

ZDRAVÉ RECEPTY na smoothies

**E-BOOK
zdarma**



V prípade, že niektoré šťavy sú pre Vás hustejšie, odporúčame zmiešať s vodou alebo s drveným ľadom.

„Fantázií sa medze nekladú“, preto si môžete prichutiť danú šťavu s Vaším obľúbeným ovocím alebo zeleninou.

V každom nápoji je spomenutý hlavne vysoký podiel určitého vitamínu. Avšak šťava obsahuje aj ďalšie zastúpenie dôležitých vitamínov, ktoré nie sú spomenuté v recepte ale sú potrebné pre naše zdravie.

Na zdravie!



1. Čerstvý detox

- vysoký obsah **vitamínu B** a **vitamínu E**

Ingrediencie:

- 1 zelené jablko
- 3 – 4 stonky celeru
- 1 malá uhorka
- 1 limetka
- morská soľ
- bazalka

800 ml / 4 porcie

Obsah: 83 kcal / 347 kJ / 18 g sacharidy / 4 g vlákniny / 1 g tuku / 2 g bielkovín

2. Zelená bomba

- vysoký obsah **vitamínu C** a **železa**

Ingrediencie:

- 1 malá uhorka
- ½ citrón
- 1 zelené jablko
- 6 baby mrkiev
- 150 g mladého špenátu
- 150 g kapustové listy
- stonky celeru

800 ml / 4 porcie

Obsah: 82 kcal / 342 kJ / 18 g sacharidy / 6 g vlákniny / 1 g tuku / 2 g bielkovín



3. Energetický zelený nápoj

- vysoký obsah **vitamínu C**

Ingrediencie:

- 1 hruška
- ¼ vanilky
- ½ škoricová kôra
- 1,5 zeleného jablka
- hrst rukoly

400 ml / 2 porcie

Obsah: 144 kcal / 745 kJ / 39 g sacharidy / 8 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bielkovín

4. Pikantní vitamínový posilovač

- vysoký obsah **beta-karoténu**

Ingrediencie:

- 6 baby mrkiev
- 1,5 červeného jablka
- 2 pomaranče
- 1 mango
- 2 cm zázvoru

800 ml / 4 porcie

Obsah: 134 kcal / 561 kJ / 15 g sacharidy / 6 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bielkovín



5. Sladký vitamínový posilovač

- vysoký obsah **vitamínu C** a **vitamínu A**

Ingrediencie:

- 2 červená jablka
- 1 malý žltý melón

800ml / 4 porcie

Obsah: 182 kcal / 761kj / 40g sacharidy / 4g vlákniny /
0g tuk / 2g proteínov

6. Chladný osvěžovač

- vysoký obsah **vitamínu C** a **minerálních látek**

Ingrediencie:

- 3 velké mrkvy
- 1 granátové jablko
- 2 pomeranče
- 1 červený grapefruit
- ½ limetka

800 ml / 4 porcie

Obsah: 203 kcal / 851 kj / 38 g sacharidov / 6 g vlákniny /
1 g tuku / 3 g bielkovín



7. Melónový detox

- vysoký obsah **vitamínu C** a **vitamínu A**

Ingrediencie:

- 1 menší červený melón
- ½ limetka
- 4 lístky čerstvej mäty
- drvený ľad

800 ml / 4 porcie

Obsah: 83 kcal / 349 kJ / 21 g sacharidov / 2 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bielkovín

8. Letná ovocná sviežosť

- vysoký obsah **vitamínu C**

Ingrediencie:

- 1 kiwi
- ¼ ananásu
- ½ manga
- 2 hrušky
- 2 nektarinky

800 ml / 4 porcie

Obsah: 209 kcal / 871 kJ / 44 g sacharidov / 8 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bielkovín



9. Vitamínové sladké prekvapenie

- vysoký obsah **beta-karoténu**

Ingrediencie:

- 4 veľké mrkvy
- 1 červené jablko
- ½ čajové lyžičky kurkumy
- 200 ml kokosovej vody
- 1 lyžička medu

800ml / 4 porcie

10. Červená vitalita

- vysoký obsah **vitamínu K** a **vitamínu C**

Ingrediencie:

- 2 rajčiny
- 2 mrkvy
- 2 ks červených jablák
- 1 citrón
- 1l vody

1,5 l / 7 porcí

