



5 LETNÝCH SMOOTHIE RECEPTOV



PIŇA COLÁDA SMOOTHIE

Recept na 1 porciu:

- 2 odmerky Herbalife Formula 1 koktail **príchuť Ananás & Kokos**
- 200ml Kokosové mlieko light alebo mandľové mlieko pre ľahšiu verziu
- 80 g mrazený ananás
- 50 g manga (čerstvé alebo mrazené)
- Čerstvá mäta: pár lístkov (voliteľné, pre extra osvieženie)
- Ľad: 3-4 kocky (ak používate čerstvé ovocie)

Všetko vymixujte do hladka a užívajte!



MELÓNOVÉ SMOOTHIE

Recept na 1 porciu:

- **2 odmerky Herbalife Formula 1 koktail** (odporúčam vanilkovú, ale hodila by sa aj Ananás & Kokos pre tropický nádych, alebo jahodová)
- **1 odmerka Protein Drink Mix**
- **Melón (čerstvý): 150-200 g** (nakrájaný na kocky, bez semienok – ideálne vodný melón, ale aj žltý melón je super)
- **Nízkotučné mlieko / rastlinný nápoj: 150-200 ml** (studené – mandľové, kokosové, sójové, alebo aj čistá voda pre nižšiu kalorickú hodnotu)
- **Hrst ľadu**
- Voliteľné pre ozdobu/extra chuť: lístky mäty, koliesko limetky

Všetko vymixujte do hladka a užívajte!



ČOKO-BANÁN SMOOTHIE

Recept na 1 porciu:



- 2 odmerky Herbalife Formula 1 koktail **príchuť jemná čokoláda**
- **250ml nízkotučné/madľové mlieko** (studené, pre krémovejšiu textúru a menej kalórií)
- 1 stredný najlepšie mrazený banán na kúsky
- 1 čajová lyžička kakaa - nesladeného
- 1 čajová lyžička arašidového masla (voliteľné, pre extra bielkoviny, zdravé tuky a sýtosť)
- Ľad: 3-4 kocky (ak používate čerstvý banán a chcete smoothie extra chladné)

Všetko vymixujte do hladka a užívajte!



LESNÝ MIX SMOOTHIE

Recept na 1 porciu:



- 2 odmerky Herbalife Formula 1 koktail **príchuť jahoda&malina** alebo **malina&biela čoko**
- 1 odmerka Protein Drink Mix
- **250-300ml nízkoťučné/rastlinné mlieko** (mandľové mlieko, sójové mlieko, alebo obyčajné nízkoťučné mlieko; množstvo upravte podľa požadovanej hustoty)
- 100g mrazené lesné mix ovocie
- 1 lyžica chia semienka (pre extra vlákninu a omega-3 mastné kyseliny)

Všetko vymixujte do hladka a užívajte!



KÁVOVÉ SMOOTHIE

Recept na 1 porciu:



- 2 odmerky Herbalife Formula 1 koktail príchut' café latté (môže byť aj vanilka, či cookies)
- 1 odmerka Protein Drink Mix
- 100ml silná káva - vychladená
- 150ml nízkoťučné/rastlinné mlieko (mandľové mlieko, sójové mlieko, alebo obyčajné nízkoťučné mlieko; množstvo upravte podľa požadovanej hustoty)
- kocky ľadu
- podľa chuti sladidlo

Všetko vymixujte do hladka a užívajte!



BONUS

SMOOTHIE JOGURTOVÁ MISKA

Recept na 1 porciu:

- **150-200g biely jogurt/skyr/ grécky jogurt** (grécky jogurt s vysokým obsahom bielkovín je ideálny pre extra sýtosť a krémovosť, ale poslúži aj nízkotučný biely jogurt)
- 2 odmerky Herbalife Formula 1 koktail príchuť podľa seba
- **30-50ml nízkotučné/rastlinné mlieko** (mandľové mlieko, sójové mlieko, alebo obyčajné nízkotučné mlieko; množstvo upravte podľa požadovanej hustoty)
- **Na vrch:**
- 100g čerstvé bobuľovité ovocie
- 1-2 lyžice doplníme vlákninu a chrumkavosť - nasekané orechy, semienka ako chia, ľanové, konopné; granola bez pridaného cukru
- Pre extra chuť: Štipka škorice, kakao, kokosové lupienky, orieškové maslo.

Postup:

- **Rozmiešajte základ:** V menšej miske alebo pohári najprv zmiešajte Herbalife Formula 1 s 30-50 ml mlieka/rastlinného nápoja. Dôkladne miešajte vidličkou na kašičku bez hrudiek
- **Spojte s jogurtom:** K tejto kašičke pridajte biely jogurt a sladidlo (ak používate). Jemne, ale dôkladne premiešajte, aby sa všetky ingrediencie rovnomerne spojili a vznikla krémová, ochutená jogurtová zmes.
- **Servírujte a ozdobte:** čerstvým ovocím, orechmi, semienkami alebo akýmikoľvek obľúbenými prísadami.



PREČO ODPORÚČAM HERBALIFE FORMULA 1 A AJ ĎALŠIE PRODUKTY?

- Pomáha mi mať kvalitné a hlavne rýchle raňajky
- Smoothies sú pripravené bez bordelů v kuchyni
- Namiesto toho, aby som vynechala raňajky, dám si takýto dezert :P
- Doplním 25 vitamínov a minerálov a nemusím jesť 30 tabletiiek
- Nemám počas dňa chute sa prejedať
- Nemám večer chute na sladké/slané
- Trávenie mi funguje ako hodinky
- Ľahšie sa mi chudne a netrápim sa hladovkami a diétami



Zistíte viac o mojom programe a objavte aj vy silu výživových produktov od top spoločnosti na trhu Herbalife 😊

V programoch sa venujem klientom online každý deň podľa ich potreby 24/7, majú možnosť sa zúčastniť fit výzvy, pravidelne dostávajú inšpiráciu na jedlá a jedálničky a mnoho ďalšieho 😊

Ak chceš pomôcť taktiež nakopnúť a mať pri sebe podporu, na ktorú sa môžeš obrátiť, neváhaj a kontaktuj ma 😊

Navštívte môj e-shop:

www.herba-vyziva.sk



ALEBO MA ZAČNITE IBA SLEDOVAŤ PRE VIAC INŠPIRÁCIE:



>>> [FB: zuzana.kopacova.koperova](https://www.facebook.com/zuzana.kopacova.koperova)



>>> [IG: bud fit so zuzkou](https://www.instagram.com/bud_fit_so_zuzkou)

