AKTIVITA 4

Příloha k aktivitě: Když dochází baterky
Téma: Energetické a slazené nápoje

Recepty pro supervýživné koktejly

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

Tropická vzpruha
avokádo
šťáva z ½ citronu
mango
pomeranč
dýňová semínka
voda

Broskvový koktejl
broskev
banán
meloun
hrst polníčku
lněná semínka
mléko

Svěží očista
hroznové víno
banán
borůvky
hrst plodů kustovnice čínské
hrst mladé kapusty
voda

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

Příliv vitality
banán
šálek borůvek
jahody
hrst baby špenátu
chia semínka
mléko

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