



7denní plán s mixéry Sage

Dopřejte si paletu čerstvých potravin s tímto vyvážením a nutričně rozmanitým 7denním plánem.

Pestré a vyvážené živiny, které dodají energii na celý dlouhý týden.

1. den

Triple
Greenie

2. den

Melounové
šílenství

3. den

Dračí
doupě

4. den

Broskvové
letní mámení

5. den

Lady
Green

6. den

Jahodové
osvěžení

7. den

Výbuch
antioxidantů

Jen něco málo z živin, kterými obohatíte své tělo



Karbohydráty,
Vláknina,
Bílkovina



Vitamín C,
Vápník,
Železo



Vitamín C,
Vitamín B6,
Vláknina



Vitamín B6,
Draslík
Hořčík



Vitamín C,
Vitamín A,
Hořčík



Draslík,
Hořčík,
Železo



Vitamín C,
Vitamín A,
Vitamín B6



Vitamín C,
Draslík,
Hořčík

1. den - Triple Greenie

Na 500 ml / 2 porce

250 ml vychlazené kokosové vody
7 g lístků mladého špenátu
5 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek bez stonku,
5 g nahrubo nasekaných lístků římského salátu
60 g nakrájeného jablka Granny Smith, bez jadřince
50 g nakrájené salátové okurky
40 g oloupaného a nakrájeného banánu
40 g nakrájeného řapíkatého celeru
1/8 oloupaného citrónu, bez semínek
2 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
2. Řádně rozmixujte.



2. den - Melounové šílenství

Na 500 ml / 2 porce

310 ml vychlazené kokosové vody
45 g oloupaného a nakrájeného melounu Cantaloupe
45 g oloupaného a nakrájeného cukrového melounu
55 g mraženého manga nakrájeného na kostičky
50 g oloupaného avokáda, bez pecky
¼ oloupané limetky bez semínek
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
2. Řádně rozmixujte.





3. den - Dračí doupě

 Na 500 ml / 2 porce

250 ml kokosové vody
90 g nakrájené dužiny dračího ovoce (pitaya)
50 g kokosového nebo vanilkového jogurtu
40 g ananasu nakrájeného na menší kousky
¼ oloupané limetky
1 lžice chia semínek
3 kostky ledu
Na podávání:
1 lžička včelího pylu

1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
2. Řádně rozmixujte.

4. den - Broskvové letní mámení

 Na 500 ml / 2 porce

200 ml mléka
130 g nakrájené broskve, bez pecky
60 ml řeckého jogurtu
2 lžičky medu
½ lžičky vanilkového extraktu
¼ lžičky mleté skořice
4 kostky ledu
Varianta bez mléka:
Mléko nahrad'te mandlovým mlékem nebo kokosovým jogurtem.

1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
2. Řádně rozmixujte.



5. den - Lady Green

 Na 500 ml / 2 porce

250 ml vychlazené kokosové vody
10 g lístků mladého špenátu
10 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek, bez stonku
60 g nakrájeného jablka Pink Lady, bez jadřince
50 g nakrájené salátové okurky
2 lžičky bílých chia semínek
2 lžičky dýňových semínek
2 lžičky lněných semínek
2 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
2. Řádně rozmixujte.





6. den - Jahodové osvěžení

 Na 500 ml / 2 porce

250 ml vychlazeného čaje Rooibos
70 g mražených jahod
65 g nakrájeného červeného
jablka, bez jadřince
30 g oloupané červené řepy
1cm kousek oloupeného zázvoru,

-
1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
 2. Řádně rozmixujte.

7. den - Výbuch antioxidantů

 Na 500 ml / 2 porce

125 ml vychlazené šťávy z granátového jablka
130 g probiotického vanilkového jogurtu
125 g mražených malin
4 velké čerstvé jahody
1 lžíce směsi namletých semínek
Můžete přidat:
1 lžíce medu, rýžového nebo javorového sirupu

-
1. Vložte všechny suroviny do nádoby mixéru a nasad'te víko.
 2. Řádně rozmixujte.

