

Lahodná smoothie do diety i pro sportovce



20. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Ať už právě držíte keto dietu nebo jste vášniví sportovci, přijdou vám jistě vhod recepty na proteinová smoothie. Jsou vhodné pro ty, co potřebují doplnit bílkoviny, vitamíny a minerály po fyzické aktivitě nebo si chtějí zpestřit dietu. Pro každou fázi diety je jeden recept.

Mocca proteinový nápoj

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#)

Co potřebujete:

- [Prodietix Caffé Latte](#)
- 100 ml neslazeného sojového mléka
- 100 ml vody
- [Prodietix Nutrinella](#) (dávka dle aktuální fáze)
- 1 espresso
- 2 - 3 kostky ledu

Jak na to:

1. Výše uvedené ingredience vložíme do mixéru nebo smoothie makeru a umixujeme dohladka. Nápoj je nutné konzumovat do 30 minut od jeho přípravy.

Osvěžující zelený nápoj

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#)

Co potřebujete:

- [Prodietix Ice tea broskev](#)
- 200 ml vody
- Lžička limetkové šťávy
- Hrst čerstvého špenátu
- ¼ lžičky Chlorelly v prášku
- 2 - 4 kostky ledu
- 1/4 avokáda

Jak na to:

1. Výše uvedené ingredience vložíme do mixéru nebo smoothie makeru a umixujeme dohladka. V případě potřeby před konzumací procedíme. Nápoj je nutné konzumovat do 30 minut od jeho přípravy.

Ovocný proteinový nápoj

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Co potřebujete:

- [Prodietix Smoothie malina-banán](#)
- 100 ml neslazeného sojového mléka
- 100 ml vody
- 30 g borůvek čerstvých nebo mražených
- 30 g jahod čerstvých nebo mražených

Jak na to:

1. Výše uvedené ingredience vložíme do mixéru nebo smoothie makeru a umixujeme dohladka. Nápoj je nutné konzumovat do 30 minut od jeho přípravy.