



NÍZKOOTÁČKOVÝ ODŠŤAVŇOVAČ OVOCE A ZELENINY

RECEPTY NA ŠŤÁVY



Každý z těchto receptů můžete přizpůsobit podle svojí chuti, přidat víc nebo méně konkrétní ingredience nebo je kombinovat. Ingredience umyjte, nakrájejte na menší kousky a vložte je do odšťavňovače. Šťávy podávejte čerstvé a ideálně hned po přípravě.

1. CITRUSOVÁ BOMBA

2 POMERANČE, 1 GREP,
1 CITRON, 1 LŽIČKA MEDU

Plná vitamínu C, posiluje imunitní systém a energizuje tělo. Skvěle osvěží po cvičení nebo jako dopolední vzpruha.



2. TROPICKÉ OSVĚŽENÍ

1 ANANAS, 2 POMERANČE,
1 MANGO

Tento tropický mix vám přinese chuť dovolené. Obsahuje enzymy podporující trávení a vitamíny pro zdravou pleť.



3. ZELENÝ DETOX

2 ZELENÁ JABLKA, 1 OKURKA,
2 STONKY CELERU, 1 HRST ŠPENÁTU,
1 CITRON (OLOUPANÝ),
1 CM KOUSEK ZÁZVORU

Tato šťáva je skvělá na podporu detoxikace a hydratace. Celer a okurka obsahují hodně vody a elektrolytů, což pomáhá tělu zbavovat se toxinů. Ideální na ráno!



4. MRKVOVO – JABLKOVÝ ELIXÍR

4 MRKVE, 2 JABLKA, 1 CM ZÁZVORU

Tato šťáva podporuje zdraví očí díky vysokému obsahu beta – karotenu z mrkve. Zázvor přidává jemně pikantní chuť a pomáhá trávení.



5. ENERGETICKÁ ŠŤÁVA

2 ČERVENÉ ŘEPA, 2 MRKVE,
1 POMERANČ (OLOUPANÝ),
1 HRST ČERSTVÉ PETRŽELE

Červená řepa zlepšuje krevní oběh a dodává energii. Skvělá před fyzickou aktivitou nebo jako odpolední „nakopávač“



6. JAHODOVÉ OSVĚŽENÍ

1 ŠÁLEK JAHOD,
2 POMERANČE (OLOUPANÉ),
1 CITRON (OLOUPANÝ)

Sladkokyselá kombinace plná antioxidantů na podporu imunity a boje proti volným radikálům. Podávejte vychlazené.



7. RAJČATOVÁ REVITALIZACE

3 RAJČATA, 1 OKURKA,
 $\frac{1}{2}$ CITRONU (OLOUPANÉHO),
1 STONEK CELERU

Ideálně jako lehký obědový nápoj.
Bohatá na draslík, pomáhá regulovat
krevní tlak, hydratuje tělo.



8. MELOUNOVÉ POHLAZENÍ

2 ŠÁLKY MELOUNU
(ČERVENÉHO NEBO ŽLUTÉHO),
1 CITRON (OLOUPANÝ),
1 HRST MÁTY

Sladká, hydratující šťáva, která osvěží
během horkých dní. Máta přidává
chladivý efekt, ideální na letní
grilovačky.



9. HRUŠKOVÁ LAHŮDKA

3 HRUŠKY, 1 CITRON (OLOUPANÝ),
1 CM ZÁZVORU

Tato jemná a sladká šťáva je skvělá k uklidnění trávení. Hrušky dodávají vlákninu, citron a zázvor pročistí organismus.



10. ZÁZRAČNÝ KOŘEN

3 MRKVE, 1 ČERVENÁ ŘEPA,
½ JABLKA, 1CM KURKUMY

Kurkuma a červená řepa jsou známé protizánětlivými vlastnostmi.

Tato šťáva je ideální
k regeneraci a posílení



11. MANDARINKOVÝ MIX

5 MANDARINEK (OLOUPANÝCH),
½ CITRONU, 1 HRST MÁTY

Sladká mandarinka a svěží citron jsou perfektní kombinací ke zlepšení nálady. Máta přidává jemné aroma.



12. CHLADIVÉ OSVĚŽENÍ

½ ANANASU, 1 OKURKA,
1 CITRON, 1 HRST MÁTY

Perfektní k hydrataci po sportovní aktivitě. Okurka a ananas čistí ledviny a pomáhají vylučovat toxiny.



13. ZELENÁ ENERGIE

1 HRST KAPUSTY, 2 ZELENÁ JABLKA,
1 CITRON, 1 STONEK CELERU

Tento nápoj je plný chlorofylu, který
čistí krev. Je to výborný způsob, jak
začít den.



14. LETNÍ KOKTEJL

1 BROSKEV (ODPECKOVANÁ),
1 ŠÁLEK JAHOD, 1 POMERANČ

Sladká a svěží šťáva, která podporuje
hydrataci a dodává pokožce zářivý
vzhled.



15. BORŮVKOVÁ LAHŮDKA

1 ŠÁLEK BORŮVEK,
2 JABLKA, 1 CITRON

Borůvky jsou plné antioxidantů a podporují zrak. Tato šťáva je skvělá na ochranu buněk.



16. IMUNITNÍ POSILOVAČ

1 POMERANČ, 1 CITRON,
1 CM ZÁZVORU, 1 CM KURKUMY

Spojení zázvoru, kurkumy a citrusů je doslova bomba na podporu imunity. Ideální pít během nachlazení.



17. RŮŽOVÉ POTĚŠENÍ

2 ČERVENÉ ŘEPY, 1 JABLKO,
1 MRKEV, 1 CITRON

Růžová barva této šťávy osvěží vaši mysl. Řepa a citron podporují játra a detoxikaci.



18. EXOTICKÉ OSVĚŽENÍ

1 MANGO, 1 POMERANČ, 1 KIWI

Tropická chuť vás přenese na pláž.
Vitamíny podporují energii a regeneraci těla.



19. JABLEČNĚ – CELEROVÁ KOMBINACE

3 ZELENÁ JABLKA,
2 STONKY CELERU, 1 CITRON

Jednoduchý, ale osvěžující recept k
hydrataci a podpoře trávení.
Ideální po jídle.



20. CITRUSOVO – ZÁZVOROVÝ BOOST

2 POMERANČE, 1 GRAPEFRUIT,
1 CM ZÁZVORU

Tato kombinace povzbudí váš
metabolismus a dodá tělu
rychlou dávku energie.
Výborné na snídani!

