

# DOKONALÁ SUPERFOOD SMOOTHIES

Jak si vytvořit jednoduchá a výživná smoothies.  
Naše nejlepší recepty.

Zuzana Noah



# OBSAH

## ÚVOD

## SVĚT LAHODNÝCH SMOOTHIES

- Co jsou to smoothies
- Proč jsem se zamilovala do smoothies
- Benefity smoothies
- Vše o smoothies v kostce

## ENCYKLOPEDIE SMOOTHIE INGREDIENCÍ

- Tekutiny
- Ovoce
- Listová zelenina
- Zelené traviny a řasy
- Divoké byliny
- Superpotraviny
- Bylinky a koření
- Proteiny
- Sladidla
- Vitamíny a minerály
- Další ingredience

## 3 KROKY, JAK UMIXOVAT DOKONALÉ SMOOTHIE

## SMOOTHIE RECEPTY

- Základní smoothie
- Smoothie místo hlavního jídla
- Výživná zelená smoothie

## MIXÉR OMNIBLEND





# ÚVOD

Milí čtenáři,  
tento e-book vás provede cestou  
mých nejoblíbenějších krémových  
smoothies, díky kterým se do nich  
zamilujete i vy.

Objevíte, jak snadné je si své  
smoothie vyrobit a jak praktické a  
kouzelné tyto dobroty jsou.

Ať už potřebujete rychlou svačinu  
na cesty, jídlo do práce nebo třeba  
mít po ruce něco, co vás zasytí  
a vyživí po sportovním výkonu,  
porodu či při kojení, smoothie je  
ideální volbou.



Smoothies vám pomohou otevřít se světu zdravých, lahodných a živinami nabitých pokrmů a nápojů. Pokud totiž začnete své tělo skutečně vyživovat, začnou se dít ve vašem životě zázraky.

Tím, že budete volit kvalitní pokrmy, dodáte tělu vhodné palivo a podpoříte ho, aby bylo zdravé, vitální a mělo dostatek energie. Budete tak moci dělat vše, co vás baví, aniž by vás omezovalo vaše zdraví.

Tělo je moudré, má obrovskou samoléčebnou schopnost a chce vás každou vteřinou vašeho života podporovat. Jen mu musíte pomoci a příliš jej nezatěžovat průmyslově a chemicky zpracovaným jídlem, které neobsahuje živiny, ale pouze prázdné kalorie.

Proto vás zvou, abyste vnesli do své stravy ještě více vědomí a uvědomění. Je to praxe pro každý den, která vás může hodně posunout. Mnoho lidí si vůbec neuvědomuje souvislost mezi tím, co jedí a jak se po tom cítí.

Zkuste si to propojit a před každým jídlem si uvědomit, zda jídlem, které se chystáte sníst, své tělo podpoříte, anebo spíše zatížíte. Zda vám daný pokrm přinese vitamíny a minerální látky a budete mít po něm dostatek energie, nebo se pouze „zaplácnete“ prázdnými kaloriemi a řadou chemických látek.

Přeji si, aby vás tento e-book inspiroval natolik, že do svého života zařadíte více životodárných pokrmů – třeba právě smoothies. :-)







# KDO JSEM

Moje jméno je Zuzka Noah.

Jsem milovnice synchronicit  
a zázračných řešení, vizionářka,  
mentorka, kreativní duše a RAW food  
specialistka.

Jsem autorkou vlastní edice  
profesionálních mixérů Omniblend,  
maminkou dvou nádherných dětí,  
milující partnerkou, a spoluautorkou  
několika projektů a firem zabývajících  
se životodárnými potravinami  
(Vitalvibe), dlouhověkostí a rostlinnou  
stravou (Love of Raw).

Mou vášní je inspirovat a motivovat  
druhé ke zdravým návykům, které  
dokáží proměnit tělo, zdraví, mysl  
a celkovou energii v životě.

Natočila jsem několik stovek vlastních  
videoreceptů z celistvých a  
přirozených potravin a sepsala spoustu  
inspirace  
do knih, článků a online kurzů.

Moc ráda také tvořím neobvyklé akce  
u nás ve Vitalvibe. Mojí láskou je  
design, focení, tanec a čokoláda ve  
všech možných formách.



Společně s mým mužem Honzou milujeme živou (RAW) a veganskou stravu a vytvořili jsme několik projektů zabývajících se vším, co podporuje zdravý a vědomý život. Tento způsob bytí nás naplňuje a dává nám obrovský smysl.

Máme dvě krásné a hlavně zdravé děti, které vedeme k vědomému životu a k lásce k přírodě, lidem i této planetě. Podporujeme jejich dary a talenty a učíme je, že vždy má vše své řešení, všechno je v životě možné a zázraky se dějí.

Svým životem inspirujeme druhé. S radostí šíříme vše, co nám dokonale funguje a co na naší cestě za zářivým zdravím a harmonickým životem objevujeme.

Mám velkou radost, že jste si stáhli tento e-book a že vás mohu inspirovat k pozitivním změnám ve vašem životě.

Moc se těším na to kouzlo, které se vám pak se životem stane!

Jste připraveni?







# SVĚT LAHODNÝCH SMOOTHIES

Lahodná smoothies jsou krémové a chuťově vyladěné mixované koktejly plné ovoce, zeleniny, superfoods a dalších výživných ingrediencí. Hodí se pro všechny věkové skupiny – i děti.

Na rozdíl od šťáv, které se vylisují, se do smoothie dostanou celé plody a celá rostlina se všemi zdravými látkami včetně vlákniny.

Smoothie můžete mít po ruce kdykoliv, když zrovna potřebujete rychlou a chutnou snídani, svačinu na cesty, jídlo do práce, anebo zasytit a vyživit tělo například po sportu či při kojení. Kouzelné na smoothie je, že je jen na vaší fantazii, co si do něj přidáte a čím jej ochutíte.





EATING HEALTHY  
IS NOT A DIET.  
IT'S A LIFESTYLE.



## Věděli jste, že...?

Různá ovocná pyré konzumovali lidé z oblasti Středozevního moře již po celá staletí, ale běžným pokrmem se smoothie stalo až okolo 20. století s příchodem mixérů, lednic a mrazáků.

Do té doby se připravovalo pouze ze sezónních ingrediencí.

V 60. letech smoothie získalo na popularitě. Pojem smoothie použila poprvé v roce 2004 expertka na výživu Victoria Boutenko, což v překladu znamená hladký, jemný, lahodný, příjemný, bez vláken.

Ovocná smoothie propagoval později dokonce i Arnold Schwarzenegger.



# PROČ JSEM SE ZAMILOVALA DO SMOOTHIES

Smoothie jsem si zamilovala pro jeho rychlost, jednoduchost, chutnost a zároveň výživnost. Pokud se ho naučíte dobře kombinovat a používat do něj superfoods, může být velice výživné, zasytit a bez problémů nahradit hlavní jídlo v práci či na cestách.

My si ho děláme ve větším množství, když jedeme autem na větší vzdálenosti a uchováváme ho v létě v termosce nebo termotašce.

Smoothie jsem hodně pila po porodu, kdy jsem si ho mixovala přímo na pokoji v porodnici. Žena v tuto dobu potřebuje hodně tekutin a smoothie mi dělalo moc dobře a skvěle mi fungovalo.

Pila jsem ho dopoledne i odpoledne. Používala jsem do něj rostlinné proteiny (v té době jsem měla oblíbený vanilkový protein od Sunwarrior typu Blend) a přidávala jsem si do něj RAW kakao, drcené kakaové boby pro energii a spoustu dalších superfoods.

Kromě toho je smoothie zajímavé pro děti. Když do smoothie přidáte jahody nebo jiné ovoce, které mají děti rády, v kombinaci s jejich oblíbeným rostlinným mlékem, můžeme do něj „schovat“ i spoustu dalších věcí, které by jinak děti nechtěly jíst.

My do něj například dáváme i liposomální vitamíny, nejrůznější superfoods nebo rostlinný proteinový prášek od Sunwarrior.

Smoothie je prostě skvělý nosič. A nejen pro děti. Pokud člověk nemá rád samotné zelené potraviny nebo superfoods, skvěle se v něm ztratí a tělo získá desítky vitamínů, minerálních látek a dalších důležitých mikroživin.



# BENEFITY SMOOTHIE

- **Výborná a pokaždé jiná chuť** – na smoothie se budete těšit nejen vy, ale i děti. Můžete do něj použít například kadeřávek nebo jakékoliv jiné zelené listy, a i přes to bude chutnat výborně! A nekončí to pouze u ovoce a zeleniny. Můžete do něj přidat další ingredience a vytvořit si třeba čokoládové, vanilkové, proteinové, oříškové, milkshake anebo osvěžující sorbet.
- **Snadná a rychlá příprava** – je jedno, jak moc jste zaneprázdnění, příprava lahodného smoothie nezabere ani 5 minut. Je to ideální varianta, pokud potřebujete zdravé a ultra rychlé jídlo, které vás zasytí a vyživí.
- **Denní dávka vitamínů a minerálních látek** – dodržet doporučenou denní dávku ovoce a zeleniny může být někdy náročné. Ale když je rozmixujete do lahodného smoothie, je to najednou snadné. A navíc si ho zamilují i děti a partneři.
- **Zlepšuje trávení díky obsahu vlákniny** – smoothie nezatěžuje trávicí ústrojí, protože všechny ingredience jsou v něm rozmělněny. Zároveň obsahuje důležitou vlákninu, která je nezbytná pro dobré zažívání. A můžete přidat i chia semínka, která vám pomohou zbavit se zácpy – ideální například v těhotenství.
- **Rychlý přísun energie** – dodává tělu potřebnou energii a zároveň i živiny.
- **Zasytí** – stačí do něj přidat například avokádo, chia semínka, čokoládu, anebo rostlinný jogurt a zasytí vás až do oběda.
- **Je to zábava** – tvořit smoothie je tak snadné, že to bude bavit vás i vaše děti.



IT'S NEVER TOO  
LATE TO CHANGE  
YOUR LIFE





# VŠE O SMOOTHIES V KOSTCE

## Co k němu potřebuji?

Jakékoliv ovoce, vodu nebo rostlinné mléko, případně další ingredience jako třeba superfoods nebo zelené potraviny.

A samozřejmě obyčejný, nebo ideálně vysokorychlostní mixér.

## Jaké jsou osvědčené kombinace?

- Banán + voda,
- jablko/hruška + banán + voda,
- banán + baby špenát/polníček/salát + voda,
- banán + kakao + voda,
- banán + borůvky/jahody/ostružiny/maliny + voda.

## Jak ho připravit?

Umýt či oloupat ovoce, naskládat do mixéru, zalít tekutinou a rozmixovat.

