



KOKTEJLY, SMOOTHIES, KÁVA A ČAJ

Vydejte se na cestu objevování
nápaditých nápojů



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

KOKTEJLY, SMOOTHIES, KÁVA A ČAJ

Koktejly, smoothies, ochucené kávové a čajové nápoje je díky nezanedbatelnému obsahu energie lepší konzumovat spíše v první polovině dne.

Mohou vhodně doplnit a někdy zcela nahradit snídani nebo dopolední svačinu. V případě neovladatelných chutí na sladké mohou posloužit i jako lehký dezert po obědě.

Jestliže máte laktózovou intoleranci, jste vegan nebo chcete vyzkoušet jiné příchutě koktejlů, můžete kravské mléko nahradit kokosovým, mandlovým, sójovým nebo rýžovým nápojem.

Jestliže máte rádi méně sladké nápoje, lze místo mléka použít kefír, jogurt nebo vodu. Přídáním vody se sníží kalorická hodnota nápoje.

Nápoje připravujeme v mixéru, ty s ledem navíc v shakeru.



DEEP SLIMMING COFFEE

Jedinečná káva s lahodnou chutí vhodná při redukci hmotnosti.
Nápoj vhodný pro diabetiky, sportovce i vegetariány.

Díky obsaženému extraktu ze zelené kávy a chromu je instantní káva DEEP SLIMMING COFFEE efektivním doplňkem při procesu hubnutí. Nejoblíbenější kávová odrůda 100% Arabica navíc činí z tohoto produktu jedinečný nápoj výjimečné chuti.

Máte-li rádi kávu, nemusíte měnit návyky, jen ji nahradíte za zdravější alternativu, která navíc podpoří hubnutí.

- **Chrom** přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi, podporuje metabolismus makroživin, tedy tuků, sacharidů a bílkovin.
- Obsahuje **zelenou kávu**, jejíž součástí je kyselina chlorogenová. Ta působí jako antioxidant.
- Obsahuje **inulin**, který vytváří krémovou chuť a funguje jako prebiotikum.

TIP

Tento jedinečný nápoj můžete využít i k přípravě lahodných druhů káv. Recepty najdete v této kuchařce.





LEDOVÁ KÁVA

1 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ • 0 KCAL / 0 KJ

Nápoj připravený z vody: bílkoviny 0g | sacharidy 0g | tuk 0g | vláknina 0g

Nápoj připravený z polotučného mléka: bílkoviny 8g | sacharidy 12g | tuk 4g | vláknina 0g



- DEEP SLIMMING COFFEE
(1-3 lžičky, dle požadované síly a chuťové preference)
- 250ml studené vody nebo polotučného mléka
- 2-3 kostky ledu

Do mixéru nasypete 1-3 lžičky kávy, přilijte 250 ml vody nebo mléka a vyšlehejte do pěny. Můžeme použít i tyčový mixér nebo shaker, který nám ale neudělá tak hustou pěnu. Nalijeme do jedné sklenice a počkáme, až si káva „sedne“. Do sklenice můžeme přidat ještě kostky ledu.

Ledovou kávu ocení hlavně příznivci méně slazených nápojů. Je možné ji podávat v dopoledních i odpoledních hodinách.



K ochucení nápoje můžete přidat špetku pravé vanilky, která dodá lahodnou chuť, ale neovlivní energetickou hodnotu.

Z receptu připravíme 1 porci s nulovou kalorickou hodnotou.



vhodné pro
vegetariány



nízký
glykemický
index



vhodné pro
sportovce



vhodné pro
diabetiky



VANILKOVÁ PROTEINOVÁ KÁVA

1 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 912 KJ/217 KCAL

bílkoviny 32,9g | sacharidy 9g | tuk 6g | vláknina 4g



- DEEP SLIMMING COFFEE (1–3 lžičky, dle požadované síly a chuťové preference)
- SMART PROTEIN SHAKE vanilla (1 odměrka)
- 100ml horké vody
- ½ kelímku přírodního sýru cottage nebo ½ vaničky polotučného tvarohu
- 200ml studené vody
- ½ lžičky mleté skořice
- 2–3 kostky ledu

Kávu zalijeme 80–100 ml horké (ne vařící) vody a necháme vychladnout. Všechny uvedené ingredience, dáme do mixéru a rozmixujeme i s kostkami ledu. Nalijeme do jedné sklenice, do které můžeme přidat ještě led.

