# **Woda kokosowa w 5 odsłonach – wybierz opcję idealną dla siebie!**

# **W jaki sposób nawadniać organizm latem poprzez odpowiednią dietę?**

Woda kokosowa to źródło wielu cennych składników, które są korzystne dla naszego organizmu. Dostarcza minerałów, takich jak potas, wapń, magnez, ale również witaminy z grupy B oraz kwas foliowy. To wszystko sprawia, że działa jak naturalny izotonik, który pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej w organizmie. Latem jest szczególnie istotne, aby zadbać o odpowiednie nawadnianie organizmu. Dzięki nowościom marki QF Quality Food możemy każdego dnia tygodnia sięgać po wodę kokosową w innej odsłonie. Każda z nich idealnie nawadnia, uzupełnia elektrolity i jest naturalnym izotonikiem. Stosowane jako zamiennik zwykłej wody, wzbogacą smak lemoniad, koktajli czy deserów. Warto je włączyć do swojej diety nie tylko latem. Najlepiej smakują schłodzone.

## **Dla chcących uzupełnić “niedobór” słońca**

## Jak wynika z danych, nawet 90% Polaków ma niedobór witaminy D[1]. Dlatego wszyscy, którym zależy na zdrowiu i dobrym samopoczuciu, koniecznie powinni wypróbować wodę kokosową z witaminą D3 i sokiem z liczi marki QF Quality Food. To doskonałe źródło witaminy D, co czyni ją jednym z najzdrowszych napojów na rynku. Witamina D odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, a tym samym pomaga zapobiegać chorobom.

## Z kolei zawarty w wodzie kokosowej sok z liczi, to doskonałe źródło przeciwutleniaczy i błonnika, który przyspiesza trawienie, zapobiega zaparciom oraz wpływa korzystnie na poziom cukru i cholesterolu we krwi. Co więcej, inulina – naturalny prebiotyk, który znajduje się w składzie wody kokosowej, zadba o naszą mikroflorę jelitową. Warto dodać ją np. do lemoniady ogórkowej i cieszyć się nie tylko jej walorami smakowymi.

**Lemoniada ogórkowa z wodą kokosową z liczi**

Ilość porcji: 4

Czas: 10 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

2 puszki **Wody kokosowej z liczi QF**

2-3 średniej wielkości ogórki pokrojone w plastry

1 cytryna pokrojona w plastry

Sok z jednej limonki

10-15 g cukru (opcjonalnie)

Kilka gałązek mięty drobno pokrojonej

Kilka kostek lodu

**Sposób przygotowania:**

1. Plastry ogórków przełóż do dzbanka, dodaj miętę, sok z limonki, cukier, całość dokładnie wymieszaj i dociśnij, tak aby ogórki puściły sok.

2. Dolej wodę kokosową i wstaw lemoniadę do lodówki na 30 minut, aby smaki dobrze się przegryzły.

## **Dla poszukujących naturalnego źródła energii**

Często, mimo spożywania zdrowych posiłków, można odczuwać brak energii i siły. Zwłaszcza w upalne dni możemy odczuwać większe zmęczenie. Na rynku dostępne są różne napoje energetyczne, ale dają one tylko krótkotrwały efekt, a zawarte w nich sztuczne składniki oraz dodatek cukru nie są korzystne dla zdrowia. – Zdrową alternatywą jest woda kokosowa z kofeiną z guarany marki QF Quality Food – podpowiada dietetyczka, Aneta Korzeniecka. – W porównaniu do napojów energetycznych jest niskokaloryczna, naturalna, nie zawiera sztucznych substancji oraz dodatkowego cukru. Za to zawartość kofeiny jest na takim samym poziomie, jak w klasycznej kawie, przy czym woda kokosowa jest łagodniejsza dla żołądka i nie barwi zębów. Kofeina z guarany, którą zawiera, zapewnia długotrwałe działanie bez szkodliwych skutków ubocznych – wyjaśnia.