## Kdy ho jíst?

Jako hutnou snídani, svačinu, oběd či večeři.

## Jak ho jíst?

Jako každé jiné jídlo. Pomalu vychutnávat, přežvýkat v ústech každý doušek a párkrát „překousat“, aby se dobře strávilo.

## Jak dlouho vydrží?

Smoothie je nejlepší pít čerstvé, maximálně den uchovávané v lednici.

## Jak ho uchovávat?

Smoothie uchováváme v chladu, nejlépe v lednici.

## V čem ho uchovávat?

Skleněná nádoba s víčkem nebo shaker na ven, do práce či školy.





EAT REAL FOOD





# ENCYKLOPEDIIE SMOOTHIE INGREDIENCÍ

V této kapitole jsem popsala jednotlivé suroviny, které můžete použít pro výrobu svého smoothie.

Stačí si jen vybrat a podle návodu v další kapitole ingredience smíchat a umixovat.





CREATE HEALTHY  
HABITS, NOT  
RESTRICTIONS



# TEKUTINY

Tekutiny jsou základem smoothie – dodají mu správnou konzistenci, objem a případně dle vybraného druhu mohou dodat i chuť nebo živiny.

Vždy začínejte mixovat s menším množstvím tekutiny a postupně ji případně dle preferencí přidávejte. Do smoothie pro jednu osobu je ideální cca 0,3 litru tekutiny. Jaké tekutiny můžete použít?

## **Voda**

Je esencí života a zásadní pro naše zdraví. Tvoří až 70 % lidského těla. Na vodě jsou závislé všechny procesy od zažívání, přes vstřebání a využití živin, až po zbavování se odpadních látek a vyměšování.

Díky neutrální chuti se hodí pro jakoukoliv kombinaci smoothie. Pokud máte rádi hustší konzistenci, přidávejte vodu při mixování postupně. V létě použijte při mixování i pár kostek ledu, vznikne tak osvěžující smoothie jako alternativa vychlazených drinků nebo zmrzliny.

## **Kokosová voda**

Jeden z nejlepších přírodních způsobů hydratace. Zdroj kyseliny laurové, která se vyskytuje i v mateřském mléce a pomáhá chránit před viry a infekcemi. Dále je kokosová voda zdrojem železa a elektrolytů jako je draslík, hořčík a vápník.

Kokosová voda dodá smoothie trochu sladkosti a jemné kokosové chuti. Hodí se například do tropického smoothie (třeba společně s mangem či ananasem) jako skvělé osvěžení v létě.

Můžete ji použít buď čerstvou z otevřeného mladého kokosu, anebo v láhvi. Doporučuji od firmy Wild and Coco.

U mě na blogu najdete slevu, kterou můžete na kokosy využít:

[loveofraw.cz/wild-coco-sleva/](https://loveofraw.cz/wild-coco-sleva/)

## Rostlinné mléko

Každý druh rostlinného mléka dodá smoothie trochu jinou chuť i nutriční profil. Nejvíce univerzální je mléko mandlové. Makové nebo lískooříškové už je chuťově výraznější a může ovlivnit i chuť celého smoothie.

Výborné je také mléko kokosové nebo ovesné. Obě tato mléka smoothie rovnou i trochu dosladí. Při koupi rostlinného mléka si dávejte pozor, aby zbytečně neobsahovalo přidané cukry nebo aditiva.

Rostlinná mléka si můžete snadno vyrobit i doma rozmixováním ½ hrnku přes noc namočených oříšků nebo semínek s 2–3 hrnky čisté vody. Přecedte přes pytlík na výrobu rostlinného mléka (seženete například ve Vitalvibe), anebo gázu či utěrku.

Při mixování můžete mléko osladit cca 5 kousky datlí nebo 1–2 lžícemi jiného přírodního sladidla (datlový nebo javorový sirup). Vydrží vám 2–3 dny v lednici.





## Čerstvá ovocná šťáva

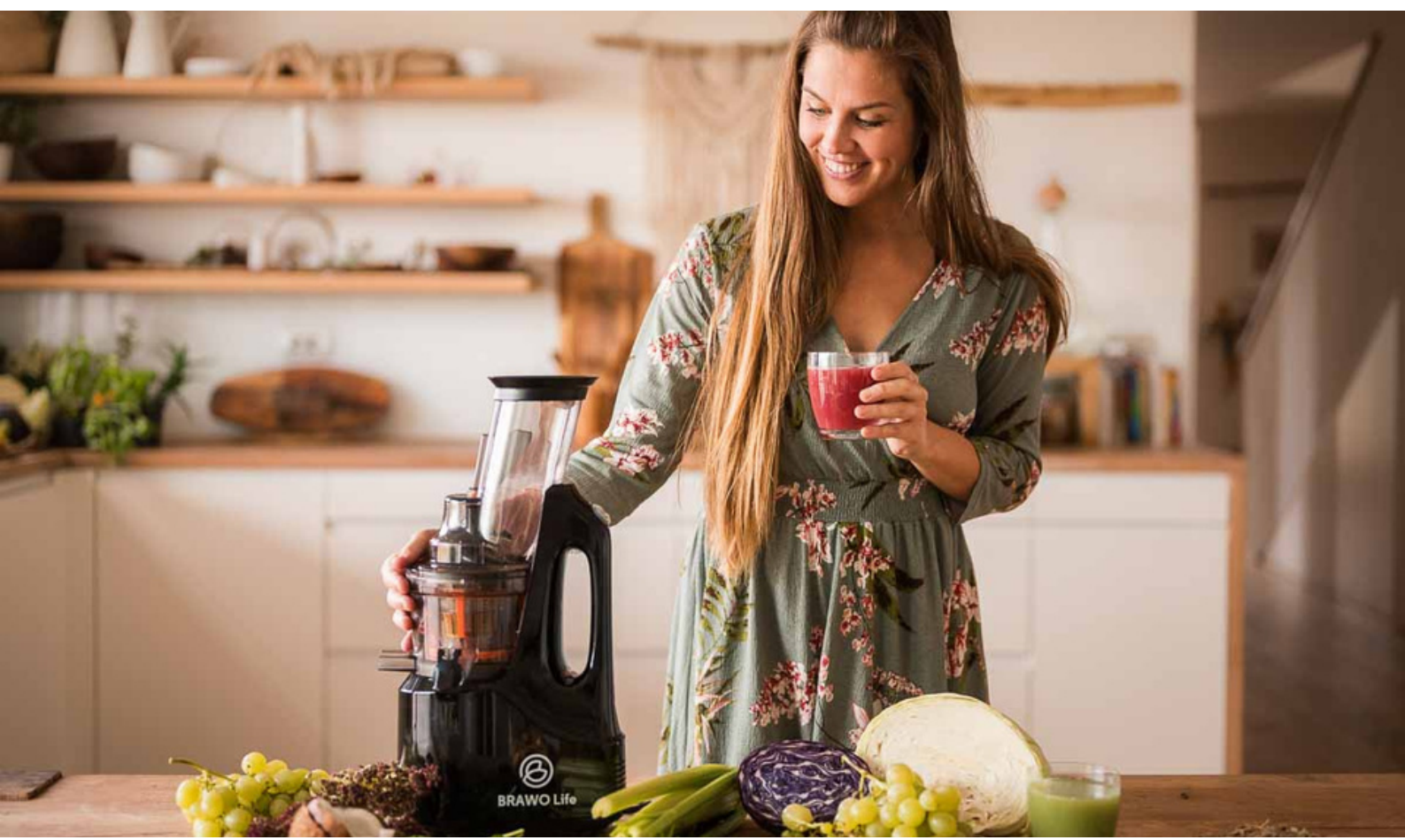
Bohatá na rychle a dobře vstřebatelné vitamíny, antioxidanty a enzymy. Nejzdravější je čerstvě vymačkaná nebo odšťavněná z kvalitního odšťavňovače.

Já doporučuji a doma používám šnekový odšťavňovač Brawo Life B-365. Pozor – 100% džusy z obchodů často nemají stejné živiny jako čerstvě odšťavněné šťávy. Nechlazené musí projít pasterizací, která většinu živin zničí a často bývají doslazované cukrem.

U chlazených je zase problém s kontrolou kvality – může se tam „zatoulat“ plesnivý nebo nahnílý kousek ovoce.

Čerstvá pomerančová (či jiná) šťáva bude fungovat téměř pro všechna smoothie. Kromě vitamínů vám do smoothie přidá také přírodní cukry, takže ji doporučuji používat s mírou.

Zejména, pokud do smoothie přidáváte ještě další ovoce, které je také zdrojem cukrů. Pokud šťávu do svého smoothie chcete použít, můžete ji zředit s vodou.





EVERY TIME  
YOU EAT IS AN  
OPPORTUNITY  
TO NOURISH  
YOUR BODY





## Rostlinný jogurt nebo kefír

Obsahuje probiotika pro dobré trávení, podporu správného složení mikrobiomu a imunity. Je důležité, aby byl živý, nepasterizovaný a neobsahoval zbytečné cukry a přidané látky.

Kefír můžete použít místo tekutiny, jogurt přidejte v množství cca 4 lžic a zkombinujeme společně s vodou.

V Indii se nejčastěji jogurt kombinuje s mangem nebo banánem jako jogurtové smoothie lassí, ale dobře ladí s jakýmkoliv jiným ovocem – například i s naším lesním.

Můj oblíbený jogurt do smoothie je kokosový od Wild and Coco. Smoothie zahustí, dodá mu krémovou strukturu a sytost.



# OVOCE

Ovoce dodá vašim smoothies chuť. Můžete experimentovat a využít to, co máte zrovna po ruce nebo je právě v sezóně, a tak vytvořit nejrůznější chutě a kombinace. Doporučuji do smoothie použít ideálně 1–4 druhy ovoce, ať není příliš překombinované.

Ideální a velice léčivý poměr ovoce a zeleniny ve smoothie podle Victorie Boutenko, která napsala knihu o zelených smoothie a díky ní se rozšířily zelené smoothie do celého světa, je 30 % ovoce a 70 % listové zeleniny. K tomuto poměru se můžete postupně dopracovat. U smoothie je nejdůležitější, aby vám chutnalo.

Ze začátku tedy zvolte klidně vyšší poměr ovoce nad listovou zeleninou a jakmile si tělo a vaše chuťové pohárky zvyknou, pomalu ho můžete snižovat ve prospěch listové zeleniny.

Pokud je to možné, používejte do smoothie zralé ovoce ze zahrádky, od farmářů nebo v BIO kvalitě. Takové ovoce je plné vitamínů, minerálních látek a antioxidantů a dodá tělu tu nejlepší výživu.