Ledovou kávu s vanilkou ocení hlavně příznivci méně slazených nápojů.

TIP Kávu je vynikající vypít 1 hodinu před tréninkem. Kofein obsažený v kávě pomůže ke zvýšení síly a zvládnutí náročnějšího tréninku. Zároveň nabudí organismus a pomůže ke spalování tuků. Sýr cottage zajistí 2% doporučené denní dávky vitamínů skupiny B, které mají vliv na metabolismus energie.

Z receptu připravíme 1 svačinovou porci s kalorickou hodnotou 217 kcal/912 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index



zdroj bílkovin



vhodné pro
diabetiky



KÁVA À LA MADAME DE POMPADOUR

1 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 640 KJ/152 KCAL

bílkoviny 2g | sacharidy 9g | tuk 12g | vláknina 2g



- 20g 70% hořké čokolády
- DEEP SLIMMING COFFEE (1–3 lžičky, dle požadované síly a chuťové preference)
- 200ml horké vody
- 2 lžice smetany do kávy nebo ovesné alternativy smetany
- špetka skořice
- špetka nastrohaného muškátového oříšku

Do šálku vložíme kousky kvalitní hořké čokolády a přisypeme DEEP SLIMMING COFFEE, zalijeme 100 ml horké vody a lžičkou vše důkladně promícháme, dokud se čokoláda nerozpustí, pak dolijeme zbytek horké vody. Přidáme lehce ohřátou smetanu nebo ovesnou alternativu smetany a okořeníme špetkou mleté skořice a muškátovým oříškem.

TIP Skořice se řadí mezi zahřívací koření, kterému se připisují protizánětlivé, dezinfekční a antibiotické účinky, a proto ji můžeme více zařadit do svého jídelníčku např. do čerstvých šťáv, sladkých kaší. Skořice také vhodně doplňuje strouhané jablko, sladké ovocné saláty aj.

Z receptu připravíme 1 svačinovou porci s kalorickou hodnotou 152 kcal/640 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index

BODY SHAPE TEA

Lahodný osvěžující čaj se skvělou chutí, který působí jako efektivní doplněk při procesu hubnutí.

Pomáhá zlepšovat pitný režim.

Jedinečná instantní čajová směs kombinující L-karnitin, yerbu mate, guaranu a zázvor. BODY SHAPE TEA je ideální součástí kvalitního pitného režimu – všechny obsažené látky jsou bezpečné i při dlouhodobém užívání.

- **Yerba mate** (*Ilex paraguariensis*), **čajovník čínský** (*Camellia sinensis*) a **guarana** (*Paullinia cupana*) mají příznivý vliv na kontrolu tělesné hmotnosti a metabolismus tuků.

Yerba mate napomáhá potlačit duševní a tělesnou únavu.

TIP

Zařadte tento čaj jako běžnou součást pitného režimu v rámci dopoledne. Jednoduše nahradte běžné nápoje tímto. Lze užívat jako horký nebo studený nápoj.





ČAJ DO NEPOHODY

1 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 200 KJ/48 KCAL

bílkoviny 0,4g | sacharidy 7,7g | tuk 0,2g | vláknina 0g

- čaj BODY SHAPE TEA (přiložená lžička)
- 250ml horké vody
- 1 lžička medu
- 1 plátek citrónu
- nastrohaný čerstvý zázvor (cca 2cm)



Čaj přisypeme do cca 250ml horké vody. Dochutíme medem, citrónem a nastrohaným čerstvým zázvorem.

TIP Čaj chutná nejlépe čerstvě připravený, ale můžete si jej vzít i s sebou například na podzimní procházku, kdy pocítíte jeho zahřívací účinek.

Z receptu připravíme 1 porci s kalorickou hodnotou 48 kcal/200 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index



vhodné pro
diabetiky



bez lepku



LEDOVÝ ČAJ

1 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 24 KJ/8 KCAL

bílkoviny 0g | sacharidy 2g | tuk 0g | vláknina 0g

- BODY SHAPE TEA (1-3 odměrky)
- 250ml vody
- 2-3 kostky ledu
- pár lístků čerstvé máty
- citrón nebo limetka



Čaj zalijeme 80–100 ml horké vody a rozmícháme. Poté dolijeme studenou vodou. Do sklenice přidáme kostky ledu a dochutíme lístky máty a šťávou z citrusů.

