



Vitality

SMOOTHIE & ŠTÁVY ♥

PRO DE
ČIŠTĚNÍ ORGANISMU
PODPORU HUBNUTÍ

SMOOTHIE

SMOOTHIE PRO DĚTI

SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ

SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY

SMOOTHIE PRO SPORTOVCE

ŠTÁVY

ŠTÁVY PRO DĚTI

ŠTÁVY PRO OČISTU ORGANISMU

ŠTÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ



BANÁNOVÉ SMOOTHIE



CEREÁLNÍ SMOOTHIE



HROZNOVÉ SMOOTHIE



HRUŠKOVÉ SMOOTHIE



JAHODOVÉ SMOOTHIE



JOGURTOVO-MALINOVÉ SMOOTHIE



KOKOSOVÉ SMOOTHIE S JOGURTEM



MELOUNOVÉ SMOOTHIE



MRKVOVÉ SMOOTHIE



ZELENÉ SMOOTHIE

SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

BANÁNOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 zralé banány
- » 200 ml plnotučného mléka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

CEREÁLNÍ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 zralé banány
- » 5 polévkových lžic ovesných vloček
- » 200 ml mléka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány oloupejte a společně se zbylými ingrediencemi vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

HROZNOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 150 g hroznového vína bez pecek
- » 200 ml čerstvé jablečné šťávy
- » 1 lžička lněného semínka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

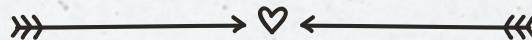
HRUŠKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 hrušky
- » 1 bílý jogurt
- » 200 ml mléka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Hrušky zbavte jádřince a společně se zbylými ingrediencemi vložte do nádoby [mixéru](#). Vše důkladně rozmixujte. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

JAHODOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 200 g mražených nebo čerstvých jahod
- » 1 bílý jogurt
- » 1 zralý banán
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





 Vitality

JOGURTOVO-MALINOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 bílý jogurt
- » 200 ml plnotučného mléka
- » 200 g mražených nebo čerstvých malin
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI




Vitality

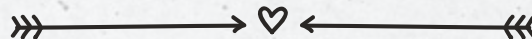
KOKOSOVÉ SMOOTHIE S JOGURTEM

INGREDIENCE:

- » 200 ml kokosového mléka
- » 1 bílý jogurt
- » 1 zralý banán
- » ½ čajové lžičky chia semínek
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

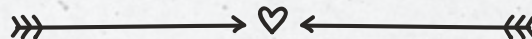
MELOUNOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 200 g vodního melounu
- » 1 zralý banán
- » šťáva z ½ citrónu
- » pár lístků čerstvé bazalky
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banán oloupejte a společně s ostatními surovinami vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

MRKVOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 mrkve
- » 200 ml čerstvé jablečné šťávy
- » 1 zralý banán
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Mrkev očistěte a [nakrájejte](#) na menší kousky. Banán oloupejte a společně se zbylými ingrediencemi vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





Vitality

ZELENÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » hrst baby špenátu
- » 2 zralé banány
- » 2 jablka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé suroviny a důkladně rozmixujte. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO DĚTI





ANANASOVÉ SMOOTHIE



AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE



BORŮVKOVÉ SMOOTHIE S CHIA SEMÍNKY



GREPOVÉ SMOOTHIE



KORIANDROVÉ SMOOTHIE



MALINOVÉ SMOOTHIE



POMERANČOVÉ SMOOTHIE



SMOOTHIE S ČERVENOU ŘEPOU



ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE



ZELÉNÉ SMOOTHIE S POLNÍČKEM

SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





 Vitality

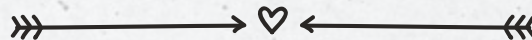
ANANASOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 100 g čerstvého ananasu
- » 2 lžičce goji
- » 1 jablko
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ




Vitality

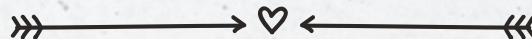
AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 zralé avokádo
- » 1 hrst špenátu
- » 1 kiwi
- » 1 zralý banán
- » špetka mleté skořice
- » voda
- » třtinový cukr

POSTUP:

Všechny ingredience důkladně umyjte, oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





 Vitality

BORŮVKOVÉ SMOOTHIE S CHIA SEMÍNKY

INGREDIENCE:

- » 1 hnek mražených borůvek
- » 2 jablka
- » šťáva z 1/2 citrónu
- » 1 lžička chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