Kupované ovoce v supermarketech je často plné zbytků pesticidů, nedozrálé a obsahuje mnohem méně mikroživin. Pokud ho použijete, dobře ho umyjte. Sezonní ovoce si můžete i zamrazit k pozdějšímu použití.





## **Banán**

Je skvělý k rychlému doplnění energie. Obsahuje draslík, který tělo potřebuje pro zajištění dobré nervové a svalové funkce a k udržení přiměřené rovnováhy tekutin.

Smoothie skvěle osladí, zahustí a dodá mu krémovou strukturu. Je chuťově neutrální, proto je možné ho kombinovat s jakýmikoliv druhy ovoce a dalšími ingrediencemi. Pokud banán nakrájíte na kolečka a zamrazíte, poslouží v létě jako skvělý základ pro zmrzliny a ledová smoothie.

## **Jablko**

Pomáhá lepšímu trávení díky obsažené vláknině, má detoxikační a regenerační účinky, posiluje imunitu, povzbuzuje náladu a zvyšuje vitalitu. A navíc se pěstuje u nás.

Do smoothie se hodí například v kombinaci s listovou zeleninou, hruškou a zahřívacím kořením, jako je skořice či zázvor.

## **Borůvky**

Patří mezi největší přírodní zdroje antioxidantů, proto se řadí k jednomu z nejcennějších druhů ovoce. Jsou skvělým zdrojem vitamínu C, A a E, selenu, zinku a fosforu. V létě si je můžete natrhat v lese nebo na zahradě a zamrazit.

Do smoothie je lze kombinovat třeba s dalšími lesními plody, rostlinným jogurtem nebo mlékem, případně i mátou nebo meduňkou a udělat si výborný milkshake. Pokud by byly příliš kyselé, můžete smoothie dosladit trochou přírodního sladidla.



## **Maliny a ostružiny**

Podobně jako další bobuloviny i maliny a ostružiny obsahují mnoho antioxidantů, podporují metabolismus, imunitu, plodnost, detoxikují tělo a mají nízký obsah kalorií.

Jsou často kyselejší chuti, proto je vhodné je zkombinovat se sladšími druhy ovoce, jako je třeba banán nebo dosladit pár kousky datlí. V kombinaci s rostlinným jogurtem, keфіrem či kokosovým mlékem vznikne výborný hustý nápoj.

## **Černý rybíz**

Obsahuje velké množství vitamínu C a má silné antioxidační, antibakteriální a antivirové vlastnosti, které jsou důležité k posílení imunity, neutralizaci volných radikálů a prevenci proti chorobám.

Do smoothie ho můžete kombinovat například s banánem a dalším ovocem – hruškami, jinými bobulovinami atp. Pokud by smoothie bylo moc kyselé, dochuťte ho ještě pár kousky datlí nebo dalším banánem.

## **Meruňky, broskve a nektarinky**


Obsahují mnoho vitamínů a minerálních látek, podporují dobrou náladu, detoxikaci těla a díky obsahu vlákniny zasytí a podpoří trávení. Meruňky jsou skvělým pomocníkem při zácpě.

Jsou sladké, proto je lze kombinovat s jakýmkoliv dalším ovocem. Hodí se například s banánem, jahodami, mangem, pomerančem, rostlinným jogurtem nebo třeba kokosovým mlékem, šťávou z limetky, mátou nebo dalšími bylinkami.

## **Hruška**

Je plná vitamínů A, B1, B2, B3, B6, C a K, stejně jako minerálních látek, jako je vápník, železo, měď, chrom, hořčík, draslík a zinek. Vyzrálé hrušky smoothie skvěle dosladí. Můžete je kombinovat s jablky, zahřívacím kořením či banánem.





REAL FOOD  
DOESN'T HAVE  
INGREDIENTS,  
REAL FOOD IS  
INGREDIENTS

## **Mango**

Ze všech druhů ovoce má nejvyšší podíl vitamínu A. Je také skvělým zdrojem vitamínu C, B1, B2, B6, mědi a plné antioxidantů. Díky obsažené vláknině podporuje trávení.

Vyzrálé mango smoothie krásně dosladí a dodá mu krémovou strukturu. Hodí se kombinovat s dalšími tropickými plody nebo například s rostlinným jogurtem či mlékem jako tropický milkshake. V létě ho můžete rozmixovat s ledem, případně i troškou citronové šťávy a máty.

## **Jahody**

Jsou bohaté na vitamín C a patří mezi potraviny s nejvyšší koncentrací antioxidantů. V sezóně si je zamrazte a můžete si dělat přes celý rok výborné jahodové koktejly, například s rostlinným jogurtem či mlékem. Skvěle se ve smoothie kamarádí i například s banánem, mátou, meduňkou nebo bazalkou.

## **Citron a limetka**

Dobrý zdroj vitamínu C a antioxidantů. Posilují imunitní systém, podporují zdravé srdce, pomáhají při detoxikaci a se vstřebáváním železa z jiných potravin.

Pár kapek šťávy z citronu nebo limetky smoothie skvěle osvěží a oživí. Dobře se kombinují například s okurkou, bylinkami jako je třeba máta, jahodami, mangem, banánem a dalším nejen tropickým ovocem.

## **Avokádo**

Obsahuje spoustu vitamínů, minerálních látek, prospěšných tuků a antioxidantů. Udržuje zdravé srdce, díky vláknině podporuje střeva a dodá krémovitost a sytící efekt.

Skvěle se kombinuje např. s banánem a kakaem, ale můžete ho rozmixovat i s dalšími druhy ovoce – mangem, ananasem, hruškou, jahodami aj. Avokádo samo o sobě nemá výraznou chuť, proto je vhodné volit výraznější a sladší ovoce.





EAT LESS FROM  
A BOX AND MORE  
FROM THE EARTH



# LISTOVÁ ZELENINA

Listová zelená zelenina patří díky obsaženým živinám k velmi důležitým potravinám v našem jídelníčku. Je nabitá vitamíny, minerálními látkami, vlákninou a chlorofylem.

Chlorofyl je zelené rostlinné barvivo velmi prospěšné pro naše zdraví. Pomáhá tělu s produkcí červených krvinek, kromě toho je i silným antioxidantem, jenž zpomaluje stárnutí organismu. Neutralizuje totiž volné radikály, které způsobují chátrání buněk. Pomáhá při překyselení organismu nesprávnou stravou a má i protizánětlivé a hojivé účinky. Velmi pozitivně působí na kůži při hojení ran.

Listovou zeleninu používejte nejlépe od farmáře, ze zahrádky nebo v BIO kvalitě, protože ta ze supermarketů často obsahuje zbytky pesticidů.

Do smoothie se „schová“ téměř jakákoliv listová zelenina. Pokud to náhodou s množstvím zelené zeleniny ve smoothie přeženete a smoothie vám nebude chutnat, zachráníte to přidáním banánu a vody, případně kakaa či čokoládového proteinového prášku.





FRUIT IS  
FASTFOOD





Jaké druhy listové zeleniny můžete použít?

### **Hlávkový nebo ledový salát**

Obsahuje vitamíny B1, B2, kyselinu listovou a minerální látky jako draslík a železo, vápník, hořčík, fosfor nebo zinek. Do smoothie jdou použít i další druhy salátu, s hlávkovým a ledovým mám ale nejlepší zkušenosti.

### **Baby špenát**

Vysoký obsah železa, bílkovin, vlákniny, obsahuje vitamín A, C, E, K, vápník, hořčík, draslík a mangan.

### **Kadeřávek**

Bohatý na chlorofyl, aminokyseliny, antioxidanty a minerální látky, jako je železo a vápník.

### **Petrželka**

Významný zdroj vitamínu C pro imunitní systém, obsahuje velké množství železa, má silné detoxikační účinky, čistí krev a zároveň podporuje krvetvorbu.

### **Polníček**

Obsahuje beta-karoten (provitamín A), kyselinu listovou, vitamín C a K a z minerálních látek je zde zastoupen hořčík, draslík, vápník, fosfor a železo.





# ZELENÉ TRAVINY A ŘASY

Smoothie je ideálním nosičem pro nejrůznější zelené potraviny, jako jsou traviny, řasy a sinice, protože skvěle zamaskuje jejich chuť. Zelené potraviny smoothie obohatí o obrovskou dávku vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, enzymů a dalších živin důležitých pro tělo.

Obsahují stejné živiny jako listová zelenina, jen v koncentrované podobě – zejména chlorofyl podporující krvetvorbu a přirozenou vnitřní očistu organismu a kyselinu listovou, tzv. vitamín dobré nálady, který zlepšuje kvalitu vlasů, pleti a nehtů a také spánek.

Vzhledem k dnešní klesající výživové hodnotě pěstovaných potravin a naopak vyššímu nároku našich těl, jsou zelené potraviny ideálním pomocníkem místo nejrůznějších multivitaminů.

Důležité je ale vybrat si zelené potraviny, které rostly v chemicky nezatíženém prostředí, jsou čisté a vy z nich tak můžete čerpat všechny jejich benefity.

Já používám zelené potraviny od Vitalvibe nebo Green Ways.





POWERED  
BY PLANTS





## **Mladý ječmen**

Prášek získávaný z mladých listů ječmene. Obsahuje množství cenných vitamínů, antioxidantů, enzymů a dalších biologicky aktivních látek, posiluje organismus, má detoxikační účinky a pozitivní vliv na zdravou krev tvorbu.

## **Mladá pšenice**

Prášek získávaný z mladých výhonků pšenice. Má detoxikační účinky, pozitivní vliv na krev tvorbu, snižuje únavu, vyniká příjemně nasládlou chutí a velkým množstvím vitamínů, minerálních látek, blahodárných enzymů, všech esenciálních aminokyselin a spousty dalších biologicky aktivních látek.

## **Chlorella**

Sladkovodní řasa, skvělá k detoxikaci těla od těžkých kovů. Je bohatá na aminokyseliny, beta-karoten, draslík, fosfor, hořčík, železo, zinek a komplex vitamínů ze skupiny B.

## **Spirulina**

Modro-zelená sinice brání růstu nežádoucích virů, účinný antioxidant a významný zdroj bílkovin, železa a vitamínů skupiny B, prospívá zdraví srdce a cév, podporuje krev tvorbu, čímž i snižuje pocit únavy.



# DIVOKÉ BYLINY

Mohou výživově předčit i běžně pěstované rostliny, přinést nové chutě, tělu dodat dávku těch nejčerstvějších vitamínů a dalších látek, rostou téměř všude, nestojí nic a navíc se jejich chuť ve smoothie ztratí. Proto stojí za to je do smoothie použít.