TIP Ledový čaj ocení hlavně příznivci méně slazených nápojů. K ochucení můžete použít i jiné oblíbené bylinky nebo ovoce.

Z receptu připravíme 1 porci s kalorickou hodnotou 8 kcal/24 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index



vhodné pro
diabetiky



bez lepku

SMART PROTEIN SHAKE

Chutný nápoj v prášku s vysokým obsahem kvalitních bílkovin a dalších živin.

Díky jedinečné kombinaci psyllia, ovesných vloček a extraktu z garcinie kambodžské zasytí na dlouhou dobu, sníží chuť a díky tomu přispívá redukčnímu režimu.

- Dodá tělu 12 nezbytných vitaminů a 9 minerálních látek.
- Trávicí enzymy přispívají k optimálnímu vstřebávání a využití bílkovin a dalších živin.





IONTOVÝ NÁPOJ PLNÝ BÍLKOVIN

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 851 KJ/203 KCAL NA PORCI

bílkoviny 12g | sacharidy 10g | tuk 16g | vláknina 3g



- 150 ml kokosové vody (tekutina z kokosového ořechu nebo koupená samostatně)
- SMART PROTEIN SHAKE vanilla (1 odměrka)
- 1 velká nebo dvě malé broskve (meruňky)
- 150 ml kokosového mléka
- 2-3 kostky ledu

Rozřízneme kokos napůl a vodu z něj nalijeme do mixéru nebo použijeme balenou kokosovou vodu. Přidáme vše ostatní a rozmixujeme. Takto připravený koktejl nalijeme zpět do rozříznutých kokosových ořechů nebo do vysoké sklenice. Ozdobíme a pijeme brčkem. Šťávu z čerstvého kokosu je možné nahradit kokosovou vodou, kterou prodávají např. v drogerii nebo v prodejnách zdravé výživy.

TIP Proč iontový nápoj? Kokosová voda je velkým zdrojem elektrolytů. Je bez tuku, bez cholesterolu, má nízký obsah kalorií a neobsahuje umělá barviva, konzervační látky nebo sladidla na rozdíl od sportovních nápojů. Obsahuje výrazně méně kalorií, méně sodíku a naopak více draslíku než většina sportovních nápojů.

Z receptu připravíme 2 svačिनové porce s kalorickou hodnotou 406 kcal/1702 kJ



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index



zdroj bílkovin



bez lepku



REGENERAČNÍ NÁPOJ PLNÝ OVOCE

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 686 KJ/164 KCAL NA PORCI

bílkoviny 16,5g | sacharidy 15,5g | tuk 4,5g | vláknina 3,1g



- SMART PROTEIN SHAKE jahoda (1 odměrka)
- 30g lesních či zahradních jahod (cca 3ks)
- 60g borůvek (menší hrst)
- 100g bílého jogurtu (3,5% tuku)
- 250 ml polotučného mléka nebo rostlinného nápoje
- 2-3 kostky ledu

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množství mléka (při navýšení 100 ml polotučného mléka se navýší energetický příjem o 198 kJ) nebo vody. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice.

TIP Nebojte se vyzkoušet i další druhy bobulového ovoce, jako jsou například maliny nebo ostružiny.

Z receptu připravíme 2 svačkové porce s kalorickou hodnotou 328 kcal/1372 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



zdroj bílkovin



bez lepku



MANGOVÉ POHLAZENÍ

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 750 KJ / 179 KCAL NA PORCI

bílkoviny 15g | sacharidy 25g | tuk 2,9g | vláknina 3,5g



- SMART PROTEIN SHAKE vanilka (1 odměrka)
- ½ nakrájeného manga
- 10 kuliček hroznového vína bez pecek
- 250 ml polotučného mléka nebo rostlinného nápoje
- 2–3 kostky ledu

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množství mléka (při navýšení 100 ml polotučného mléka se navýší energetický příjem o 198 kJ) nebo vody. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice.



