

ZDRAVÉ RECEPTY na smoothies

**E-BOOK
zdarma**



**Pokud jsou pro vás některé šťávy hustší,
doporučujeme smíchat s vodou nebo drceným ledem.**

**"Představivosti se nekladou žádné překážky", takže
šťávu můžete dochutit oblíbeným ovocem nebo
zeleninou.**

**V každém nápoji je zmíněn vysoký podíl určitého
vitamínu. Šťáva však obsahuje i další zastoupení
důležitých vitamínů, které nejsou v receptu uvedeny,
ale jsou nezbytné pro naše zdraví.**

Věříme, že Vám budou chutnat!

Na zdraví!



VITILIGO SHOP

1. Čerstvý detox

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

Ingredience:

- 1 zelené jablko
- 3 – 4 řapíkatý celer
- 1 malá okurka
- 1 limetka
- mořská sůl
- bazalka

800 ml / 4 porce

Obsah: 83 kcal / 347 kJ / 18 g sacharidů / 4 g vlákniny / 1 g tuku / 2 g bílkovin

2. Zelená bomba

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

Ingredience:

- 1 malá okurka
- ½ citronu
- 1 zelené jablko
- 6 dětských mrkví
- 150 g mladého špenátu
- 150 g kapustových listů

800 ml / 4 porce

Obsah: 82 kcal / 342 kJ / 18 g sacharidů / 6 g vlákniny / 1 g tuku / 2 g bílkovin



3. Energetický zelený nápoj

- vysoký obsah **vitamínu C**

Ingrediencie:

- 1 hruška
- ¼ vanilky
- ½ skořicové kůry
- 1,5 zeleného jablka
- rukola

400 ml / 2 porce

Obsah: 144 kcal / 745 kJ / 39 g sacharidů / 8 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bílkovin

4. Pikantní vitamínový posilovač

- vysoký obsah **beta-karotenu**

Ingrediencie:

- 6 dětských mrkví
- 1,5 červeného jablka
- 2 pomeranče
- 1 mango
- 2 cm zázvoru

800 ml / 4 porce

Obsah: 134 kcal / 561 kJ / 15 g sacharidů / 6 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bílkovin



5. Sladký vitamínový posilovač

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

Ingredience:

- 2 červená jablka
- 1 malý žlutý meloun

800ml / 4 porce

Obsah: 182 kcal / 761 kJ / 40g sacharidů / 4g vlákniny /
0g tuk / 2g proteinů

6. Chladný osvěžovač

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

Ingredience:

- 3 velké mrkve
- 1 granátové jablko
- 2 pomeranče
- 1 červený grapefruit
- ½ vápna

800 ml / 4 porce

Obsah: 203 kcal / 851 kJ / 38 g sacharidů / 6 g vlákniny /
1 g tuku / 3 g bílkovin



7. Melounový detox

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

Ingrediencie:

- 1 menší červený meloun
- ½ limetka
- 4 lístky čerstvé máty
- drcený led

800 ml / 4 porce

Obsah: 83 kcal / 349 kJ / 21 g sacharidů / 2 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bílkovin

8. Letní ovocná svěžest

- vysoký obsah **vitamínu C**

Ingrediencie:

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

800 ml / 4 porce

Obsah: 209 kcal / 871 kJ / 44 g sacharidů / 8 g vlákniny /
1 g tuku / 2 g bílkovin



9. Vitamínové sladké překvapení

- vysoký obsah **beta-karotenu**

Ingrediencie:

- 4 velké mrkve
- 1 červené jablko
- ½ čajové lžičky kurkumy
- 200 ml kokosové vody
- 1 lžička medu

800ml / 4 porce

9. Červená vitalita

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

Ingrediencie:

- 2 rajčata
- 2 mrkve
- 2 ks červené jablko
- 1 citron
- 1l vody

1,5 l / 7 porcí