Podobně jako listová zelenina obsahují i divoké bylinky chlorofyl a kyselinu listovou.

Bylinky sbírejte na bezpečných a čistých místech. Nejlépe na vlastní chemicky neošetřované zahrádce nebo v přírodě bez intenzivního zemědělství.

Ke sběru využijte nejlépe papírový nebo látkový pytlík, aby se zbytečně nezapařily. Po sběru rostlinky protřepejte, abyste je zbavili broučků a spotřebujte co nejdříve, případně skladujte v lednici.

## **Pampeliška**

Obsahuje vitaminy C a D a hlavně velmi cenné hořčiny, které povzbuzují žlučník a játra k lepšímu fungování, díky tomu je skvělá pro jarní detoxikaci. Výrazně také podpoří imunitní systém.

## **Kopřiva**

Kopřiva je neobyčejně bohatá na organicky vázané minerální látky, zejména vápník a železo, které tělo může optimálně využít bez složitých metabolických procesů. Kopřiva podporuje tvorbu krve, správné fungování močových cest, čistí krev a působí protizánětlivě.

## **Ptačinec**

Obsahuje větší množství hořčíku, draslíku, vápníku a také cenné vitaminy skupiny B. Chutí lehce připomíná mladou kukuřici, takže je vhodný pro začátečníky s bylinkami i děti.



## **Bršlice**

Obsahuje velké množství vitamínu C, provitaminu A, minerálních látek a stopových prvků jako železo, mangan, měď, titan a bór, podporuje trávení, rozpouští kyselinu močovou při dně, je antirevmatická, odvodňuje a působí protizánětlivě. Její chuť se hodně podobá nati petržele nebo celeru.

## **Jitrocel**

Obsahuje vitamíny B a C, draslík, zinek, kyselinu křemičitou a aucubin, který působí antibioticky. Pomáhá léčit záněty dýchacích cest, úst a dásní, žaludku, střev a močových cest.





EVERY DAY  
IS A FRESH START





# SUPERPOTRAVINY

Mezi superfoods se řadí potraviny, které obsahují výjimečný obsah vitamínů, minerálních látek a antioxidantů a díky tomu pomáhají zlepšovat naše zdraví.

Často mají jeden společný znak – pocházejí z exotických zemí, kde rostou v nepříznivých podmínkách. V těchto náročných podmínkách přežily jen plodiny, které se musely adaptovat tím, že se naučily zadržovat v sobě co možná nejvíce živin. Proto jsou superpotraviny koncentrovanou zásobárnu živin a stačí jich jíst jen malé množství.

V dnešní době plné nekvalitních potravin, vyčerpané půdy a spěchu a stresu, kdy na nic člověk pořádně nemá čas, natož si něco uvařit a v klidu a kvalitně se najíst, jsou superfoods účinným řešením, jak doplnit tělu chybějící mikroživiny.

A právě do smoothies lze jakékoliv superpotraviny dobře „schovat“ a pochutnat si na lahodném koktejlu plném živin.

Superpotraviny vždy kupujte v BIO a RAW kvalitě, aby byla zachována jejich výjimečnost a maximální vstřebatelnost pro tělo. Všechny níže zmíněné superfoods lze v té nejlepší kvalitě zakoupit v e-shopu i kamenné prodejně [Vitalvibe](#).



## **Açaí bobule**

Významný antioxidant z deštných amazonských pralesů, plný minerálních látek

a vitamínů, skvělý pomocník při hubnutí.

## **Goji**

Plody kustovnice čínské vynikající antioxidační účinky, jsou důležité pro silnou imunitu a také skvělým zdrojem betakarotenu.

## **Chia semínka**

Semínka šalvěže hispánské, tzv. potravina běžců, zvyšuje vnitřní hydrataci organismu, výborný zdroj minerálních látek, rostlinných proteinů, kvalitních sacharidů, vlákniny, omega-3 a omega-6 mastných kyselin ve vyváženém poměru.

## **Kakaové boby, kakao, čokoláda**

V RAW nepražené kvalitě skvělý zdroj hořčíku a dalších minerálních látek, významný antioxidant. Dodává tělu energii, dobrou náladu, jasnou mysl a podporuje zdravý životní styl.

## **Kokosový olej**

Pomáhá tělu zbavit se kandidy a plísní, stimuluje metabolismus, podporuje vstřebávání dalších látek z potravy, má antibakteriální účinek, k použití zevně i vnitřně.

## **Konopná semínka**

Snadno stravitelný zdroj bílkovin, esenciálních mastných kyselin a dalších cenných látek.

## **Maca kořen**

Peruánský ženšen, adaptogen – zvyšuje odolnost vůči stresu, odbourává „špatný“ cholesterol, používá se k léčení menstruačních a menopauzálních obtíží, obsahuje 19 aminokyselin včetně 7 esenciálních, významný zdroj minerálních látek a vitamínu C a B.



## **Lucuma**

Jemně mletý prášek z plodů peruánského ovoce známého jako „zlato Inků“ s vanilkovo-karamelovo-javorovou chutí. Díky své nasládlé chuti se používá jako sladidlo. Prospívá nervům, kůži i imunitě.

## **Camu camu**

Prášek získaný z plodů, významný zdroj vitamínu C pro silnou imunitu a vitalitu těla. Obsahuje 50× více vitamínu C než stejné množství pomeranče.

## **Baobab**

Prášek získaný z plodů „starověkého stromu života“, má citrusovou chuť a je bohatý na aminokyseliny, vitamíny a minerální látky.

## **MSM**

Organická forma síry, dobře rozpustný prášek téměř bez chuti, barvy a zápachu. Pomáhá ke správné tvorbě proteinů v těle, zdraví kloubních a kožních pojivových tkání, svalů, vlasů a nehtů.

## **Karob**

Alternativa kakaa pro děti, neobsahuje alergeny, kofein ani theobromin, výborný zdroj vápníku a dalších vitamínů a minerálních látek. Díky své sladké chuti se používá i jako sladidlo.

## **Funkční houby**

Jako například cordyceps, chaga, lion's mane, reishi nebo shitake.

Řadí se mezi adaptogeny. To znamená, že zvyšují odolnost vůči stresu, podporují imunitu, vytrvalost, pomáhají léčit záněty, únavu, nespavost, problémy s pamětí, soustředěním, úzkostmi nebo depresemi.

Vyzkoušejte například ty od značky Four Sigmatic.



HEALTH IS A  
DAILY  
PRACTISE



# BYLINKY A KOŘENÍ

Čerstvé i sušené bylinky a koření ozvláštňují chuť vašeho smoothie, dodají další mikroživiny, podpoří detoxikaci a mohou pomoci osvěžit v létě, nebo naopak zahřát v zimě. S jejich množstvím je potřeba zacházet opatrně. Raději je přidávejte postupně po troškách.

## **Máta**

Má osvěžující chuť i vůni, hodí se v kombinaci například s melounem, lesními plody nebo okurkou. Pomůže s trávením, plynatostí, nespavostí a při nachlazení.

## **Meduňka**

Má citrónovou vůni i chuť, je vhodná kombinovat s lesními plody, hruškou a dalším ovocem. Ideální pomocník proti nespavosti, pro podporu zažívání i k uvolnění a redukci stresu.

## **Bazalka**

Má svěží aroma, hodí se do smoothie v kombinaci s lesními plody. Podporuje trávení, má uklidňující účinky, pomůže při nespavosti, migrénách nebo závratích.

## **Kurkuma**

Má výraznou chuť i vůni. Obsahuje vysokou dávku antioxidantů, je silně protizánětlivá, podporuje trávení, imunitu a zahřívá tělo. Lze použít buď čerstvý oloupaný kořen nebo sušenou jako koření. Dobře se kombinuje s exotickým ovocem, kokosem a zahřívacím kořením.

## **Chilli**

Skvěle ve smoothie doplní kakao, čokoládu nebo exotické ovoce. Chilli detoxikuje a zlepšuje náladu.

EAT  
MORE  
PLANTS





## **Skořice**

Hodí se do zimního zahřívajícího smoothie například s jablkem nebo hruškou. Působí příznivě na zažívání, odstraňuje bolesti žaludku, plynatost a průjem, snižuje zánět v těle, reguluje krevní cukr.

## **Zázvor**

Má výraznou chuť i vůni, do smoothie se dá použít buď oloupaný čerstvý, jeho šťáva nebo sušený jako koření. Dobře se kombinuje s exotickým ovocem, jablkem, hruškou a zelenými smoothies. Podporuje imunitu, snižuje zánět v těle, pomáhá při nespavosti, poruchách trávení, nadýmání, plynatosti a symptomech dráždivého tračníku.

## **Vanilka**

Má sladkou a aromatickou chuť, která se hodí do smoothie v kombinaci s kakaem a čokoládou. Podporuje trávení, snižuje zánět v těle a pomáhá zmírnit stres.



# PROTEINY

Čistě ovocné smoothie se vlivem obsažených jednoduchých sacharidů velice rychle stráví a nezasytí na příliš dlouho. Je vhodnější spíše na svačinu. Díky přidání proteinu formou proteinového prášku vznikne ze smoothie plnohodnotné a kompletní jídlo, které snadno nahradí snídani, oběd či večeři, pomůže doplnit bílkoviny a dodat energii.

Kromě toho proteinový prášek smoothie i ochutí a dodá mu krémovou strukturu.

Protein je ve stravě velice důležitá makroživina pro zdraví svalů a celého pohybového ústrojí, silný imunitní systém, hormonální rovnováhu, krásné vlasy, pokožku a nehty a funkci všech enzymů v těle.

Přidání proteinového prášku do smoothie není důležité jen pro sportovce, kteří se snaží nabrat svalovou hmotu. Hodí se pro kohokoliv, kdo se snaží zhubnout, vegany a vegetariány k doplnění kvalitních bílkovin, v období stresových situací, po delší nemoci, v těhotenství a kojení, při rekonvalescenci po úrazu nebo operaci, při stavech dlouhodobé únavy, častých chutí na sladké atd.





Chuťově, složením i způsobem výroby jsou za mě nejlepší BIO a RAW rostlinné proteiny od firmy Sunwarrior.

Obsahují plné spektrum kvalitních aminokyselin, včetně všech esenciálních, tudíž se vyrovnají živočišným. Navíc mají lahodnou chuť a oproti syrovátkovým proteinům jsou hypoalergenní, lépe stravitelné a nenadýmají.

Suroviny se šetrně za studena zpracovávají, semínka a celozrnné obiloviny se klíčí, fermentují a až poté se z nich izoluje protein. Díky tomu mají tyto proteiny vysokou vstřebatelnost, stravitelnost a RAW kvalitu pro zajištění co největšího množství živin.