V mangu je zastoupeno až 16 druhů karotenoidů důležitých pro tvorbu vitamínu A. Nejvíce je v mangu zastoupený betakaroten. Karotenoidy jsou červené a žluté rostlinné barvivo, které se v těle mění na vitamín A.

Z receptu připravíme 2 svačkové porce s kalorickou hodnotou 358 kcal/1500 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index



zdroj bílkovin



bez lepku



MALINOVÉ SMOOTHIE S JAHODAMI, KEFÍREM A MÁTOU

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 509 KJ/121 KCAL NA PORCI

bílkoviny 14,1g | sacharidy 6,7g | tuk 2g | vláknina 3g



- SMART PROTEIN SHAKE jahoda (1 odměrka)
- 50g malin (čerstvé nebo mražené)
- 50g jahod (čerstvé nebo mražené)
- 250ml kefíru
- čerstvá máta (5 lístků, dle chuti)
- voda nebo rostlinný nápoj (dle potřeby)

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množstvím vody případně množstvím rostlinného nápoje. V případě, že chceme vydatnější nápoj, přidáme a rozmixujeme do smoothie i ovesné vločky. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice.

TIP Jahody patří mezi ovoce s nejnižším obsahem kalorií. Za svoji barvu jahody vděčí antokyanům, barvivům, která se svými vlastnostmi podobají bioflavonoidům, které působí jako silné antioxidanty.

Z receptu připravíme 2 svačिनové porce s kalorickou hodnotou 242kcal/1018 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



nízký
glykemický
index



zdroj bílkovin



vhodné
pro děti



OVOCNÉ SMOOTHIE S VANILKOU

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ • CCA 637 KJ/152 KCAL NA PORCI

bílkoviny 15,5g | sacharidy 15g | tuk 3,4g | vláknina 5g

- SMART PROTEIN SHAKE vanilka (1 odměrka)
- 100g malin nebo jahod
- 250 ml polotučného mléka nebo rostlinného nápoje
- 1 lžičce chia semínek

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množství mléka. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice. Chia semínka v tekutině po chvíli mnohonásobně zvýší svůj objem, proto nápoj pijeme ihned po přípravě.

TIP Chia semínka jsou velkým zdrojem omega 3 mastných kyselin, kterých je v naší stravě nedostatek. Pokud nápoj necháte uležet, díky chia semínkům zvětší svůj objem a ze smoothie budete mít pudink.

Z receptu připravíme 2 svačínové porce s kalorickou hodnotou 304kcal/1274kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



vhodné
pro děti



vhodné pro
diabetiky



zdroj bílkovin



nízký
glykemický
index



bez lepku



BORŮVKOVÝ KOKTEJL S CHIA SEMÍNKY

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 719 KJ/171 KCAL NA PORCI

bílkoviny 15,5g | sacharidy 20,5g | tuk 3,5g | vláknina 4,8g



- SMART PROTEIN SHAKE vanilka (1 odměrka)
- 100g borůvek
- ½ banánu
- 1 lžička chia semínek
- 250 ml polotučného mléka nebo rostlinného nápoje
- 2-3 kostky ledu

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množství mléka nebo rostlinného nápoje. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice. Chia semínka v tekutině po chvíli mnohonásobně zvýší svůj objem, proto nápoj pijeme ihned po přípravě.

TIP Chia semínka jsou velkým zdrojem omega 3 mastných kyselin, kterých je v naší stravě nedostatek. Pokud nápoj necháte uležet, díky chia semínkům zvětší svůj objem a z koktejlu budete mít pudink.

Z receptu připravíme 2 svačínové porce s kalorickou hodnotou 342 kcal/1438 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



vhodné
pro děti



vhodné pro
diabetiky



zdroj bílkovin



bez lepku



ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE S AVOKÁDEM

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 720 KJ/181 KCAL NA PORCI

bílkoviny 15,5g | sacharidy 16,3g | tuk 6,7g | vláknina 4,3g



- SMART PROTEIN SHAKE vanilka (1/2 odměrky)
- 50g čerstvého špenátu
- 1/4 avokáda
- 1/2 banánu
- 50ml kefíru
- 250ml polotučného mléka nebo rostlinného nápoje

Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množství mléka nebo můžeme doplnit vodou.