Woda kokosowa z kofeiną to idealny napój dla osób aktywnych fizycznie i umysłowo. Dodana do arbuzowej lemoniady zamiast wody sprawi, że napój nie tylko orzeźwi, ale także doda energii i jeszcze lepiej nawodni organizm.

**Lemoniada arbuzowa z wodą kokosową z kofeiną**

4 porcje

Czas: 35 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

1 puszka **Wody kokosowej z kofeiną** **QF**

600 g arbuza

100 g truskawek

60 ml soku z cytryny

20 g cukru

Kilka gałązek mięty

Kilka kostek lodu

**Sposób przygotowania:**

1. Arbuza pokrój na małe kawałki, usuń z niego pestki i przełóż do wysokiego naczynia.

2. Następnie dodaj truskawki, miętę, cukier, sok z cytryny i całość zmiksuj, a pod koniec dodaj wodę kokosową.

3. Lemoniadę przelej przez gazę lub drobne sitko, podawaj z kostkami lodu i listkami mięty.

## **Dla chcących wzmocnić odporność**

Woda kokosowa z witaminą C marki QF Quality Food to doskonały produkt dla osób dbających o swoje zdrowie i chcących wzmocnić odporności organizmu, a także dowód na to, że zdrowe odżywianie może być smaczne i przyjemne. Woda kokosowa z witaminą C jest doskonałym źródłem łatwo przyswajalnej witaminy C, która wpływa na wzrost odporności organizmu. Witamina C działa przeciwzapalnie, a także pomaga w walce z wolnymi rodnikami.

Woda kokosowa posiada również właściwości przeciwutleniające oraz antybakteryjne, co wpływa na ochronę naszych komórek przed szkodliwymi czynnikami. Warto ją dodać np. do zielonego smoothie. Co ważne, opakowanie, w którym zamknięta jest woda – tak jak wszystkie pozostałe wody kokosowe marki QF Quality Food, jest w pełni recyklingowalne, dlatego wybierając ten produkt nie tylko dbamy o swoje zdrowie, ale także o zdrowie naszej planety.

**Zielone smoothie z wodą kokosową z witaminą C**

Ilość porcji: 4

Czas: 10 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki:**

1 puszka **Wody kokosowej z witaminą C** **QF**

1 łyżeczka **Pasty z imbiru** **House of Asia** lub 10 g obranego korzenia imbiru

100 g szpinaku

1 awokado odmiany Hass

200 g gruszki pokrojonej na kawałki

40 g soku z cytryny

Kilka kostek lodu

**Sposób przygotowania:**

Szpinak, awokado, gruszkę, imbir oraz sok z cytryny przełóż do wysokiego naczynia, zmiksuj, pod koniec dolej wodę kokosową i kostki lodu.

## **Dla dbających o urodę i szybszą regenerację**

Woda kokosowa od lat cieszy się coraz większą popularnością i z powodzeniem zastępuje klasyczne napoje izotoniczne. Jednak woda kokosowa z kolagenem i acai marki QF Quality Food to produkt, który oferuje o wiele więcej niż tylko nawodnienie organizmu. Działa kompleksowo na zdrowie, poprawiając wygląd skóry i metabolizm.

Woda kokosowa z kolagenem jest niezwykle cennym źródłem białka, stanowiącego ważny element budulcowy naszej skóry, kości oraz tkanki łącznej. – Kolagen zawiera już zhydrolizowane, czyli wstępnie strawione aminokwasy, takie jak hydroksyprolina i hydroksylizyna, które znacznie ułatwiają proces tworzenia kolagenu w organizmie. - tłumaczy dietetyczka Aneta Korzeniecka. - Ponadto dzięki zawartości witaminy C kolagen jest jeszcze łatwiej przyswajalny, co możemy wyraźnie zauważyć w poprawie stanu skóry oraz szybszej regeneracji po kontuzji. - dodaje.