### **Sunwarrior proteiny se nabízí ve 3 verzích:**

- **Classic** – vyrábí se z naklíčené a fermentované celozrnné hnědé rýže, je velice lehce stravitelný, má hrubší strukturu a nejsladší chuť. Nabízí se ve 3 příchutích (natural, vanilka a čokoláda). Obsah proteinu má 80 %.
- **Blend** – skládá se z hrachového a konopného proteinu, kokosu a goji, je nejvíce krémový, lahodný a středně sladký. Koncentrace proteinu je 76 % a nabízí se v mnoha příchutích (lesní plody, moka, vanilka, čokoláda a natural).
- **Plus** – mimo rýži a hrách obsahuje ještě naklíčenou quinou, amarant a chia semínka. Má obilnou chuť, obsah proteinu je 80 % a nabízí se ve 3 variantách (natural, čokoláda a vanilka).

Pro začátečníky doporučuji Sunwarrior protein ve verzi Blend, která je chuťově nejlepší a lze si vybrat i ze spousty různých příchutí. Příchut' čokoláda a káva skvěle „zamaskuje“ ve smoothie zelené potraviny nebo listovou zeleninu a hodí se třeba k banánu nebo lesním plodům.

Vanilkový protein se dobře doplňuje s banánem, hruškami, jahodami, exotickým ovocem i kořením, jako je třeba zázvor. Všechny tyto příchutě kromě natural jsou slazené stévií. Já nejraději používám právě Blend natural bez stévie a smoothie si pak dochutím čerstvým nebo sušeným ovocem.

Koupíte je na [vitalvibe.eu/cs/14-prirodni-proteiny](https://vitalvibe.eu/cs/14-prirodni-proteiny)

Další chuťově výborné a složením zajímavé proteiny jsou proteiny od značky Four Sigmatic, které vaše smoothie obohatí nejen o pestrou škálu kvalitních plnohodnotných bílkovin, ale také rovnou i o funkční houby a adaptogeny.

Zvyšují tak odolnost vůči stresu, posilují imunitu, pomáhají léčit záněty, únavu, nespavost, problémy s pamětí, soustředěním, vytrvalostí, s úzkostmi nebo depresemi.

Kromě hrachového a konopného proteinu obsahují také kokosový a dýňový protein. Nabízí se ve dvou příchutích: vanilkový s obsahem pravé kvalitní vanilky nebo čokoládový ochucený pravým nealkalizovaným kakaem.

Obě příchutě můžete zakoupit v e-shopu i prodejně Vitalvibe.





# SLADIDLA

Existuje spousta zdravějších alternativ k bílému cukru, ale nezapomeňte, že žádné slazení není zdravé, pokud to s ním přeháníme. Nejvhodnější je smoothie sladit samotným čerstvým ovocem, jako je banán či jiné sladké ovoce nebo případně celými datlemi či sušenými rozinkami, které se ve smoothie rozmixují dohladka.

## **Kokosový nektar**

Světlý nektar má jemnou chuť podobnou medu a tmavý máslovo-karamelovou. Oba mají nízký glykemický index a vysoký obsah minerálních látek a vitamínů.

## **Kokosový cukr**

Sladidlo s nízkým glykemickým indexem, velmi výživný, ekologicky šetrný, s chutí hnědého cukru.

## **Yakon**

Prášek z kořene nazývaného „zemní jablko“ díky své lahodné chuti podobné jablku s melounem. Pomáhá snižovat krevní tlak a hladinu cukru v krvi, vhodný pro diabetiky, má příznivý vliv na střevní mikroflóru, pomáhá při zácpě a zlepšit využití vápníku tělem.

## **Lucuma**

Jemně mletý prášek z plodů peruánského ovoce známého jako „zlato Inků“ s vanilkovo-karamelovo-javorovou chutí. Právě díky své chuti se používá jako sladidlo. Prospívá nervům, kůži i imunitě.

## **Sušené ovoce**

Například datle, fíky, meruňky, goji, moruše, rozinky. Datle jsou bohatým a významným zdrojem vitamínu A, B, draslíku, chlóru, železa a mědi. Pro své složení jsou výborné pro doplnění energie při fyzických aktivitách, delších výletech a cestách.



FOOD  
IS  
MEDICINE



# LIPOSOMÁLNÍ VITAMÍNY A CHELÁTOVÉ MINERÁLY

Získat všechny živiny z potravy je v dnešní době – kdy jsou potraviny zatížené pesticidy a obecně mají vzhledem k vyčerpané půdě méně vitamínů a minerálních látek než dříve – náročné.

Proto zařazujeme celá rodina do jídelníčku liposomální vitamíny a minerální látky v chelátové formě. Tyto formy vitamínů a minerálních látek jsou podle vědeckých výzkumů pro naše tělo nejvstřebatelnější.

Úplně nejsnadnější způsob, jak tělu tyto chybějící vitamíny a minerály dodat (pokud je nechcete vy nebo děti polykat), je vysypat kapsle do oblíbeného smoothie.

## **Jaké jsou výhody liposomálních vitamínů?**

Liposomální technologie je známá a v medicíně využívána již více než 60 let a je to nejefektivnější známá forma přenosu živin v lidském organismu.

Liposomy jsou přirozenou součástí našich těl a mateřského mléka savců.

Jsou to molekuly, jejichž vnější obal je tvořen zdravými tuky (přírodními fosfolipidy). V průběhu vstřebávání ze střeva tento tukový obal poskytuje vitamínu ochranný kryt.

Díky liposomální formě je tedy daný vitamín dopraven trávicím traktem až do samotných buněk bez zbytečných ztrát způsobených trávicími enzymy či žaludečními šťávami. Po doručení aktivní látky se samotné fosfolipidy stanou výživou pro buňky.

Tip: Já používám liposomální vitamíny značky **NaturLabs**, které mají nejen to nejčistší složení bez zbytečných plnidel a aditiv, ale díky své technologii Lipocelltech přináší i benefit v podobě přirozeného doplňování cholinu (látky známé zejména pro její důležitost v kognitivní funkci mozku).

## **Jaké jsou výhody minerálních látek v chelátové formě?**

V přírodě se chelátové formy přirozeně vyskytují v listech některých rostlin a tvoří si je i živočichové. Minerál je v nich vázáný v organické molekule, ve které ho tělo dokáže snadno vstřebat a využít.

Díky tomu chelátové doplňky předčí ve vstřebatelnosti všechny ostatní formy. Zároveň nedráždí sliznici žaludku a střev jako ostatní formy, proto jsou vhodné i pro děti a starší lidi.

## **Které doplňky a minerály pravidelně do smoothie přidáváme?**

- Vitamín C – podpora imunity, tvorby kolagenu, přispívá ke snížení stresu a únavy a podílí se na desítkách dalších procesů v těle.
- Vitamín B12 – pro správnou funkci krvetvorby a nervového systému, důležité suplementovat na rostlinné stravě.
- Vitamín D3 + K2 – doplnění vitamínu D při nedostatku slunce, posílení imunity.
- Hořčík + vitamín B6 – uvolní od stresu, podpoří při únavě, pomáhá s křečemi nohou a zatuhlými svaly.
- Železo + vitamín B9 – podporuje správnou funkci krvetvorby (při anémii/chudokrevnosti).
- Zinek a selen + měď – posiluje obranyschopnost, léčí kožní problémy, podporuje pevné a zdravé vlasy, nehty a také hormonální rovnováhu i plodnost.
- Vápník + vitamíny D3 a K2 – podporuje regeneraci pohybového aparátu a zdraví kostí, kloubů a zubů.



# KOLAGEN

Do smoothie si velmi ráda dávám také doplněk stravy rostlinný Collagen Builder z Vitalvibe. Nejenže je díky němu smoothie krásně krémové, ale hlavně pomáhá udržovat zdravou pleť, vlasy, klouby i celý pohybový aparát.

Kolagen je jedna z řady bílkovin hojně se vyskytující v našem těle. Naše tělo si ho dokáže i samo vytvářet, ale s postupujícím věkem nebo také vlivem životního stylu (stres, toxiny z jídla nebo prostředí) jeho přirozená produkce klesá, což se podepisuje na našem vzhledu i na kondici našich vazů a kloubů nebo na tom, jak se cítíme.

Kolagen je základním stavební hmotou veškerých pojivových tkání. Jeho množství ovlivňuje stav kostí, kloubů, chrupavek, vazů a šlach. Přispívá k elasticitě a pevnosti stěny cév. Je to právě kolagen, díky kterému je pokožka krásně vypnutá, vlasy nádherně pružné a nehty pevné.

Proto má smysl přirozené tvorbě kolagenu v organismu pomáhat. Jeho suplementace příznivě ovlivňuje vazy, klouby, šlachy i chrupavky a pomáhá mít opět radost z pohybu. A samozřejmě prospívá také přirozené kráse.

Kolagen je možné doplnit zvenčí i zevnitř. Proč jej ale přijímat v doplňcích stravy získaných z živočišných zdrojů, když je naše tělo uzpůsobené k výrobě svého vlastního kolagenu? Proto ráda používám Collagen Builder, který je tou nejpřirozenější cestou, jak obnovit vlastní zdroje kolagenu. Zároveň je šetrný k přírodě i zdraví. A hlavně neobsahuje rohovinu, kůže ani kopyta zvířat.

Collagen Builder má čisté rostlinné složení a dá se pořídit ve Vitalvibe ve 3 variantách: natural (bez příchutě), čokoládový nebo vanilkový. Ochucené verze ráda používám rovnou i pro dochucení smoothie.

EAT LIKE YOU  
LOVE YOUR  
BODY





# COMPLETE POWER

Když si smoothie беру místo hlavního jídla, třeba na cesty, použiju jako jeho základ produkt Complete Power od Vitalvibe. Díky proteinům, prospěšným tukům a superfoods dokáže kvalitním způsobem nahradit menší jídlo a podpoří vás poctivou porcí živin.

Je to nutričně vyvážená funkční směs 25 rostlinných surovin (včetně proteinu, tuků a superfoods) s příchutí kakaa nebo wild berry ve formě prášku, která po rozmixování s dalšími ingrediencemi a vodou vytváří lahodné a krémové smoothie.

Complete Power je vhodný pro všechny, kteří potřebují v práci, na cestách nebo doma plnohodnotné jídlo, které je zasytí a dodá vše potřebné. Využijí ho také všichni sportovci, vegani, vegetariáni nebo ti, kdo odlehčují jídelníček a potřebují pomoci s doplněním proteinů v jídelníčku.

