu 644,42 µg

β-karoten 3866 µg

Witamina E 1,53 mg

Witamina C 172,75 mg

Witamina B1 0,20 mg

Witamina B2 0,25 mg

Witamina B6 1,58 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 2,09 mg

Sód 20,86 mg

Potas 1249 mg

Wapń 182,62 mg

Fosfor 106,52 mg

Magnez 66,40 mg

Żelazo 2,57 mg

Mangan 0,90 mg

Cynk 1,01 mg

Miedź 0,34 mg

## Fit Matcha

Wartość kaloryczna 252 kcal

Białko ogółem 3,94 g

Tłuszcz ogółem 1,08 g

Węglowodany ogółem 66,14 g

Błonnik 10,00 g

Ekw. retinolu 58,75 µg

β-karoten 351,05 µg

Witamina E 1,95 mg

Witamina C 53,10 mg

Witamina B1 0,14 mg

Witamina B2 0,22 mg

Witamina B6 0,18 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 0,74 mg

Sód 29,55 mg

Potas 740,75 mg

Wapń 89,00 mg

Fosfor 109,10 mg

Magnez 49,55 mg

Żelazo 1,77 mg

Mangan 0,40 mg

Cynk 1,06 mg

Miedź 0,51 mg

## Fit Lemon

Wartość kaloryczna 246,25 kcal

Białko ogółem 3,26 g

Tłuszcz ogółem 1,85,40 g

Węglowodany ogółem 65,56 g

Błonnik 11,85 g

Ekw. retinolu 65,25 µg

β-karoten 392,95 µg

Witamina E 2,45 mg

Witamina C 157,99 mg

Witamina B1 0,23 mg

Witamina B2 0,15 mg

Witamina B6 0,20 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,33 mg

Sód 14,90 mg

Potas 1200,70 mg

Wapń 92,85 mg

Fosfor 85,70 mg

Magnez 46,80 mg

Żelazo 1,88 mg

Mangan 0,30 mg

Cynk 1,05 mg

Miedź 0,40 mg

## Fit Ginger

Wartość kaloryczna 221,80 kcal

Białko ogółem 5,82 g

Tłuszcz ogółem 1,44 g

Węglowodany ogółem 57,54 g

Błonnik 11,97 g

Ekw. retinolu 592,10 µg

β-karoten 3553 µg

Witamina E 2,24 mg

Witamina C 299,40 mg

Witamina B1 0,37 mg

Witamina B2 0,25 mg

Witamina B6 0,50 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,98 mg

Sód 20,00 mg

Potas 1486,30 mg

Wapń 235,00 mg

Fosfor 138,40 mg

Magnez 79,20 mg

Żelazo 2,56 mg

Mangan 0,43 mg

Cynk 1,13 mg

Miedź 0,41 mg

# Guarana Orange

Wartość kaloryczna 245kcal

Białko ogółem 5,35 g

Tłuszcz ogółem 1,30 g

Węglowodany ogółem 67,15 g

Błonnik 15,40 g

Ekw. retinolu 3367 µg

β-karoten 20210 µg

Witamina E 1,98 mg

Witamina C 196,80 mg

Witamina B1 0,41 mg

Witamina B2 0,23 mg

Witamina B6 0,64 mg

Biotyna 0 mg

Niacyna 1,90 mg

Sód 175,00 mg

Potas 1547 mg

Wapń 196,00 mg

Fosfor 154,50 mg

Magnez 87,50 mg

Żelazo 2,45 mg

Mangan 0,72 mg

Cynk 1,46 mg

Miedź 0,51 mg

Believe  
in yourself

&

you will be  
unstoppable