Dodatkowym składnikiem wody kokosowej marki QF Quality Food z kolagenem jest jagoda acai, która zyskała miano superfood na całym świecie. Jest to źródło antyoksydantów oraz witaminy E, które poprawiają kondycję skóry i układu sercowo-naczyniowego. Napój smakuje znakomicie w towarzystwie np. marakui.

**Koktajl z marakują i wodą kokosową z acai**

Ilość porcji: 4

Czas: 5 min

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

350 g **Pulpy z marakui** **QF**

200 ml **Wody kokosowej z Acai** **QF**

1 łyżeczka **Pasty z imbiru** **House of Asia** lub 10 g imbiru

10-15 g cukru

1 limonka pokrojona w cząstki

70 g soku z limonki

Kilka kostek lodu

Do dekoracji kilka listków mięty

**Sposób przygotowania:**

Zmiksuj lub utrzyj ze sobą cząstki limonki, cukier, miętę i imbir, następnie dodaj pulpę z marakui, lód i wlej wodę kokosową. Koktajl udekoruj świeżą miętą.

##

##

## **Dla zestresowanych i pracujących umysłowo**

Codzienna praca umysłowa, połączona nieraz z dużym stresem, wymaga od nas wielu godzin skupienia i wysiłku. Jak znaleźć idealny dodatek do naszej diety, który pozwoli sprostać tym wyzwaniom? Woda kokosowa z ekstraktem z guarany i magnezem marki QF Quality Food nie tylko nawodni i ochłodzi w upalne dni, ale także podniesie nasz poziom koncentracji, skupienia i doda niezbędnej energii do pracy mózgu i mięśni.

Dlaczego ta woda jest taka wyjątkowa? Właśnie dzięki zawartości guarany i magnezu! Guarana, rosnąca w Ameryce Południowej, to naturalne źródło kofeiny, która działa znacznie dłużej niż ta z kawy, ale jednocześnie nie wywołuje "efektu jojo" po szybkim spadku energii – kofeina jest powoli uwalniana z rośliny, dlatego działa bez gwałtownych skoków. Wraz z magnezem, ekstrakt z guarany pomaga utrzymać prawidłową pracę mózgu, a także wspiera nasz układ mięśniowy. To dobre rozwiązanie zarówno dla osób prowadzących aktywny tryb życia, jak i tych skupionych na pracy umysłowej.

Magnez jest to pierwiastek, który niemal natychmiast “tracony jest” w sytuacjach stresowych (np. po nieprzespanej nocy). Dlatego tak ważne jest jego stałe dostarczanie wraz z dietą. Niedobór magnezu dotyka coraz większej liczby Polaków. W naszej diecie jest go zdecydowanie za mało, a brak tego pierwiastka wpływa negatywnie na nasze samopoczucie i kondycję całego organizmu. Magnez odpowiada m.in. za wchłanianie witaminy D, która jest konieczna do prawidłowej pracy mózgu, a także przeciwdziała stresowi. Właśnie dlatego woda kokosowa z ekstraktem z guarany i magnezem to idealna i łatwa w dawkowaniu propozycja dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie. Latem warto ją wypróbować w towarzystwie rabarbaru – smacznego!

**Lemoniada rabarbarowa z wodą kokosową z guaraną**

Ilość porcji: 4

Czas: 30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

2 puszki **Wody kokosowej z guaraną QF**

350 g rabarbaru pokrojonego na kawałki

150 g truskawki

50 g cukru

10 g liści mięty

20 g soku z cytryny

Kilka kostek lodu

Do dekoracji kilka listków mięty

**Sposób przygotowania:**

1. Rabarbar, truskawki, cukier, miętę i sok z cytryny przełóż do wysokiego naczynia, zmiksuj, pod koniec dolej wodę kokosową. Lemoniadę przelej przez drobne sito lub gazę i wstaw do lodówki.

2. Lemoniadę podawaj z miętą i kostkami lodu.

[1] https://zdrowie.interia.pl/domowa-apteczka/news-piec-nietypowych-objawow-niedoboru-witaminy-d-wiele-osob-prz,nId,6843203