Díky jeho čistému, výživnému a pestrému složení pomáhá podporovat silnou imunitu, zdravý stav štítné žlázy, snižuje únavu a vyčerpání, chrání tělo před oxidačním stresem a tudíž přispívá k dlouhověkosti, podporuje bezbolestný pohyb, krásnou pokožku a dobrou náladu.

Objednáte ho na [vitalvibe.eu/cs/83-smesi-superpotravin](https://vitalvibe.eu/cs/83-smesi-superpotravin)

S kódem LOVE navíc získáte 7% slevu na první objednávku. Stačí kód zadat v košíku před dokončením platby.

Tip: Complete Power můžete použít i do ranní kaše nebo zmrzliny z mraženého ovoce a obohatit tak své jídlo o komplexní směs živin.

IF NOT NOW...  
THEN WHEN?







## 3 KROKY, JAK UMIXOVAT DOKONALÉ SMOOTHIE

Vyrobít si lahodné a krémové smoothie plné živin není těžké.

V této kapitole vás naučím, jak na to! :-)

Stačí tyto **3 rychlé kroky**:

1. Vybrat a zkombinovat ingredience
2. Rozmixovat smoothie dohladka
3. Nalít smoothie do sklenice a vychutnat si ho nebo smoothie uschovat do lednice

# VYBERTE A ZKOMBINUJTE INGREDIENCE

Smoothie se skládá z tekutiny, ovoce a případně dalších ingrediencí podle toho, co máte doma a jak ho chcete ochutit nebo obohatit. Můžete vybírat z ingrediencí z předchozí kapitoly.

## **Nepoužívejte do svého smoothie zbytečně mnoho ingrediencí a kombinací**

Pokud smoothie překombinujete, zbytečně své tělo zatížíte. Lahodné smoothie není o tom dát do něj 20 ingrediencí, ale stačí jich pár – ovoce, listová zelenina nebo zelené potraviny, superfoods a případně protein.

Superfoods můžete pokaždé střídat – jednou macu, jindy baobab, pak mladý ječmen nebo spirulinu. Jejich chuť se ve smoothie ztratí, pochutnáte si a vašemu tělu dopřejete chybějící živiny.

## **Nekombinujte ve smoothie ovoce a celé ořechy**


Ovoce se rychle tráví a s dalšími surovinami může ve střevě způsobovat potíže. Ovoce kombinujte spíše s listovou zeleninou, zelenými potravinami, superfoods a případně proteiny.

Výjimkou jsou oříšková a semínková mléka a jogurty, které jsou díky svému zpracování lépe stravitelné. Pro začátečníky i děti jsou tedy skvělou surovinou, která dodá smoothie chuť.

Otázka kombinací a stravitelnosti je ale velice individuální záležitost. Proto si sami vyzkoušejte, co vám dělá dobře.





A top-down view of a bowl filled with fresh fruit. The bowl contains sliced figs, strawberries, and peach slices, all topped with chia seeds and granola. The bowl is placed on a marble surface, and a striped napkin is visible in the bottom left corner. A large, semi-transparent beige circle is overlaid on the bottom half of the image, containing the text.

DON'T ASK WHY  
HEALTHY FOOD IS  
SO EXPENSIVE.  
ASK WHY JUNK FOOD  
IS SO CHEAP.

Postup výběru ingrediencí do vašeho smoothie:

- 1. Zvolte tekutinu.** Začněte s 0,3 l na smoothie pro jednu osobu. V létě můžete přidat k osvěžení i led.
- 2. Přidejte ovoce.** Zhruba 1–4 kusy. V létě můžete přidat i mražené ovoce a mít „zmrzlinové“ smoothie.
- 3. Přidejte čerstvou listovou zeleninu nebo sušenou zelenou směs bylin,** pokud chcete zelené smoothie. V případě sušených zelených potravin přidejte zhruba 1–2 lžíce. Čerstvé listové zeleniny dle chuti, např. 2 hrsti nebo ½ ks salátu. Ideální a velice léčivý poměr je 30 % ovoce a 70 % listové zeleniny. U smoothie je nejdůležitější, aby vám chutnalo. Ze začátku tedy zvolte klidně vyšší poměr ovoce nad listovou zeleninou a jakmile si tělo a vaše chuťové pohárky zvyknou, pomalu ho můžete snižovat ve prospěch listové zeleniny. Pokud jste do smoothie dali příliš mnoho „zeleného“ a nechutná vám, přidejte banán a trochu vody, případně i kakao nebo čokoládový proteinový prášek.
- 4. Přidejte některou ze superpotravin.** V množství zhruba 1 čajové lžičky v případě práškových superfoods, jako je acai, maqui, lucuma, baobab, maca; 1–2 lžíce v případě kokosového oleje, chia nebo konopných semínek; ½ čajové lžičky u MSM; 1 hrsti u goji nebo moruší.
- 5. Přidejte koření nebo bylinky** pro detoxikaci, zahřátí nebo osvěžení organismu a lepší trávení. Vždy nasypejte jen malou špetku, ochutnejte a případně ještě přidejte.
- 6. Přidejte čokoládu nebo kakao,** pokud chcete čokoládovou příchuť. Můžete použít RAW kakao, karob, čokoládu z nepražených kakaových bobů nebo RAW 100% čokoládu.
- 7. Přidejte proteinový prášek,** pokud chcete doplnit bílkoviny a krémovou strukturu. Zhruba v množství ½–1 celou odměrku proteinu na 0,5 l smoothie.
- 8. Přidejte doplňky stravy,** pokud chcete „zamaskovat“ jejich chuť. Např. liposomální či jiné vitamíny a minerální látky nebo komplexy, probiotika či jiné doplňky, které užíváte.



# ROZMIXUJTE SMOOTHIE DOHLADKA

Ingredience naskládejte do mixéru a rozmixujte dohladka. Případně přidejte ještě vodu, pokud je smoothie příliš husté. Pokud chcete použít led, přidejte ho až nakonec, až se mixováním spojí ostatní ingredience.

Do smoothie můžete ještě nakonec zamixovat i kousek 100% RAW čokolády nebo pár nepražených kakaových bobů pro křupavý efekt stracciatella smoothie.

K mixování základního smoothie většinou postačí i běžný stolní nebo tyčový mixér. Pokud chcete dokonale hladké a krémové smoothie nebo si dělat ledové varianty, sorbety a další dobroty, jako jsou oříšková másla, mléka, mletý mák, těsta na RAW sýry nebo dezerty, ovocné pasty ze sušeného ovoce nebo pesta, vyplatí se investovat do **kvalitního vysokorychlostního mixéru**.

Já používám mixér **Omniblend** a ještě vám ho blíže představím na konci knihy.

Smoothie zvládnou připravit díky nástavcům i některé kvalitní odšťavňovače, například šnekový odšťavňovač Brawo Life B-365.



## SOS tipy, když je smoothie...

Málo sladké:

- Přidejte více sladkého čerstvého ovoce nebo některého ze sladidel, jako je javorový či datlový sirup, lucuma nebo yacon, kokosový nektar, kokosový cukr nebo sušené ovoce.

Moc řídké:

- Přidejte další ovoce, chia semínka, irský mech nebo kokosovou dužinu.

Málo krémové:

- Přidejte avokádo (¼ až celé), lecitin (1 lžička), kokosový olej (1 lžíce), rostlinný protein Sunwarrior, rostlinný jogurt nebo kokosovou dužinu.

Moc chuťově „zelené“:

- Přidejte banán s vodou a případně i kakao nebo rostlinný protein Sunwarrior s příchutí čokoláda typu Blend nebo Plus.

## NALIJTE A VYCHUTNÁVEJTE NEBO SMOOTHIE USCHOVEJTE


Smoothie nalijte do sklenice, pokud si jej chcete ihned vypít, anebo do skleněné lahve či shakeru a vezměte si jej s sebou např. do školy, práce či na výlet.

Pokud je venku horko, ideální pro přenos smoothie je termoska nebo termotaška. My si takto vozíme větší množství smoothie s sebou na cesty.

Pokud jej chcete uchovat, uzavřete jej do sklenice s víčkem a uchovávejte maximálně den v lednici v chladu.

Nelekněte se, když některá smoothie začnou po chvíli lehce tuhnout, pudinkovatět nebo hrudkovatět. Děje se to obzvláště, když do nich použijete chia semínka. Takové je pak lepší zkonzumovat hned.





EATING  
HEALTHY  
IS NO DIET.  
IT'S A  
LIFESTYLE.





## SMOOTHIE RECEPTY

Umixovala jsem už mnoho smoothie a v této kapitole vás naučím mé nejoblíbenější kombinace.



# KAKAOVÉ LEDOVÉ SMOOTHIE

Recept na toto husté ledové kakao vás možná překvapí natolik, že si jej budete dělat každý den. Je to jeden z nejjednodušších a nejdokonalejších receptů na něco sladkého, krémového, rychlého a výživného! Taková zdravější verze milkshaku.

---

- 1,5–2 zmražené banány
  - 400 ml rostlinného mléka, například kokosovo-rýžového
  - 1 lžice (10 g) RAW kakaového prášku Vitalvibe
  - 15 g 100% RAW čokolády Vitalvibe
- 

Postup:

Do mixéru vložte všechny ingredience kromě čokolády.

Pokud používáte Omniblend, můžete použít banány hned vytažené z mrazáku. U méně výkonného mixéru nechejte banány chvíli povolit. Vyšlehejte kakao.

Vložte čokoládu a několikrát zmáčkněte pulzní tlačítko mixéru, aby ve smoothie zůstaly malé křupající kousíčky.

Tip: Mějte vždy v mrazáku zásobu banánů, abyste si mohli toto smoothie udělat, když budete mít chuť na něco osvěžujícího. Stačí nechat banány dozrát až budou mít načernalou slupku, pak je nakrájet na kolečka a zamrazit. Pokud by vaše banány byly málo sladké, můžete si smoothie ještě dosladit zdravějším sladidlem.

# JEMNÉ KOKOSOVÉ ZELENÉ SMOOTHIE

Ideální a jednoduchý recept pro začátečníky. Toto smoothie nechybí na žádném mém RAW kurzu. Všichni jsou z něj vždy naprosto nadšení! Zkuste ho také. Uvidíte, že vás překvapí.

---

- ½ salátu nebo hrst baby špenátu
  - 1 banán
  - 1 lžíce kokosového oleje
  - 0,4 l vody
- 

Postup:

Všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte na hladké smoothie.





# MAKOVÉ SMOOTHIE

Pokud jste milovníky čehokoliv makového, tak si zamilujete i toto velmi jednoduché smoothie z máku.

