

Vyberaj si podľa svojich chuťových preferencií.  
Dôležité je konzumovať LEN smoothie (2 dni) a to 5x za deň.

### Bežné smoothie

- a) (s vodou): 1ks biela activia, 15g proteín, 10g ovsené vločky, 5g med, 90g banán, 20g lieskové orechy
- b) (s vodou): 80g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 10g džem, 15g piškóty, 80g bobuľové ovocie, 20g vlašské orechy
- c) (s vodou): 100g Alpro biely jogurt, 10g proteín, 10g piškóty, 120g bobuľové ovocie, 20g arašidové maslo, 5g chia
- d) (s vodou): 80g skyr, 5g proteín, 140g banán, 15g arašidové maslo, 10g strúhaný kokos
- e) (s vodou): 110g nízkotučný tvaroh, 60g bobuľové ovocie, 70g banán, 15g arašidy, 15g mandle (aj lúpané)
- f) (s vodou): 110g plnotučný tvaroh, 10g proteín, 10g džem, 120g bobuľové ovocie, 10g kešu
- g) 150ml mlieko 3,5%, 90g plnotučný tvaroh, 10g proteín, 100g banán
- h) 200ml mlieko 3,5%, 40g nízkotučný tvaroh, 10g proteín, 120g bobuľové ovocie, 5g slnečnicové semienka, 10g horká čokoláda 70+%
- i) 120ml mlieko 3,5%, 1ks biela activia, 10g proteín, 60g bobuľové ovocie, 60g banán, 10g arašidy, 10g pistácie
- j) 240ml mlieko 3,5%, 10g proteín, 120g banán, 10g arašidové maslo
- k) 50ml mlieko 3,5%, 60g grécky jogurt bez tuku, 10g proteín, 5g med, 10g piškóty, 120g bobuľové ovocie, 10g mak, 15g mandle (aj lúpané)
- l) 170ml mlieko 3,5%, 100g skyr, 10g ovsené vločky, 30g bobuľové ovocie, 60g banán, 10g vlašské orechy

### Smoothie "z jedla"

- a) 60g kuracie prsia, 50g cestoviny, 15g maslo
- b) 65g hovädzie, 25g klobása, 190g zemiaky
- c) 100g mozzarella, 180g batáty
- d) 60g divina, 150g zemiaky, 15g masť
- e) 30g šunka 90+%, 30g ryža, 25g fazuľové struky, 10g maslo, 1ks celé vajíčko
- f) 25g slanina, 60g cestoviny, 1ks celé vajíčko
- g) 55g pravé slovenské párky Hyza, 150ml mlieko 3,5%, 30g karička, 120g zemiaky
- h) 40g klobása, 40g šunka 90+%, 120g batáty, 50g hrášok (mrazený)

### Lahké smoothie

- a) 1 šálka špenátu, 1čl strúhaný zázvor, 2 šálky čerstvé alebo zmrazené broskyne, 2 čl med (alebo iné sladidlo), voda (podľa potreby)
- b) 1/2 mango, 1 šálka čučoriedky, 1 šálka kokosové mlieko, 4ks šalátový list, 1pl citrónová šťava, 1/4čl kajánske alebo chilly korenie, 1pl ľanové semienka
- c) 1ks banán, 1 šálka mlieko 3,5%, 2čl tvojej obľúbenej kávy, 1/2 šálky vody, 1pl medu
- d) 1 hrst špenátu, 1ks banán, 1/2 avokádo, 1/4 šálky biely jogurt, 1/4čl škoric
- e) 1ks menšia cvikla, 2 hrste špenátu, 1ks banán, 1 hrst maliny, 2pl chia, lístočky mäty
- f) 2ks mrkva, 4ks jablká, 1l voda, 1ks banán, 2ks datle, 1ks pomaranč, šťava z 1ks citróna
- g) 1/2 šalátová uhorka, 2ks jablko, 1/4 zeler, 1čl limetková šťava, voda (podľa potreby)
- h) 1/4 čerstvý ananás, 1ks banán, 1/4 mango, 1 hrst arašidy, 1čl ľanové semienka, 1čl kakao
- i) 4ks paradajka, 1/2 biely jogurt, 5 lístkov čerstvá bazalka, 1/2čl soli
- j) 1ks jablko, 1čl škoric, 1ks mandarínka, 1/4 avokádo, 1čl zelený jačmeň, voda (podľa potreby)