

KOKTEJLY

recepty

*s Přírodním nápojem
Natural Balance*

oriflame

natural swedish cosmetics

KOKTEJLY



Koktejly jsou lahodné nápoje vhodné pro spoustu příležitostí, které se snadno přizpůsobí každému mlsnému jazyčku. Milují je jak dospělí, tak i děti. A právě koktejly mohou být chutným pomocníkem pro dosažení zdraví a ideální váhy.

Základní složkou následujících receptů je Přírodní jahodový a vanilkový nápoj Natural Balance. Jejich příprava je velmi jednoduchá. Stačí jen sespat dohromady ty správné ingredience, rozmixovat je a vychutnat si svůj zdravý koktejl.

Klíčem k přípravě opravdu zdravého koktejlu je vyvážená skladba karbohydrátů, bílkovin a tuků, stejně jako vitaminů, minerálů a vlákniny. Použijete-li Přírodní nápoj Natural Balance jako základní ingredienci, dodáte svému tělu všechny výživné látky, které potřebuje k tomu, aby zůstalo zdravé. Zároveň utišíte pocity hladu a chuti na sladké. Budete se cítit lépe, méně jíst a přirozeným způsobem dosáhnete ideální váhy. A navíc budete plní pohody a energie!

BRIAN MÁRTENSEN

*Šéfkuchař vývoje potravinových doplňků,
Life Science Igelösa Community.
Bývalý reprezentant národního švédského týmu
na Mezinárodní gastronomické olympiádě.*

Základní příprava

**Přírodního nápoje Natural Balance
pro úplnou výživu**

JEN 65 kalorií

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového nebo vanilkového nápoje Natural Balance
150 ml studené vody

POSTUP

Smíchejte prášek s vodou a dobře promíchejte.
Na zdraví!



OBSAH

Na následujících stránkách naleznete sbírku výtečných receptů pro každý den, které vám pomohou získat vyváženou výživu a dosáhnout ideální váhy. Nezapomněli jsme ani na luxusní recepty, které mohou posloužit jako alternativa k vysokokalorickým dezertům na večírcích nebo při zvláštních příležitostech.

KOKTEJLY PRO VYVÁŽENOU VÝŽIVU

Recepty na nápoje, které vám pomohou dosáhnout ideální váhy. Vychutnejte si je půl hodiny před jídlem nebo jako zdravou svačinu.

<i>Jahodové překvapení</i>	strana 4–5
<i>Chladivá broskev</i>	strana 6
<i>Jahodovo-oříškový koktejl</i>	strana 6
<i>Citrónová drť</i>	strana 7

KOKTEJLY PLNÉ ENERGIE

Výživné a povzbuzující koktejly podporují zdravé hubnutí a dodávají tělu extra energii. Vhodné pro užívání kdykoliv během dne.

<i>Lahodné jablko</i>	strana 8–9
<i>Tropický vánek</i>	strana 10
<i>Povzbuzující kiwi</i>	strana 10
<i>Banánové slunce</i>	strana 11

KOKTEJLY PRO ZVLÁŠTNÍ PŘÍLEŽITOST

Kombinace dekadentně lahodných chutí se perfektně hodí na večírek. Nabídněte svým hostům zdravý dezert, který nahradí zákusky plné kalorií!

<i>Jogurtovo-ovocné potěšení</i>	strana 12–13
<i>Pěnový jahodový koktejl</i>	strana 14
<i>Mangový ráj</i>	strana 14
<i>Mrkvová bomba</i>	strana 15

Jahodové *překvapení*

Rychlý a jednoduchý recept pro zdravý začátek dne. Ideální jako rychlá lahodná snídaně!