---

- 3 zralé banány
  - 1/4–1/2 hrnku máku
  - 0,6 l vody
  - 1 lžičce sladidla
- 

## Postup:

Do mixéru vložte všechny ingredience. Vodu přidávejte postupně dle toho, jak chcete mít smoothie husté. Stejně tak mák. Čím více máku dáte, tím více bude chuť smoothie makovější.

Tip: V létě si toto smoothie můžete udělat ze zmrzlých banánů a mít tak makový osvěžující milkshake. Místo vody můžete použít i oblíbené rostlinné mléko.



## VANILKOVÉ PROTEIN SMOOTHIE

Toto smoothie jsem si užívala v prvních měsících po narození miminka. Vypila jsem ho doslova litry! Bylo léto, měla jsem velkou chuť na zmrzlinu, tak jsem si do smoothie přidala zmrzlé banány a vznikl tento recept. Pokud nechcete smoothie studené, jednoduše přidejte banány čerstvé, nemražené.

---

- 2 banány (mražené nebo čerstvé)
  - 1 lžice vanilkového proteinu Sunwarrior Blend
  - 2 lžice chia semínek
  - 1/2 lžice maca prášku Vitalvibe (není nutné)
  - 1/2 lžičky probiotik HealthForce z Vitalvibe (není nutné)
  - 300 ml vody
- 

### Postup:

Všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte na hladké smoothie. Pokud použijete mražené banány, do mixéru Omniblend je můžete použít ihned, do méně výkonného mixéru je nechejte chvíli povolit. Maca prášek a probiotika můžete vynechat nebo nahradit jiným superfoods.





EAT TO NOURISH  
YOUR BODY



# KRÉMOVÉ TROPICKÉ SMOOTHIE S MÁTOU

Luxusní osvěžující mangové smoothie, díky kterému se naučíte do smoothie využívat i bylinky. Přesně takové smoothie si můžete dát v RAW restauracích na Bali.

---

- 1 mango
  - 1 hrst čerstvých mátových lístků
  - ½ avokáda
  - ½ banánu
  - 1 sklenice vody
- 

Postup:

Všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte na hladké smoothie. Můžete dosladit lžičkou sladidla.





# COLD CRUNCHY SMOOTHIE

Ideální smoothie do horkého letního dne, když máte chuť na zmrzlinu. Komukoliv ho připravím, tak jej začne také pravidelně dělat doma.

---

- 1,5–2 mražené banány
  - 400 ml kokosovo-rýžového mléka NATRUE
  - 1 lžice (10 g) BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe
  - 15 g 100% RAW čokolády Vitalvibe
- 

Postup:

Do mixéru vložte všechny ingredience kromě 100% čokolády.

V případě mixování v mixéru Omniblend můžete použít banány hned vytažené z mrazáku. Omniblend si poradí i s hluboce zmraženými banány během pár sekund. Vyšlehejte kakao.

Vložte 100% čokoládu a několikrát zmáčkněte pulzní tlačítko mixéru. Čokoláda se rozdrť tak, že v kakau zůstanou jen kousíčky na křoupání.







SMOOTHIES MÍSTO  
HLAVNÍHO JÍDLA



# PROTEINOVÉ SMOOTHIE S KOUSKY ČOKOLÁDY

Smoothie na doplnění energie, vitality, radosti a také svalové hmoty, kterým okouzlíte každého muže. :-)

---

- 1 banán
  - 1 jablko
  - 0,6 l vody
  - 20 gramů čokoládového proteinu Sunwarrior Plus
  - 1 lžička zelené směsi Vitamineral Green
  - 1 lžička BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe
  - 2 kousky 100% BIO a RAW čokolády Vitalvibe
  - 2 lžičky chia semínek
- 

Postup:

Všechny ingredience kromě čokolády dejte do mixéru a rozmixujte do hladké konzistence.

Nakonec přidejte 100% čokoládu a krátce pomixujte. Díky tomu bude mít smoothie jemné čokoládové kousky.



# KOMPLETNÍ SMOOTHIE

Smoothie, které nahradí jedno z vašich denních jídel. Velice rychle jej připravíte a svému tělu dodáte živiny v podobě, kterou lehce vstřebá a hlavně využije.

---

- 1,5 banánu
  - 0,5 l vody
  - 1 odměrka kompletního jídla v prášku Lean Meal Illumin 8 (vanilka) nebo Sunwarrior proteinu typu Blend či Plus (vanilka) nebo směsi Complete Power 2.0
  - 1 odměrka kolagenu Sunwarrior (natural)
  - 2 lžičky chia semínek
  - skořice
- 

## Postup:

Do mixéru vložte banán, přidejte vodu, Illumin 8 nebo protein a kolagen. Zamixujte a přelijte do skleničky. Do smoothie vmíchejte chia semínka a nechejte je pár minut nasáknout tekutinu. Pak už jen ozdobte skořicí a můžete vypít.





## OBĚDOVÉ ZELENÉ SMOOTHIE

Jedno z našich velice oblíbených zelených smoothie, které svým složením nahradí plnohodnotné jídlo a dodá veškeré potřebné živiny.

---

- 1 banán
  - 1 jablko
  - 0,6 l vody
  - 20 g čokoládového proteinu Sunwarrior Plus
  - 1 lžička zelené směsi Vitamineral Green
  - 1 lžička BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe
  - 2 kousky 100% BIO a RAW čokolády
  - 2 lžičky chia semínek
- 

Postup:

Všechny ingredience kromě čokolády vložte do mixéru a rozmixujte do jemného smoothie. Poté přidejte 100% čokoládu a krátce párkrát zamixujte tak, aby se čokoláda nalámala na drobné kousky.



# COMPLETE POWER SMOOTHIE

Pokud nemáte čas či prostor uvařit hlavní jídlo, udělejte si toto rychlé, plnohodnotné a výborné smoothie.

---

- 1 banán
  - 200 ml vody
  - 50 ml oblíbeného rostlinného mléka
  - 15 g Complete Power Vitalvibe
  - 10 g Collagen Builder Natural Sunwarrior
  - 10 g chia semínek
- 

Postup:

Všechny ingredience kromě chia semínek dejte do mixéru a rozmixujte. Přidejte chia semínka, promíchejte a podávejte.





# VÝŽIVNÁ ZELENÁ SMOOTHIES





## ZELENÉ POTRAVINY LÉČÍ

Jednou z velice účinných a léčivých potravin, kterou do svého života můžete každý den zařadit, jsou potraviny s výraznou zelenou barvou. Ty, které obsahují hodně chlorofylu.

Patří sem například spirulina, chlorella, mladý ječmen a pšenice, ale také listová zelenina jako špenát, petržel, salát či řeřicha, i divoké byliny jako je kopřiva, bršlice kozí noha, jitrocel, listy ostružin nebo pampeliška.

Chlorofyl zbarvuje rostliny do zelena, ale hlavně jim umožňuje proměňovat sluneční svit a oxid uhličitý na sacharidy v procesu zvaném fotosyntéza. Chlorofyl si můžete představit jako tekutý sluneční svit, který dostáváte do vašeho těla a má ohromný regenerační účinek.

Do smoothie si chlorofyl a obecně zelené potraviny můžete přidat buď ve formě listové zeleniny, zelených travin a řas, anebo divokých bylin.

## PROČ JÍST ZELENÉ POTRAVINY

Chlorofyl je jednou z nejvíce zásadotvorných látek, kterou můžete svému tělu dodat a tím mu pomoci se odkyselit. Pomáhá redukovat riziko rakoviny, detoxikovat tělo a odstraňovat z něj těžké kovy. Díky zeleným potravinám tak velmi brzy ucítíte obrovský příval energie, navíc pomáhá buňkám v regeneraci.

Kromě chlorofylu obsahují zelené potraviny také kyselinu listovou (vitamín B9). Kyselina listová pomáhá v těle vytvořit serotonin a noradrenalin – tzv. hormony štěstí, proto se mu někdy říká vitamín dobré nálady.



Oba tyto hormony navozují pohodu, uklidňují nervy, zahání únavu, zvyšují koncentrovanost a pomáhají klidnému a zdravému spánku. Kyselina listová také podporuje zdravé srdce, zvyšuje šanci početí, zlepšuje pevnost kostí, udržuje krásnou pleť i vlasy, zlepšuje mozkové funkce a je prevencí mnoha chorob.

## PROČ ZELENÉ POTRAVINY PŘIDÁVAT DO SMOOTHIE

Tělo dokáže vstřebat několikanásobně víc živin z rostlin rozmixovaných než z rozžvýkaných, protože mixér rozloží potravu na kousíčky. Některé vysokorychlostní mixéry jako třeba Vitamix nebo Omniblend dokonce rozbijí stěny rostlinných buněk a tudíž ještě více pomáhají ke vstřebání živin.

Kromě toho je smoothie skvělý nosič pro čerstvé či sušené zelené potraviny, pokud je člověk nemá rád. Ve smoothies se všechny skvěle „schovají“. Stačí přidat banán nebo jiné ovoce, kakao nebo proteinový prášek s příchutí čokolády a neucítí je ani děti.

## JAK VYBRAT KVALITNÍ ZELENÉ POTRAVINY

Podle mého dlouholetého zkoumání a zjišťování kvality a čistoty vám mohu doporučit následující zelené potraviny nebo směsi zelených bylin, které můžete jednoduše použít do svých zelených smoothie:

- Mladý ječmen – značky Vitalvibe nebo Green Ways
- Chlorella – značky Vitalvibe nebo Green Ways
- Spirulina – prášek, crunchy, crunchy verze pikantní – značky Vitalvibe
- Mladá pšenice – značky Vitalvibe
- Ormus Super Greens – osvěžující směs usušených listů a šťáv zelených bylin – značky Sunwarrior
- Vitamineral Green – směs sušených trav, bylin, řas a enzymů – značky HealthForce
- AG1 od Athletic Greens – směs trav, bylin, řas, ovoce, adaptogenů, minerálů a vitamínů

# ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE

Základní zelené smoothie, které chutná dospělým i dětem. Dětem do smoothie přidejte jejich oblíbené rostlinné mléko.

- 
- 1–2 banány
  - 2 hrsti baby špenátu
  - 0,4 l vody nebo rostlinného mléka (mandlové, kokosové, rýžové)
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladkého smoothie. Vodu nebo mléko přilévejte postupně dle toho, jak chcete mít smoothie husté.





## SMOOTHIE S MLADÝM JEČMENEM

Skvělé smoothie, díky kterému se vám podaří dostat zelené potraviny do vašeho života. Kakao zajistí, že v něm zelený ječmen neucítíte.

---

- 1-2 banány
  - 1-2 lžice mladého ječmene
  - 1-2 lžice BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe
  - 0,4 l vody
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladkého smoothie. Vodu přilévejte postupně dle toho, jak chcete mít smoothie husté.





