

5 receptů na zdravá a chutná smoothie

Vloženo: 11.10.2018 Komerční sdělení



Proteiny a smoothie nejsou jen výkřikem dnešní uspěchané doby. Představují ideální volbu, jak do sebe během chvilky dostat potřebné vitamíny, minerály a další tělu prospěšné látky. Dnes ti ukážeme inspirativní recepty, které můžeš obměňovat dle chuti. A co si budeme povídat, na tak lahodný nápoj se budeš těšit v práci i ve škole. Najdi si chvilku času a přečti si několik tipů na zdravá a rychlá smoothie, po kterých se budeš cítit skvěle.

Zdravá snídaně - dobrá nálada po celý den

Snídaně je základ. Přesně tohle nám budou omílat pořád dokola naše maminky, babičky, lékaři i nutriční poradci. A mají samozřejmě pravdu. Zdravá snídaně by měla být bohatá na bílkoviny a další nutričně významné živiny, ze kterých bude tělo čerpat energii v průběhu dne. Zároveň by měla tvořit 20 % celkového denního příjmu. Ruku na srdce, **v republice nás snídá zhruba 70 %**, řadíš se do téhle většiny?

Proč snídat proteiny a smoothie Fit-day?

Možná patříš k těm, kteří na snídani nemají čas. Možná si ráno na jídlo neuděláš chuť, nebo zkrátka snídat nechceš. Přečti si hlavní důvody, proč je zdravá snídaně tak důležitá.

- Doplnění energie a živin po spánku
- Podpora fyzické i psychické kondice
- Lepší koncentrace a produktivita během dne
- Kontrola a udržení stabilní váhy
- Příjemný začátek dne

100% přírodní proteinové produkty z naší nabídky obsahují vše, co tvoje tělo potřebuje. Od vysoce kvalitních bílkovin, přes vyvážený podíl sacharidů, až po vitamíny a minerální látky. Jsou skvělým doplňkem stravy, který v sobě sdružuje to nejlepší z přírody. Příjemným bonusem je příprava, kterou zvládneš během několika minut. Pojďme si představit elegantní a plnohodnotnou formu, jakou může být jednoduchá snídaně.

1. Smoothie plné energie

Smoothie plné vitamínů a chutí ti dodá pořádnou dávku energie. Kombinuj náš proteinový nápoj FIT-DAY smoothie hrozno-banán s lahodným rostlinným mlékem a čerstvým ovocem. Na konec použij alternativní sladilo Lucuma, které má výjimečnou vanilkovo - oříškovou příchuť. Nebudeš litovat.

Ingredience:

- 250 ml mandlové mléko
- 30 g FIT-DAY smoothie hrozno-banán
- 2 lžičky chia semínka
- 1 ks banán
- 1 lžička Lucuma
- led

Postup:

Veškeré suroviny vlož do mixéru a rozmixuj v jemné smoothie. Podávej ve sklenici s ledem.



2. Vydátné datlové smoothie

Jednoduchá kombinace rostlinného mléka, FIT-DAY datlového proteinu a skořice tě dostane. Vydátný nápoj, se kterým snídání rozhodně nepodceňuješ. Recept si díky uvolněné chuti skořice oblíbíš zejména v sychravých dnech. Kakao a jeho blahodárné účinky ti totiž zajistí dobrou náladu, i když je venku zrovna pod psa.

Ingrediencie:

- 250 ml rostlinné mléko (sójové, mandlové,...)
- 30 g FIT-DAY protein datlový
- 3 ks sušené datle
- 1 lžička kakaové boby nebo pravé kakao
- Skořice dle chuti

Postup:

Datle vypeckuj a spolu se zbylými surovinami vlož do mixéru. Pečlivě vše rozmixuj do hladka – v případě kakaových bobů si dej opravdu záležet. Podávej ve svém oblíbeném hrníčku.

3. Pctivé čokoládové smoothie

Ranní mlsání utišíš tímto báječným čokoládovým smoothie s mandlovým tónem. O příjemnou náladu se postará kakao bohaté na anandamid, jehož vyšší hladina v mozku navozuje pocit vnitřního štěstí. Kvalitní podíl kakaové složky má v jídelníčku své nezastupitelné místo, s jeho konzumací to však nepřeháněj.

Ingrediencie:

- 250 ml mandlové mléko
- 25 g kvalitní čokolády s vysokým obsahem kakaa
- 30 g FIT-DAY smoothie banán čokoláda
- 1 ks banán
- 1 lžičce Lucuma

Postup:

Čokoládu jemně nastrouhej a spolu s ostatními surovinami vlož do mixéru a rozmixuj v jemné smoothie. Hotový nápoj můžeš dozdobit čokoládovými vločkami.



4. Života budící smoothie

Potřebuješ nakopnout? Nemáš po ránu chuť na sladké? Nezoufej, i pro tebe máme tip, jak využít práškový protein k přípravě libového nápoje. [Smoothie](#) plné živině může provázet celý den – na snídani, ke svačině i při večeři. Vitální látky dají tvému mozku přesně to, co potřebuje. Zapomeň na kávu, rozjeď mysl na zelenou s tímto receptem.

Ingredience:

- 250 ml kokosové vody
- 30 g FIT-DAY protein natural
- 2 ks rajčata
- 1 ks jablko
- ½ okurka hadovka
- Svazek koriandru
- led

Postup:

Všechny suroviny důkladně nakrájej a vlož do mixéru. Zalej kokosovou vodou a mixuj do hladka. Podávej ve sklenici s ledem.

Tip:

Koriandr je vynikající přírodní čistič s antioxidačními účinky. Podporuje trávení, zklidňuje záněty a snižuje hladinu cukru i cholesterolu v krvi.

5. Harmonické smoothie s mátou

Netradiční kombinace chutí bohatá na vitamíny a draslík. [Smoothie](#) má protizánětlivý účinek, který ocení nejen tvoje pleť. Jedna sklenice je ideální jako rychlá snídane, která ti navodí pocit klidu a harmonie po celý den. Tato jednoduchá snídane je vhodná pro všechny z vás, kteří si nepotrpíte na sladké.

Ingredience:

- Kokosová voda
- 30 g FIT-DAY protein natural
- 1 ks banán
- 1 ks římský salát
- Snítka máty

Postup:

Suroviny nakrájej a vlož do mixéru. Postupně dolévej kokosovou vodu, dokud nezískáš požadovanou konzistenci smoothie. Podávej vychlazené.

Všechny produkty Fit-day najdete na jejich e-shopu www.fit-day.cz