

# Lahodné smoothie do diéty aj pre športovcov



20. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Či už práve držíte keto diétu alebo ste vášniví športovci, prídu vám určite vhod recepty na proteínové smoothie. Sú vhodné pre tých, čo potrebujú doplniť bielkoviny, vitamíny a minerály po fyzickej aktivite alebo si chcú spestriť diétu. Pre každú fázu diéty je jeden recept.

## Mocca proteínový nápoj

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Čo potrebujete:

- [Prodietix Caffé Latte](#)
- 100 ml nesladeného sójového mlieka
- 100 ml vody
- [Prodietix Nutrinella](#) (množstvo podľa aktuálnej fázy)
- 1 espresso
- 2 - 3 kocky ľadu

## Ako na to:

**1.** Vyššie uvedené ingrediencie vložíme do mixéra alebo smoothie makeru a zmixujeme dohľadka. Nápoj je nutné konzumovať do 30 minút od jeho prípravy.

# Osviežujúci zelený nápoj

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

## Čo potrebujete:

- [Prodietix Ice tea broskyňa](#)
- 200 ml vody
- Lyžička limetkovej šťavy
- Hrst čerstvého špenátu
- ¼ lyžičky Chlorelly v prášku
- 2 - 4 kocky ľadu
- 1/4 avokáda

## Ako na to:

**1.** Vyššie uvedené ingrediencie vložíme do mixéra alebo smoothie makeru a zmixujeme dohľadka. Nápoj je nutné konzumovať do 30 minút od jeho prípravy.

# Ovocný proteínový nápoj

Recept je vhodný pre: [3. fáza](#)

## Čo potrebujete:

- [Prodietix Smoothie malina-banán](#)
- 100 ml nesladeného sójového mlieka
- 100 ml vody
- 30 g čučoriedok čerstvých alebo mrazených
- 30 g jahôd čerstvých alebo mrazených

## Ako na to:

**1.** Vyššie uvedené ingrediencie vložíme do mixéra alebo smoothie makeru a zmixujeme dohľadka. Nápoj je nutné konzumovať do 30 minút od jeho prípravy.