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového nápoje Natural Balance

150 ml studené vody nebo nízkotučného mléka (0,5 %)

3-4 čerstvé jahody

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru a podávejte ve vychlazené sklenici.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal

150 ml nízkotučného mléka = 57 kcal

3-4 jahody = 20 kcal

Celkem: 142 kcal





Chladivá broskev

*Perfektní společník na horké odpoledne
u bazénu. Osvěžující a lahodný nápoj vás
ochladí a navíc vypadá cool!*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního vanilkového
nápoje Natural Balance
150 ml studené vody nebo nízkotučného
mléka (0,5 %)
75 g plátků broskve (cca polovina plodu),
čerstvé nebo mražené
3 kostky ledu

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru
a podávejte ve vychlazené sklenici.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
150 ml nízkotučného mléka = 57 kcal
75 g broskve = 30 g
Celkem: 152 kcal



Jahodovo- -oříškový koktejl

*Zdravá alternativa zmrzlinového poháru,
kterou si vychutnáte bez výčitek svědomí!*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového
nápoje Natural Balance
150 ml studené vody nebo nízkotučného
mléka (0,5 %)
Sekané oříšky (nebo 3 mandle)

POSTUP

Smíchejte nápoj Natural Balance s mlékem
a hladinu posypte sekanými oříšky nebo
mandlemi. Podávejte v koktejlové sklenici.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
150 ml nízkotučného mléka = 57 kcal
Oříšky (3 mandle) = 59 kcal
Celkem: 181 kcal





Citrónová *drť*

Svěží ovocný nápoj plný vitaminů!

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního vanilkového nápoje
Natural Balance

100 ml čerstvě vymačkané grapefruitové šťávy

50 ml čerstvě vymačkané pomerančové šťávy

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru.

Podávejte ve vysoké sklenici s několika plátky pomeranče.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal

100 ml grapefruitové šťávy = 40 kcal

50 ml pomerančové šťávy = 24 kcal

Celkem: 129 kcal

Lahodné *jablko*

*Koktejl zdravých ingrediencí s bohatou chutí
vás okouzlí delikátní vůní a prospěje
vašemu tělu.*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního vanilkového
nápoje Natural Balance
100 ml studeného nízkotučného mléka (0,5%)
50 ml čerstvě vymačkané jablečné šťávy
Skořice

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru.
Podávejte vychlazené ve sklenici s křehkým
stonkem celeru.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
100 ml nízkotučného mléka = 38 kcal
50 ml jablečné šťávy = 24 kcal
Celkem: 127 kcal





Tropický vánek

*Exotická chuť tropického ovoce vás přenes
do ostrovního ráje...*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového
nápoje Natural Balance
150 ml čerstvě vymačkané šťávy z tropického
ovoce
2 vlašské ořechy

POSTUP

Smíchejte nápoj Natural Balance s ovocnou
šťávou podle vašeho výběru. Hladinu posypte
sekanými oříšky. Podávejte v široké
koktejlové sklenici na stopce.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
150 ml šťávy z tropického ovoce = 60 kcal
2 vlašské ořechy = 52 kcal
Celkem: 177 kcal



Povzbuzující kiwi

*Koktejl plný zdraví a energie má
smetanovou, lehce nasládlou chuť.*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního vanilkového
nápoje Natural Balance
150 ml studeného nízkotučného mléka (0,5 %)
1 kiwi
Polévková lžíce lněných semínek

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru
a podávejte ve vychlazené koktejlové sklenici
bez stopky.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
150 ml nízkotučného mléka = 57 kcal
1 kiwi = 31 kcal
Polévková lžíce lněných semínek = 37 kcal
Celkem: 190 kcal





Banánové slunce

*Lahodný začátek nového dne vás doslova
nabije účinnými výživnými látkami!*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového nápoje
Natural Balance
150 ml studeného nízkotučného mléka (0,5 %)
½ banánu
Čajová lžička citrónové šťávy

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru
a podávejte ve sklenici na mléčný koktejl.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
150 ml nízkotučného mléka = 57 kcal
½ banánu = 40 kcal
Čajová lžička citrónové šťávy = 5 kcal
Celkem: 167 kcal

Jogurtovo- -ovocné *potěšení*

Velmi zdravý jogurtový a ovocný dezert se smetanovým složením báječně chutná, nasytí a pomůže vám cítit se skvěle!