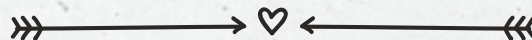
GREPOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 grep
- » 1 zralý banán
- » 1 lžičce chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Grep a banán oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

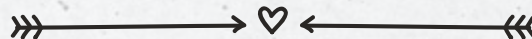
KORIANDROVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » čerstvý koriandr
- » 1 zralý banán
- » 100 g salátové okurky
- » 1 lžička lněného semínka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banán oloupejte a společně s ostatními ingrediencemi vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

MALINOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 hrky mražených malin
- » 1 hnek čerstvého ananasu
- » třtinový cukr
- » 2 lžice goji
- » voda

POSTUP:

Ananas očistěte a [nakrájejte](#) na malé kousky, které vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte mražené maliny a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





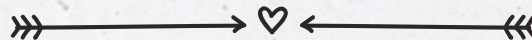
Vitality

POMERANČOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 pomeranče
- » 1 zralý banán
- » 1 hrst baby špenátu
- » třtinový cukr
- » voda

Pomeranče a banány oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte baby špenát a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

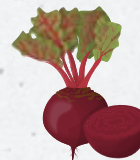
SMOOTHIE S ČERVENOU ŘEPOU

INGREDIENCE:

- » 100 g červené řepy
- » 100 g čerstvého ananasu
- » 1 jablko
- » 1 zralý banán
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Červenou řepu, banán a ananas oloupejte a [nakrájejte](#) na menší kousky, které vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

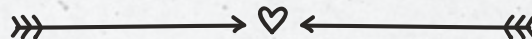
ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 70 g čerstvého baby špenátu
- » 1 zralý banán
- » 0,5 cm kořene zázvoru
- » 1 lžička chia semínek
- » voda
- » třtinový cukr dle chuti

POSTUP:

Nejprve důkladně **okrájejte** zázvor a oloupejte banán. Všechny ingredience vložte do nádoby **mixéru** a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

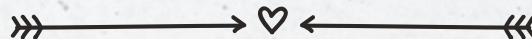
ZELENÉ SMOOTHIE S POLNÍČKEM

INGREDIENCE:

- » 2 hrsti polníčku
- » 1 zralý banán
- » šťáva z ½ citrónu
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Salát důkladně umyjte a banán oloupejte. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU HUBNUTÍ





ČESNEKOVÉ SMOOTHIE



DÝŇOVÉ SMOOTHIE



KAPUSTOVÉ SMOOTHIE



MANGOVÉ SMOOTHIE



POMERANČOVÉ SMOOTHIE



RAJČATOVÉ SMOOTHIE



ŘEDKVIČKOVÉ SMOOTHIE



SMOOTHIE S KURKUMOU



SMOOTHIE S POMELEM



ZÁZVOROVÉ SMOOTHIE

SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

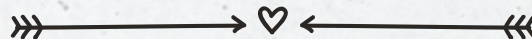
ČESNEKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 stroužek česneku
- » 2 jablka
- » hrst listového salátu
- » 1 zralý banán
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banán oloupejte a jablko [nakrájejte](#) na menší dílky. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

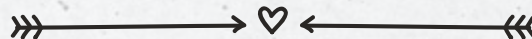
DÝŇOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 100 g dýně Hokaido
- » 1 zralý banán
- » 200 ml čerstvé pomerančové šťávy
- » ½ čajové lžičky mleté skořice
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Dýni pečlivě umyjte a [nakrájejte](#) na menší kousky, které vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

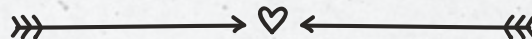
KAPUSTOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 50 g kapusty
- » 2 zralé banány
- » 200 ml čerstvé jablečné šťávy
- » hrst baby špenátu
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány dloupejte a společně s ostatními ingrediencemi vložte do nádoby [mixéru](#). Rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

MANGOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 zralé mango
- » 200 ml čerstvé jablečné šťávy
- » špetka mletého chilli
- » špetka mleté skořice
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Mango oloupejte a vyjměte pecku. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

POMERANČOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 3 pomeranče
- » 200 g malin
- » 200 g bílého jogurtu
- » 1 lžička chia semínek
- » ½ lžičky konopných semínek
- » 2 lžíce medu
- » voda

POSTUP:

Pomeranče oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

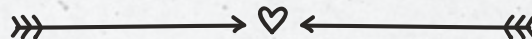
RAJČATOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 rajčata
- » 100 ml čerstvé pomerančové šťávy
- » 1 jablko
- » 1 lžička lněného semínka
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle potřeby přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

ŘEDKVIČKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 8 ředkviček
- » 1 zralý banán
- » 1 jablko
- » 1 cm kořene zázvoru
- » 2 lžice medu
- » voda

POSTUP:

Banán a zázvor oloupejte. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

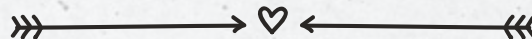
SMOOTHIE S KURKUMOU

INGREDIENCE:

- » 2 pomeranče
- » 1 hnek kokosového mléka
- » 2 polévkové lžíce goji
- » 1 čajová lžička mleté kurkumy
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Pomeranče oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

SMOOTHIE S POMELEM

INGREDIENCE:

- » 1 menší pomelo
- » 1 zralý banán
- » 1 hrnek kokosového mléka
- » 1 cm kořene zázvoru
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Pomelo a banán oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





Vitality

ZÁZVOROVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 3 cm kořene zázvoru
- » 1 zralý banán
- » šťáva z jednoho citrónu
- » 2 polévkové lžice medu
- » voda

POSTUP:

Zázvor [okrájete](#) a banán oloupejte. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu.



SMOOTHIE PRO PODPORU IMUNITY





AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE



BAZALKOVÉ SMOOTHIE



CITRÓNOVÉ SMOOTHIE



ČOKOLÁDOVÉ SMOOTHIE



KOKOSOVÉ SMOOTHIE



MERUŇKOVÉ SMOOTHIE



OŘÍŠKOVÉ SMOOTHIE



POHANKOVÉ SMOOTHIE



JAHODOVÉ SMOOTHIE S VANILKOU



SMOOTHIE S KONOPNÝMI SEMÍNKY

SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 zralé avokádo
- » šťáva z ½ citrónu
- » 1 hrst špenátu
- » 1 zralý banán
- » ½ lžičky lněného semínka
- » ½ lžičky chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Avokádo a banán oloupejte, z avokáda vyjměte pecku. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

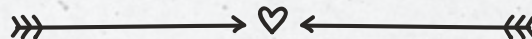
BAZALKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 zralý banán
- » 1 avokádo
- » hrst čerstvé bazalky
- » pár lístků máty
- » 200 ml čerstvé jablečné šťávy
- » 1 lžička chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banán oloupejte, avokádo zbavte pecky. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

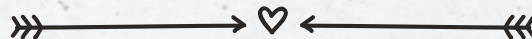
CITRÓNOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 1 citrón
- » 1 jablko
- » 1 zralý banán
- » hrst čerstvé máty
- » 1 lžička chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Citrón a banán oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

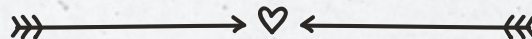
ČOKOLÁDOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 zralé banány
- » hrst polníčku
- » 1 polévková lžíce drcených kakaových bobů
- » 1 lžička kokosového oleje
- » 200 ml čerstvé jablečné šťávy
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

KOKOSOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 200 ml kokosového mléka
- » 2 zralé banány
- » 1 hrst baby špenátu
- » 1 lžička kokosového oleje
- » 1 lžička chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

MERUŇKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 7 meruněk
- » 1 zralý banán
- » 1 lžička chia semínek
- » pár lístků máty
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Meruňky vypeckujte, banán oloupejte. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

OŘÍŠKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 2 zralé banány
- » 1 jablko
- » hrst kešu ořechů
- » 200 ml čerstvé pomerančové šťávy
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány oloupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





 Vitality

POHANKOVÉ SMOOTHIE

INGREDIENCE:

- » 3 čerstvé datle
- » 3 lžiče pohanky
- » 200 ml kokosového mléka
- » 2 čerstvé banány
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banány dlupejte a vložte do nádoby [mixéru](#). Přidejte zbylé ingredience a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





 Vitality

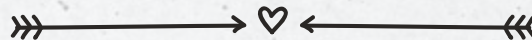
JAHODOVÉ SMOOTHIE S VANILKOU

INGREDIENCE:

- » 300 g jahod
- » 1 vanilkový lus
- » 200 ml mandlového mléka
- » 1 lžička chia semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj osladte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





Vitality

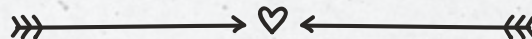
SMOOTHIE S KONOPNÝMI SEMÍNKY

INGREDIENCE:

- » ½ salátové okurky
- » 1 lžice kokosového másla
- » 1 zralý banán
- » 1 jablko
- » 1 lžice konopných semínek
- » třtinový cukr
- » voda

POSTUP:

Banán oloupejte, jablko zbavte jádřince. Všechny ingredience vložte do nádoby [mixéru](#) a rozmixujte do hladka. Dle požadované konzistence přilévejte vodu. Před podáváním nápoj oslaďte třtinovým cukrem nebo jiným přírodním sladidlem.



