Příloha k aktivitě: Když dochází baterky
Recepty pro supervýživné koktejly.

Přehled surovin vhodných pro výrobu koktejlu:



Ovoce

Banán, avokádo, jablka, ostružiny, borůvky, meloun (vodní, cukrový, galia, cantaloupe…), brusinky, fíky, hroznové víno, kiwi, mango, nektarinky, pomeranče, papája, broskve, hrušky, ananas, švestky, maliny, jahody…

Listová zelenina

Kapusta, římský salát, špenát, mangold, polníček, rukola…

Semínka a ořechy

Chia semínka, lněná semínka, konopná semínka, dýňová semínka, slunečnicová semínka, mandle, kešu, vlašské ořechy, plody kustovnice čínské…

Tekutiny

mléko (živočišného nebo rostlinného původu), voda, bílý jogurt…

Elixír energie

- banán
- šálek hroznového vína
- hruška
- hrst mladé kapusty
- lžíce vlašských ořechů
- voda

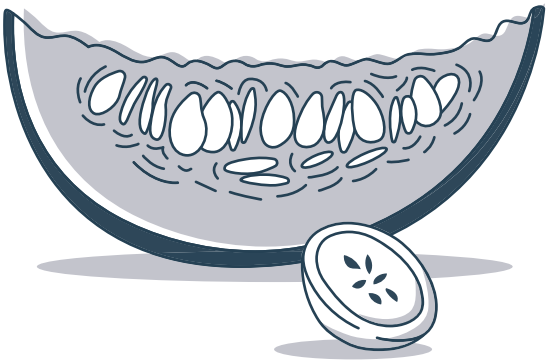


Tento materiál je součástí informačních a vzdělávacích aktivit projektu Zdravá generace.

ZDRAVAGENERACE.CZ

Tropická vzpruha

- avokádo
- šťáva z ½ citronu
- mango
- pomeranč
- dýňová semínka
- voda

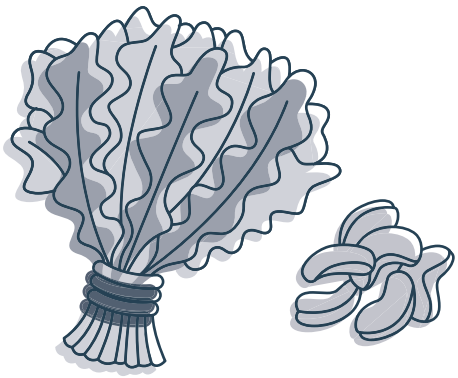


Tento materiál je součástí informačních a vzdělávacích aktivit projektu Zdravá generace.

ZDRAVAGENERACE.CZ

Proteinová bomba

- avokádo
- šálek malin
- mango
- pomeranč
- baby špenát
- kešu oříšky
- lžíce bílého jogurtu + voda



Tento materiál je součástí informačních a vzdělávacích aktivit projektu Zdravá generace.

ZDRAVAGENERACE.CZ

Broskvový koktejl

- broskev
- banán
- meloun
- hrst polníčku
- lněná semínka
- mléko

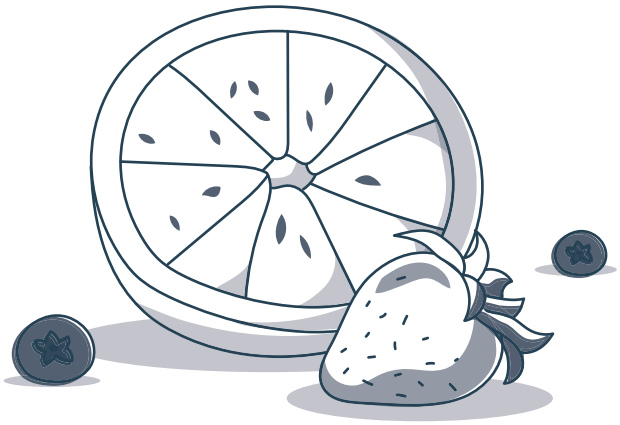


Tento materiál je součástí informačních a vzdělávacích aktivit projektu Zdravá generace.

ZDRAVAGENERACE.CZ

Příliv vitality

- banán
- šálek borůvek
- jahody
- hrst baby špenátu
- chia semínka
- mléko

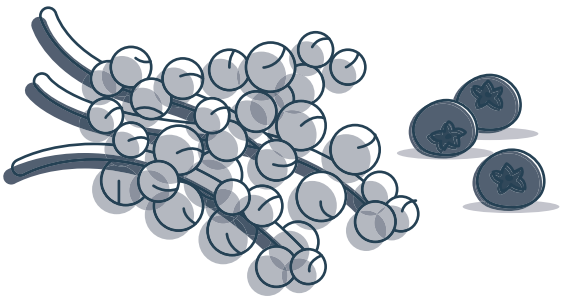


Tento materiál je součástí informačních a vzdělávacích aktivit projektu Zdravá generace.

ZDRAVAGENERACE.CZ

Svěží očista

- hroznové víno
- banán
- borůvky
- hrst plodů kustovnice čínské
- hrst mladé kapusty
- voda



Tento materiál je součástí informačních a vzdělávacích aktivit projektu Zdravá generace.

ZDRAVAGENERACE.CZ