TIP Špenát je zdroj kyseliny listové. Avokádo dodá tělu zase zdravé tuky.

Z receptu připravíme 2 svačínové porce s kalorickou hodnotou 362kcal/1440kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



vhodné
pro děti



nízký
glykemický
index



zdroj bílkovin



bez lepku



MANDLOVÉ SMOOTHIE S BANÁNEM A KOKOSEM

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 703KJ/167 KCAL NA PORCI

bílkoviny 12,9g | sacharidy 9,7g | tuk 8,8g | vláknina 6,6g



- 300 ml mandlového nápoje
- SMART PROTEIN SHAKE vanilka (1 odměrka)
- 1 banán
- ¼ avokáda
- 1 polévková lžíce chia semínek
- 1 polévková lžíce strouhaného kokosu
- kokosové plátky na ozdobu

Nápoj nalijeme do mixéru a přidáme SMART SHAKE, banán, avokádo, chia semínka a strouhaný kokos. Vše rozmixujeme do hladké konzistence a nalijeme do sklenice. Můžeme ozdobit kokosovými plátky.

Z receptu připravíme 2 svačिनové porce s kalorickou hodnotou 334 kcal / 1406 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



vhodné
pro děti



zdroj bílkovin



bez lepku



POMERANČOVÝ KOKTEJL

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 567 KJ / 135 KCAL NA PORCI

bílkoviny 11,2g | sacharidy 18,4g | tuk 2g | vláknina 4,8g

- SMART PROTEIN SHAKE kakao (1 odměrka)
- 1 lžička chia semínek
- ½ oloupaného pomeranče
- 2–3 kostky ledu
- 250 ml čerstvého pomerančového džusu



Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice.

TIP Pomeranč je vhodné konzumovat pro vysoký obsah vitamínu C.

TIP Chia semínka jsou velkým zdrojem omega 3 mastných kyselin, kterých je v naší stravě nedostatek. Doporučujeme vypít tento nápoj ihned po přípravě. Pokud jej necháte uležet, díky chia semínkům zvětší svůj objem a z koktejlu budete mít pudink.

Z receptu připravíme 2 svačkové porce s kalorickou hodnotou 270 kcal / 1134 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



vhodné
pro děti



vhodné pro
diabetiky



zdroj bílkovin



nízký
glykemický
index



bez lepku



ČOKOLÁDOVÉ POTĚŠENÍ

2 PORCE • 5 MINUT • SNADNÉ •
CCA 692 KJ/165 KCAL NA PORCI

bílkoviny 14,6g | sacharidy 14,6g | tuk 6g | vláknina 2,8g



- 2 čtverečky hořké čokolády s obsahem kakaa minimálně 70% (1 čtvereček na rozpuštění, 1 čtvereček na nastrouhání)
- 50ml vody
- SMART PROTEIN SHAKE kakao (1 odměrka)
- ½ banánu
- 250 ml polotučného mléka nebo rostlinného nápoje
- 2–3 kostky ledu

Čtvereček hořké čokolády rozpustíme v 50 ml horké vody. Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme do hustého nápoje. Hustotu si upravíme dle potřeby zvýšením či snížením množství mléka nebo můžeme doplnit vodou. Kdo má rád hodně ledové koktejly, může si přidat led i do sklenice. Na závěr posypeme koktejl nastrouhanou hořkou čokoládou.

TIP

Hořkou čokoládu vybírejte velmi pečlivě. Měla by obsahovat alespoň 70 % vysoce kvalitního kakaa, dále kakaové máslo, malé množství třtinového cukru (místo běžného řepkového) a vanilku. Dávejte si pozor na ingredience typu přidaný tuk (ve složení najdeme mléčný tuk, ztužený tuk, kokosový tuk, palmojádrový tuk), vanilin (umělá náhražka vanilky), aromata a dochucovadla.

Z receptu připravíme 2 svačkové porce s kalorickou hodnotou 330 kcal/1384 kJ.



vhodné pro
vegetariány



vhodné pro
sportovce



vhodné
pro děti



zdroj bílkovin



nízký
glykemický
index



bez lepku



NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOST ZE SEBE