

**CO TY WIESZ O NAPOJACH ENERGETYZUJĄCYCH?**

**WHAT DO YOU KNOW  
ABOUT ENERGY  
DRINKS?**



**QU'EST-CE QUE  
TU SAIS SUR LES  
BOISSONS  
ÉNERGISANTES?**



# ENERGETYKI

Pobudzający, przeważnie gazowany napój bezalkoholowy, z reguły zawierający kofeinę, taurynę i guaranę.

Bywa mylony z napojami izotonicznymi, które mają inne działanie.

Stimulating, mostly fizzy non-alcoholic drink, usually containing caffeine, taurine and guarana. It can be confused with isotonic drinks, which have different effect.

Une boisson gazeuse stimulante, principalement gazeuse, contenant habituellement de la caféine, de la taurine et du guaran. Il est parfois confondu avec des boissons isotoniques qui ont un effet différent.



# POKAŻ KOTKU CO MASZ W ŚRODKU

## INGREDIENS

### SKŁAD

- kofeina
- woda
- sacharoza
- glukoza
- regulator kwasowości
- dwutlenek węgla
- kwas cytrynowy
- tauryna
- witaminy
- aromaty
- barwniki

- caffeine
- water
- sucrose
- glucose
- acidity regulator
- carbon dioxide
- citric acid
- taurine
- vitamins
- flavors
- dyes

## LES INGRÉDIENTS

- caféine
- eau
- saccharose
- glucose
- acidifiants
- dioxyde de carbon
- acide citrique
- taurine
- vitamines
- arômes
- colorants





## BEZPIECZNE

- dwutlenek węgla
- kwas cytrynowy
- węglany magnezu
- ryboflawina
- karmel I 150a

## SAFE

- carbon dioxide
- citric acid
- magnesium carbonates
- riboflavin
- caramel I 150a

## SANS DANGER

- dioxyde de carbone
- acide citrique
- carbonate de magnésium
- riboflavine
- caramel I 150a

## TRUCIZNY

- kofeina
- cukry proste
- E150 c, czyli karmel amoniakalny
- syrop glukozowo-fruktozowy
- barwniki E 150d

## POISONS

- caffeine
- simple sugars
- E150 c, that is ammonia caramel
- glucose-fructose syrup
- dyes E 150d

## LES POISONS

- caféine
- sucres simples
- E150 c - caramel ammoniacal
- sirop de glucose-fructose
- colorant E 150d





# NIEBEZPIECZEŃSTWO – DANGER – LE DANGER

**ALERT!!!!**



- nadwaga i otyłość
- próchnicę zębów
- cukrzyca typu 2
- miażdżyca
- podwyższony poziom cholesterolu,
- nowotwory

- overweight and obesity
- tooth decay
- type 2 diabetes
- atherosclerosis
- higher level of cholesterol
- cancer

- surpoids et obésité
- carie dentaire
- diabète de type 2
- athérosclérose
- taux élevé de cholestérol
- cancer



# ZDROWA ALTERNATYWA

## *przepis na pobudzający koktail owocowy:*

Dobrym sposobem na pobudzenie jest wykorzystanie dobroczynnych składników np. imbiru lub cytrusów, jako dodatków do klasycznych napojów, takich jak woda, herbata czy kawa.

Dobrą alternatywą jest także zielona herbata, która przez zawartość teiny ma łagodne, lecz długotrwałe działanie.

Kawa jest także dobrym napojem pobudzającym, ale należy pamiętać, że produkty wymienione powyżej niosą wiele więcej korzyści niż kawa.

### **Składniki:**

- ½ szklanki wody kokosowej,*
- ½ szklanki mleka,*
- ½ dojrzałego banana,*
- ½ pomarańczy*

### **Sposób przygotowania:**

*banana zmiksuj z wodą kokosową, mlekiem i sokiem z połówki pomarańczy.*

**Gotowe!**





# SAFE ALTERNATIVE

*A RECIPE for  
a stimulating fruit cocktail*

**½ cup of coconut water  
½ cup of milk  
½ ripe banana  
½ orange**

*Mix banana with coconut water, milk and  
orange juice. Done!*

**A good way to stimulate is to use beneficial ingredients as additives to classic drinks, such as water, tea or coffee. Ginger and lemon juice will work well when added to the above drinks. A good alternative is also green tea which, due to the content of theine, has a mild but long-lasting effect. Coffee is also a good stimulating drink, but remember that the products listed above have many more benefits than coffee.**

# UNE ALTERNATIVE SAINE

*LA RECETTE pour  
le cocktail énergisant*

**½ tasse d'eau de noix de coco,  
½ tasse de lait,  
½ banane mûre,  
½ orange**

*Mélangez la banane avec l'eau de coco,  
le lait et le jus d'une demi-orange. C'est prêt!*

**Une bonne façon de stimuler est aussi d'utiliser des ingrédients bénéfiques comme additifs aux boissons classiques comme l'eau, le thé ou le café. Le gingembre et le jus de citron fonctionnent bien lorsqu'ils sont ajoutés à ces boissons. Le thé vert est également une bonne alternative en raison de sa teneur en théine et de son effet doux mais durable.**

**Le café est également une bonne boisson stimulante, mais n'oubliez pas que les produits énumérés ci-dessus ont beaucoup plus de bienfaits que le café.**