SMOOTHIE PRO SPORTOVCE





ANANASOVÁ ŠŤÁVA



BORŮVKOVÁ ŠŤÁVA



JABLEČNÁ ŠŤÁVA



JAHODOVÁ ŠŤÁVA



KIVI ŠŤÁVA



MALINOVÁ ŠŤÁVA



MRKVOVÁ ŠŤÁVA



OSTRUŽINOVÁ ŠŤÁVA



POMERANČOVÁ ŠŤÁVA



TŘEŠŇOVÁ ŠŤÁVA

ŠŤÁVY PRO DĚTI





Vitality

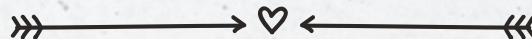
ANANASOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 200 g ananasu
- » 0,5 cm kořene zázvoru
- » hrst mangoldu

POSTUP:

Ananas dloupejte a [nakrájejte](#) na menší kousky. Zázvor zbavte kůry. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI
🏠



 Vitality

BORŮVKOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 200 g borůvek
- » 2 jablka
- » 100 g červené řepy

POSTUP:

Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na měsíčky. Červenou řepu oloupejte a [nakrájejte](#) na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI


JABLEČNÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 4 jablka
- » pár listů baby špenátu

POSTUP:

Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na měsíčky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



 Vitality



ŠŤÁVY PRO DĚTI




Vitality

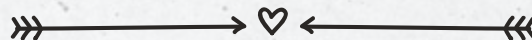
JAHODOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 400 g jahod
- » 2 jablka
- » 1 řapík celeru

POSTUP:

Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na měsíčky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI





 Vitality

KIWI ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 2 kiwi
- » 2 jablka
- » ½ cukety

POSTUP:

Kiwi oloupejte. Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI




 Vitality

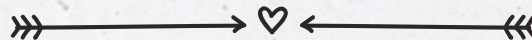
MALINOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 400 g malin
- » 2 jablka
- » 1 hruška

POSTUP:

Jablka a hrušky zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na měsíčky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI




 Vitality

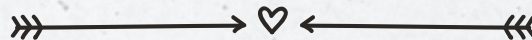
MRKVOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 3 mrkve
- » 1 pomeranč
- » 1 jablko
- » 1 cm kořene zázvoru

POSTUP:

Mrkev a zázvor očistěte a nakrájejte na menší kousky. Pomeranč oloupejte a rozdělte na měsíčky. Jablko zbavte jádřince a nakrájejte. Všechny ingredience postupně vkládejte do odšťavňovače ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI




 Vitality

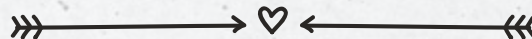
OSTRUŽINOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 100 g ostružin
- » 2 jablka
- » ½ cukety

POSTUP:

Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI




 Vitality

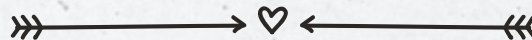
POMERANČOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 3 pomeranče
- » ½ salátové okurky
- » pár lístků bazalky

POSTUP:

Pomeranče oloupejte a rozdělte na měsíčky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI




 Vitality

TŘEŠŇOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 100 g třešní
- » 2 jablka
- » pár listů římského salátu

POSTUP:

Třešně umyjte a vypeckujte. Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO DĚTI




BRAMBOROVÁ ŠTÁVA



BROKOLICOVÁ ŠTÁVA



MÁTOVÁ ŠTÁVA



RAJČATOVÁ ŠTÁVA



ŠPENÁTOVÁ ŠTÁVA



ŠTÁVA Z CITRUSŮ



ŠTÁVA Z ŘEPY A JAHOD



ŠTÁVA Z ŘEPY A CELERU



ZELININOVÁ ŠTÁVA



ZELNÁ ŠTÁVA

ŠTÁVY PRO OČISTU ORGANISMU





Vitality

BRAMBOROVÁ ŠTÁVA

INGREDIENCE:

- » 2 brambory
- » ½ citrónu
- » 2 jablka
- » ¼ červené řepy

POSTUP:

Brambory a řepu oloupejte a [nakrájejte](#) na menší kousky. Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na měsíčky. Citrón zbavte kůry. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Štávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠTÁVY PRO OČISTU ORGANISMU





Vitality

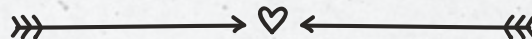
BROKOLICOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 100 g brokolice
- » 2 jablka
- » 1 citrón
- » 1 pomeranč

POSTUP:

Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na menší kousky. Citrón a pomeranč oloupejte a rozdělte na dílky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU





Vitality

MÁTOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 2 hrsti čerstvé máty
- » 1 hrst baby špenátu
- » 1 limetka
- » 3 jablka

POSTUP:

Limetku oloupejte a rozdělte na dílky. Jablko zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU




Vitality

RAJČATOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 5 zralých rajčat
- » 3 řapíky celeru
- » ½ salátové okurky
- » Worcesterová omáčka

POSTUP:

Všechny ingredience důkladně umyjte a postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Výslednou šťávu dochuťte Worcesterovou omáčkou. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU





Vitality

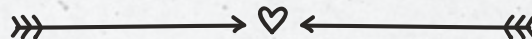
ŠPENÁTOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 3 hrsti baby špenátu
- » 1 hrst bazalky
- » 3 pomeranče
- » 1 jablko

POSTUP:

Pomeranče oloupejte, jablko zbavte jádřince. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU



ŠŤÁVA Z CITRUSŮ

INGREDIENCE:

- » 2 mandarinky
- » 1 pomeranč
- » 1 citrón
- » hrst polníčku

POSTUP:

Citrusy oloupejte a rozdělte na měsíčky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



 Vitality



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU




 Vitality

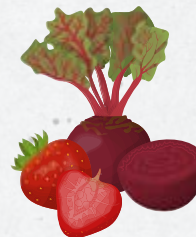
ŠTÁVA Z ŘEPY A JAHOD

INGREDIENCE:

- » ½ červené řepy
- » 10 jahod
- » 2 jablka
- » hrst bazalky

POSTUP:

Řepu oloupejte a nakrájejte na menší kousky. Jablka zbavte jádřince. Všechny ingredience postupně vkládejte do odšťavňovače ke zpracování. Štávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠTÁVY PRO OČISTU ORGANISMU




Vitality

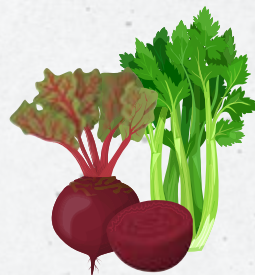
ŠŤÁVA Z ŘEPY A CELERU

INGREDIENCE:

- » ½ červené řepy
- » 4 řapíky celeru
- » 2 cm kořene zázvoru
- » 1 jablko

POSTUP:

Všechny ingredience očistěte a [nakrájejte](#) na menší kousky. Suroviny postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU
🏠



Vitality

ZELENINOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » ½ salátové okurky
- » 2 rajčata
- » 1 mrkev
- » 2 jablka
- » 1 hruška

POSTUP:

Jablka a hrušky zbavte jádřince. Všechny ingredience [nakrájejte](#) na menší kousky, které postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU





Vitality

ZELNÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » ½ hlávky červeného zelí
- » 2 jablka
- » ½ salátové okurky
- » ½ citrónu

POSTUP:

Zelí umyjte a nakrájejte na menší kousky. Jablka zbavte jádřince a nakrájejte na měsíčky. Citrón zbavte kůry. Všechny ingredience postupně vkládejte do odšťavňovače ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO OČISTU ORGANISMU





CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA



GREPOVÁ ŠŤÁVA



JABLKO A HRUŠKA



MRKVOVÁ ŠŤÁVA S CITRÓNEM



POMERANČ A MANGO



RYBÍZOVÁ ŠŤÁVA



ŠŤÁVA Z ANANASU A LIČI



ŠŤÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY



ŠŤÁVA Z LESNÍHO OVOCE



ZÁZVOROVÁ ŠŤÁVA

ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

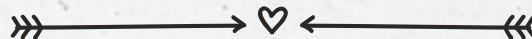
CITRÓNOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 1 citrón
- » ½ salátové okurky
- » 2 jablka
- » 1 tyčka řapíkatého celeru

POSTUP:

Citrón oloupejte, jablka zbavte jádřince. Suroviny nakrájejte na menší kousky, které postupně vkládejte do odšťavňovače ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





 Vitality

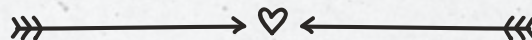
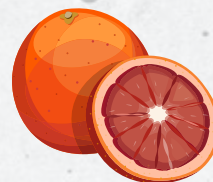
GREPOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 2 grepy
- » 1 pomeranč
- » čerstvý koriandr

POSTUP:

Grepy a pomeranč oloupejte a rozdělte na dílky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Výslednou šťávu můžete dle chuti osladit datlovým sirupem. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

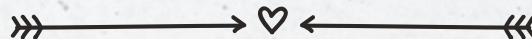
JABLKO A HRUŠKA

INGREDIENCE:

- » 2 jablka
- » 2 hrušky
- » ½ salátové okurky
- » pár listů ledového salátu

POSTUP:

Všechny ingredience [nakrájejte](#) na malé kostičky, které postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Výslednou šťávu můžete dle chuti osladit kokosovým nebo třtinovým cukrem. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

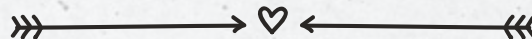
MRKVOVÁ ŠŤÁVA S CITRÓNEM

INGREDIENCE:

- » 5 mrkví
- » ½ citrónu
- » 2 jablka

POSTUP:

Mrkev očistěte a [nakrájejte](#) na menší kousky. Citrón zbavte kůry a jablka jádřince. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

POMERANČ A MANGO

INGREDIENCE:

- » 3 pomeranče
- » 1 zralé mango
- » hrst bazalky

POSTUP:

Pomeranče oloupejte a rozdělte na jednotlivé dílky. Mango zbavte kůry a vyjměte pecku. Ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Výslednou šťávu můžete dle chuti osladit datlovým sirupem. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

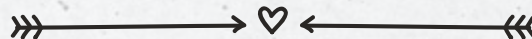
RYBÍZOVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 300 g černého rybízu
- » 3 hrušky
- » hrst baby špenátu

POSTUP:

Hrušky zbavte jádřince a nakrájejte na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do odšťavňovače ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





 Vitality

ŠTÁVA Z ANANASU A LIČI

INGREDIENCE:

- » 1 ananas
- » 5 kuliček liči
- » pár lístků máty

POSTUP:

Ananas očistěte, okrájejte kůru a nakrájejte na malé kostičky. Liči oloupejte. Připravte si odšťavňovač, do kterého postupně vkládejte jednotlivé ingredience. Mátu můžete použít nejen přímo do šťávy, ale také na ozdobu. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠTÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

ŠTÁVA Z ČERVENÉ ŘEPY

INGREDIENCE:

- » 1 větší červená řepa
- » 1 salátová okurka
- » 1 jablko

POSTUP:

Řepu zbavte kůry a [nakrájejte](#) na menší kostičky. Okurku a jablko také nakrájejte na malé kostičky a vše postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Štávu můžete dle chuti osladit například datlovým sirupem nebo kokosovým cukrem. Štávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠTÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

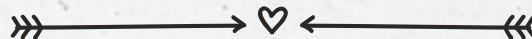
ŠŤÁVA Z LESNÍHO OVOCE

INGREDIENCE:

- » 400 g drobného lesního ovoce (jahody, maliny, ostružiny, borůvky)
- » 2 jablka
- » hrst baby špenátu

POSTUP:

Jablka zbavte jádřince a [nakrájejte](#) na menší kousky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ





Vitality

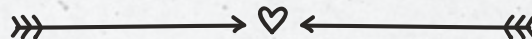
ZÁZVOROVÁ ŠŤÁVA

INGREDIENCE:

- » 2 cm kořene zázvoru
- » 2 jablka
- » 1 mrkev
- » ½ citrónu

POSTUP:

Zázvor a citrón zbavte kůry. Mrkev a jablka [nakrájejte](#) na malé kostičky. Všechny ingredience postupně vkládejte do [odšťavňovače](#) ke zpracování. Šťávu můžete dochutit datlovým sirupem a špetkou mleté skořice. Šťávu podávejte ledově vychlazenou.



ŠŤÁVY PRO PODPORU HUBNUTÍ



Máte dotaz? Kontaktujte nás.

>>klikněte zde<<





www.g21-vitality.cz



G21-Vitality.cz



g21vitality



G21 Vitality



www.g21-vitality.cz



www.penta.cz