## SMOOTHIE SE SPIRULINOU

Velice jednoduchý recept, díky kterému využijete blahodárné účinky spiruliny.

---

- 1-2 banány
  - 1 lžíce spiruliny v prášku
  - šťáva z půlky limetky
  - hrst borůvek (volitelné)
  - 0,4 l vody
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladkého smoothie. Vodu přilévejte postupně dle toho, jak chcete mít smoothie husté.





# HRUŠKOVÉ ZELENÉ SMOOTHIE

Lahodné zelené smoothie, které vám určitě zachutná. Hrušku můžete nahradit i jiným oblíbeným ovocem nebo kombinací. Vyzkoušet můžete i různá rostlinná mléka.

- 
- 1 velká hruška
  - 3 lžíce chia semínek
  - 1 lžíce zelené směsi Vitaminal Green nebo mladého ječmenu či pšenice
  - 0,4 l vody nebo kokosového mléka
  - ½ odměrky Sunwarrior proteinu s příchutí čokoláda nebo vanilka
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru. Počkejte zhruba 10–15 minut, než chia nabobtnají a poté rozmixujte do hladkého smoothie. Vodu nebo mléko přilévejte postupně dle toho, jak chcete mít smoothie husté.





CREATE  
A HEALTHY  
MINDSET





# PETRŽELOVÁ ŠTÁVA

Jeden z receptů, který jsem ukazovala na každém kurzu živé stravy. Většina lidí si jej pak zařadila do svého života pravidelně. Rozhodně jej vyzkoušejte. Je prověřený stovkami lidí.

---

- 1 svazek hladkolisté petržele
  - ½ červeného grepu
  - 2 lžičky skořice
  - malý kousek zázvoru (2–3 cm)
  - 3 lžičky sladidla
  - 0,4 l vody
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a co nejvíce rozmixujte. Přecedte přes sítko, šťávu ochutnejte, případně doladte ještě sladidlem nebo skořicí dle chuti.

Tip: Petrželovou šťávu můžete snadno vytvořit i ve šnekovém odšťavňovači [Brawo Life B-365](#).



# JABLKOVO-SKOŘICOVÉ GREEN SMOOTHIE

Úžasné smoothie, díky kterému využijete sílu a benefity petržele.

---

- velká hrst hladkolisté petržele
  - 2 jablka
  - 1 lžičce skořice
  - ½ lžičce maca prášku Vitalvibe
  - 6 datlí
  - 0,8 l vody
  - 1 lžičce chia semínek
- 

Postup:

Všechny ingredience dejte do mixéru a rozmixujte na hladké smoothie.

Tip: Petržel můžete nahradit zeleným ječmenem, spirulinou nebo chlorellou. Přidat můžete i kousek banánu pro sladší chuť a krémovější konzistenci.





# GREEN COLLAGEN SMOOTHIE

Zelené smoothie plné výživy pro zdravé klouby a krásné a pevné nehty a vlasy.

---

- 10 g Collagen Builder Natural
  - 10 g Chlorelly Vitalvibe
  - 50 ml oblíbeného rostlinného mléka
  - 200 ml vody
  - 1,5 banánu
  - 10 g chia semínek
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru a co nejvíce rozmixujte. Poté přisypte chia semínka, promíchejte a podávejte.





## MIXÉR OMNIBLEND

Dlouho jsem hledala mixér, se kterým bych byla maximálně spokojená, mohla ho doporučit lidem na mé recepty a nestál by moc peněz. Až se objevil tento – mixér Omniblend.

Omniblend je mixér, který bude vašim každodenním pomocníkem pro výrobu lahodných a výživných pokrmů a můžete se na něj opravdu spolehnout. U nás doma běží již více než 7 let mnohokrát za den, zvládá i záprah v profesionálních provozech a můžete ho vidět na všech mých kurzech a ve všech videoreceptech.



Mým snem bylo nejen šířit informace o rostlinné stravě, ale doporučit i praktického pomocníka, který může velmi usnadnit život. Dopadlo to tak, že jsem asi 8 měsíců zkoušela nejrůznější mixéry.

Chtěla jsem lidem nabídnout mixér za rozumnou cenu, který změní jejich stravování a umixují s ním prakticky cokoli stejně jako ve Vitamixu – profesionálním vysokorychlostním mixéru, který využívají RAW kuchaři po celém světě. Jediná nevýhoda Vitamixu je jeho vysoká cena. Pro některé lidi cena nehraje žádnou roli, pro většinu je ale otázkou číslo jedna.

Dokonce jsem si nechala poslat mixéry i přímo z Asie, z tamních továren, o kterých jsem si dle referencí myslela, že jsou opravdu jedinečné. Nakonec jsem byla hodně zklamaná. Mixéry byly hlučné, skákaly po stole, nerozmixovaly ořechy a byly pro dlouhodobé používání v RAW kuchyni nepoužitelné.

## NAJEDNOU SE OBJEVIL MIXÉR OMNIBLEND

V době, kdy jsem přestávala věřit, že nějaký levnější a stejně kvalitní mixér jako Vitamix najdu, se objevil mixér Omniblend.

Mixér mě naprosto překvapil. Jeho tělo je skoro stejné jako tělo Vitamixu, který jsem měla dřív a jeho 2 l nádoba je naprosto identická. To mě dostalo úplně. Dokonce jsem na tělo Vitamixu vyzkoušela nádobu Omniblendu a vše sedělo a fungovalo. Také gumové víčko na nádobu je identické a nože vypadají taktéž stejně – stejná rotace, velikost a úhel.

Téměř identický mixér jako Vitamix, ale za skoro 2× nižší cenu. Konečně jsem našla to, co jsem hledala.

Omniblend je multifunkční mixér, který dokáže mixovat, míchat, sekát, ale také vyrábět sorbety, ovocné dezerty, koktejly, zmrzliny, pomazánky, pesta nebo omáčky.

## Omniblend pro vás připraví:

- dokonalá smoothie
- krémové RAW i vařené polévky a omáčky
- osvěžující zmrzliny, sorbety a nápoje z mraženého ovoce i ledu
- přesnídávky, příkrmy, pyrė a kašičky pro vaše děti
- oříšková a semínková másla
- těsta na RAW sýry
- pesta
- rostlinná mléka
- pomazánky a dipy
- dresinky na saláty
- mouky z obilovin (kromě tvrdých druhů), luštěnin, ořechů a semen
- krémy a těsta na RAW dezerty a dorty
- mletý mák a drcené ořechy
- ovocné pasty ze sušeného ovoce (datlová, rozinková aj.)
- a mnoho dalšího...

Doteď jsme už prodali tisíce těchto mixérů a tím změnili i spoustu životů. Já vím, je to jen mixér. Ale jeden malý krok, jedna malá změna nezdravých návyků dokáže proměnit celý život! Nikdy totiž není pozdě změnit váš život.

Proto tuto afirmaci najdete i na mých mixérech. Celou cestu a příběh o tom, jak jsem začala prodávat mixéry pod svou edicí, si můžete přečíst [blogu na webu New Place](#).

Tyto mixéry jsou pro mě jednoduše mixéry s duší, velkým srdcem a ohromnou radostí. Pokud tedy hledáte spolehlivý a kvalitní mixér, který vám dlouho vydrží, umixuje, co vám na očích uvidí a pomůže změnit život váš i vaší rodiny, vyberte si barvu na mém webu a svůj Omniblend se všemi bonusy můžete mít do dvou dnů doma. S recepty a postupy už vám pak moc ráda pomůžu. :-)

Mixér si můžete objednat na: [\*\*loveofraw.cz/mixery\*\*](https://loveofraw.cz/mixery)





CAUTION: PLEASE WIPE ALL WATER OFF THE CUSHION BEFORE STARTING OPERATIONS. ANY WATER PRESENT COULD BE PULLED IN AND WILL CAUSE DAMAGE TO THE MOTOR!

ON  
OFF

MIN. MAX.

PULSE

OmniBlend I  
PROFESSIONAL BLENDER



IT'S NEVER TOO LATE TO CHANGE YOUR LIFE.





# PROČ NAKUPOVAT NA VITALVIBE

Misí Vitalvibe je nabízet ty nejkvalitnější přírodní potraviny a produkty, které přináší vitalitu a radost ze života.

Honza, spoluzakladatel Vitalvibe, se stal mým partnerem v době, kdy jsem již objevovala kouzlo živé stravy, ale v Česku téma teprve začínalo.

To, že se již někdo několik let stravuje tímto způsobem, byla pro mě obrovská inspirace. Že má za sebou spoustu očíst i život na různých místech světa, kde objevuje nejrůznější superfood a božské kombinace chutí.

Bylo to pro mě, jako bych objevila rodinu. Místo, kam patřím. Možná je to i tím, že Vitalvibe dělá spoustu věcí jinak a na prvním místě stojí velká vize, kvalita a chuť pomáhat lidem.

Do Vitalvibe vybíráme ty nejlepší přírodní potraviny, rostlinné proteiny a doplňky stravy. Právě proces výběru a kontrola kvality je něco, co je pro nás hodně důležité.

Já nejvíc miluju skutečně dokonalou, chemicky nezpracovanou 100% čokoládu a kakao. Měla jsem dokonce tu čest cestovat na místo, kde se pěstuje, a ochutnat v džungli čerstvé kakao přímo ze stromu.

Chcete produkty Vitalvibe vyzkoušet?  
Mám pro vás **7% slevu** na první nákup.

Stačí v košíku zadat kupón **LOVE**

Jděte na [www.vitalvibe.eu](http://www.vitalvibe.eu)







## ZÁVĚR

Přeji si, ať vám tento e-book pomůže na vaší cestě za zářivým zdravím, vitalitou, energií a radostí ze svého těla a toho, co si do těla každým soustem dáváte.

Vždy máte možnost zvolit si, zda své tělo podpoříte a dodáte mu prostřednictvím jídla či pití živiny, anebo své tělo nepodpoříte a přidáte do něj jen prázdné kalorie a průmyslově zpracované jídlo, které již mnohdy vlastně ani jídlem není.

Je to o prioritách. Je to o vaší každodenní volbě. Držím vám palce, ať začnete volit moudře a vědomě. Ať se cítíte každým dnem líp a líp a to ať vám dodává sílu dělat malé či větší změny ve vašem způsobu stravování. Není to až tak těžké. Mnohdy stačí jeden malý krok. Jeden malý zdravý návyk. Jakmile se začnete cítit líp, tak už nebudete chtít volit jinak.

Přeji vám, ať vás tato cesta objevování nových možností výživy těla a uvědomování si svých stravovacích vzorců baví.

Zuzka Noah

