



## 5denní plán s mixéry Sage

Dopřejte si paletu čerstvých potravin s tímto vyváženým a nutričně rozmanitým 5denním plánem.

### 1. den

Tropický Tiger  
Tonik

### 2. den

Zelené  
smoothie  
s bobulovým  
ovocem  
a granátovým  
jablkem

### 3. den

Zelené  
smoothie  
s červenou  
řepou  
a zázvorem

### 4. den

Smoothie  
s malinami,  
hruškou  
a vanilkou

### 5. den

Smoothie  
s mangem,  
vanilkou a chia  
semínky

# Jen něco málo z živin, kterými obohatíte své tělo



Vitamín C,  
Vláknina,  
Vitamín B6



Vitamín C,  
Vitamín A,  
Vláknina



Vitamín C,  
Vitamín B6,  
Vláknina



Vitamín C,  
Vitamín B6,  
Draslík



Vitamín C,  
Vitamín A,  
Hořčík



Vitamín C,  
Vitamín B6,  
Železo



Vitamín C,  
Vláknina,  
Draslík



Vitamín C,  
Vitamín B6,  
Vápník



## 1. den - Tropický Tiger Tonic

 Na 500 ml / 2 porce

---

250 ml chlazené kokosové vody  
15 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek bez stonku,  
90 g oloupeného nakrájeného ananasu  
50 g mraženého manga nakrájeného na kostičky  
1 lžíce neloupaných mandlí  
1/4 lžičky mleté kurkumy

---

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

## 2. Den - Zelené smoothie s bobulovým ovocem a granátovým jablkem

 Na 500 ml / 2 porce

---

80 g mraženého bobulového ovoce (směs)  
30 g lístků mladého špenátu  
1 rozkrojený banán  
90 g bílého jogurtu  
200 ml vychlazené šťávy z granátového jablka

---

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





### 3. Den - Zelené smoothie s červenou řepou a zázvorem

 Na 500 ml / 2 porce

---

80 g oloupané červené řepy, nakrájené na asi 2cm kousky  
60 g bezsemenných červených nebo zelených hroznů  
15 g lístků mladého špenátu  
0,5cm kousek oloupaného zázvoru, nasekaného nahrubo  
1/4 oloupaného citrónu, bez semínek  
1/2 oloupaného pomeranče, bez semínek  
5 lístků čerstvé máty  
4 kostky ledu  
125 ml vychlazené bio jablečné šťávy

---

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

### 4. den - Smoothie s malinami, hruškou a vanilkou

 Na 500 ml / 2 porce

---

180 ml mléka  
110 g oloupaného a nakrájeného banánu  
85 g mražených malin  
70 g vanilkového jogurtu  
50 g nakrájené hrušky, zbavené jadřince

---

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



### 5. den - Smoothie s mangem, vanilkou a chia semínky

 Na 500 ml / 2 porce

---

250 g mraženého nakrájeného manga  
60 g nízkotučného vanilkového jogurtu  
3 lžičky bílých chia semínek  
250 ml vychlazeného mléka

---

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