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového nápoje Natural Balance

150 ml bílého neslazeného jogurtu

½ dl čerstvého lesního ovoce

POSTUP

V mixéru smíchejte odměrku nápoje Natural Balance s jogurtem. Posypejte lesním ovocem.

Podávejte ve sklenici na zmrzlinový pohár.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal

150 ml bílého jogurtu = 64 kcal

½ dl lesního ovoce = 17 kcal

Celkem: 146 kcal





Pěnový jahodový koktejl

*Lahodně sametový a krásně sladký dezert
potěší oči i mlsný jazyček.*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového
nápoje Natural Balance
100 ml sójového nebo nízkotučného mléka
(0,5 %)
50 ml čerstvě vymačkané pomerančové šťávy
3 lístky máty
3 mražené jahody
Strouhaná hořká čokoláda a jahody na
ozdobu

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru.
Podávejte v koktejlové sklenici ozdobené
čokoládou, mátou a jahodami.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
100 ml sójového mléka = 36 kcal
50 ml pomerančové šťávy = 24 kcal
3 mražené jahody = 15 kcal
10 g hořké čokolády = 50 kcal
Celkem: 190 kcal



Mangový ráj

*Letní energetický náboj v lákavé tekuté
podobě!*

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního jahodového
nápoje Natural Balance
150 ml čerstvě vymačkané mangové šťávy
½ zralého banánu
4 kostky ledu

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru.
Podávejte ve vysoké sklenici.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
150 ml mangové šťávy = 75 kcal
½ banánu = 40 kcal
Celkem: 180 kcal





Mrkvová bomba

Originální koktejl pro svěží začátek nového dne nebo oživení večera.

1 porce

INGREDIENCE

1 odměrka (18 g) Přírodního vanilkového nápoje Natural Balance
75 ml bílého neslazeného jogurtu
75 ml čerstvé mrkvové šťávy
Čajová lžička instantní kávy
Čajová lžička strouhaného zázvoru
5 lístků máty
5 pražených mandlí

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte v mixéru.
Podávejte v koktejlové sklenici ozdobené nasekanými mandlemi a mátou.

KALORIE V JEDNÉ PORCI

1 odměrka nápoje Natural Balance = 65 kcal
75 ml bílého jogurtu = 32 kcal
75 ml mrkvové šťávy = 24 kcal
Čajová lžička instantní kávy = 4 kcal
Čajová lžička strouhaného zázvoru = 18 kcal
5 pražených mandlí = 33 kcal
Celkem: 176 kcal

Wellness by Oriflame – abyste vypadali a cítili se skvěle!

Přírodní nápoj Natural Balance z řady Wellness by Oriflame vám pomůže dosáhnout ideální výživy a zároveň slouží jako podpůrný prostředek k dosažení optimální tělesné váhy.

1

- Nápoj vypijte cca 30 minut před hlavním jídlem (jídly) a kdykoliv ucítíte chuť na sladké nebo hlad mezi jídly. Pro nejlepší účinek doporučujeme 2-3 porce nápoje denně. Získáte tak všechny nezbytné živiny pro podporu zásadních tělesných funkcí a zmírníte hlad a chuť na sladké.
- Přírodní nápoj Natural Balance zároveň stabilizuje hladinu cukru a inzulinu v krvi a tak snižuje chuť na pamlsky, což je důležité na cestě k dosažení ideální váhy.



2

- Při pravidelném užívání nápoje je snazší omezit velikost porcí jídla. Omezte množství masa a karbohydrátů (rýže, brambor nebo těstovin) na polovinu a nahraďte tyto potraviny zeleninou.
- Zelenina je plná důležitých vitaminů, minerálů a antioxidantů. Zároveň obsahuje vlákninu a má malé množství kalorií.



3

- Každý den se snažte pohybovat (stačí i intenzivní chůze) po dobu cca 30 minut.

