



# SUNWARRIOR<sup>®</sup>

Transforming the Planet One Warrior at a Time

## 53 lahodných smoothie receptů



**Sunwarrior Superfood Smoothies**

# Přínos pro zdraví

Příroda stvořila ovoce, zeleninu, zelené rostliny, bylinky a koření jako mocnou zásobárnu esenciálních vitamínů, minerálů, životadárných enzymů a protistárnoucích antioxidantů. Rostliny tyto živiny chrání svými těžko stravitelnými vláknitými buněčnými stěnami a udržují tak živiny uvnitř. Když jíme syrovou stravu, žvýkání nám pomáhá tyto stěny rozložit a umožňuje tak našemu tělu tyto živiny využít.

**Ve smoothies jsou tyto nutrienty uvolněny ještě dříve, než je vložíme do úst. Mixér rozkládá buněčné stěny mnohem účinněji, než žvýkání. Náš organismus tak může začít vstřebávat tyto osvobozené živiny okamžitě.**

Vláknitá hmota, která obepíná buněčné stěny a uzamyká v nich živiny, má také svůj význam. Dietární vláknina pomáhá pročišťovat organismus a reguluje trávení. Odstraňuje z těla toxiny, cholesterol, těžké kovy a další škodliviny. Navozuje také pocit spokojenosti a plnosti, takže necítíme potřebu přejídat se. Na rozdíl od džusů, které extrahují z ovoce a zeleniny pouze šťávu a vlákninu zahazují, míchané smoothies tuto cennou složku zachovávají.

Díky obsahu vlákniny jsou smoothies plnohodnotnou náhradou za klasické jídlo a zanechá ve vás dlouhotrvající pocit satisfakce. Vláknina také ovlivňuje a udržuje uvolňování živin bez zbytečného kolísání hladiny cukru v krvi, čímž zabraňuje chuti na sladké. Pomalé uvolňování také udržuje játra nepřetěžována a nepřeplněna.

# Superfoods

Superpotraviny jsou ty nejplnohodnotnější, nejvýživnější, minerály překypující rostlinné potraviny na světě. Jsou nezbytné pro pevné zdraví a celkovou pohodu. Instantně vyživují mozek, kosti, svaly, pokožku, vlasy, nehty, srdce, plíce, játra, ledviny, rozmnožovací orgány, slinivku, ale především náš imunitní systém.

Dlouhodobě pomáhají překonat tělesnou nevyváženost díky své maximálně výživné povaze. Jejich konzumace drasticky ulehčuje nalezení vhodné stravy pro dosažení ideální tělesné hmotnosti a usnadňuje zdravý výběr potravin. Superpotraviny jsou příslovečnou fontánou mládí.



# Správné kombinace

Pokud ingredience do smoothies vybereme opravdu pečlivě, vytvoříme směs, která překypuje vitamíny, minerály a enzymy extrémně důležitými pro naše zdraví.

Typicky v těchto smoothies můžeme nalézt vitamíny A, C, E, draslík, hořčík, kyselinu listovou, zinek, vitamíny skupiny B, vápník, antioxidanty, fosfor, a beta karoten.



Tyto látky pomáhají chránit tělo proti rakovině a kardio-vaskulárním chorobám, budují neotřesitelný imunitní systém, podporují trávení, dodávají energii a navozují mentální bdělost. Pokud jsme ve stresu, vždy je lepší dát si smoothie, nežli pevné jídlo, to totiž během trávení soupeří s dalšími tělesnými funkcemi.

Smoothies na druhou stranu přijímáme v tekuté formě, proto živiny v nich obsažené putují z trávicího systému rovnou do krevního řečiště, čímž se znatelně zkrátí doba absorpce. Blahodárné účinky těchto nápojů musí o jejich kvalitách přesvědčit opravdu každého. Pokud berete své zdraví opravdu vážně, smoothies by měly tvořit podstatnou část vašeho denního jídelníčku.

# Důležitost bílkovin

**Bílkoviny hrají nezbytnou roli v procesu růstu a obnovy svalů, kůže, šlach, kostí, očí a vlasů.**

Každá buňka v těle obsahuje bílkovinu. Rostlinné bílkoviny neobsahují na rozdíl od těch živočišných vysoké množství nasycených tuků a cholesterolu, jsou pro nás zdravější a neškodí životnímu prostředí.



Čím fyzicky náročnější aktivity provozujeme, tím více proteinu naše tělo vyžaduje, aby mohlo opravit a budovat svalovou hmotu. Stres, nemoci a infekce také ovlivňují potřebu bílkovin, protože musí náš organismus vytvářet více protilátek, bílých krvinek, hormonů a enzymů, a nahrazovat poškozené buňky novými.

# Recepty

## Sunwarrior Expert Smoothies

### Papaya Protein Power Shake

od Jasona Wrobela

- 3 šálky raw kokosové vody
- 1 odměrka proteinového prášku Warrior Blend vanilla
- 1 ½ polévkové lžíce Liquid Light fulvic acid complex
- 1 čajová lžička Activated Barley powder
- 1 šálek čerstvé papayi s několika semínky
- 1 čajová lžička chlorello - kurkumových tablet
- 1 čajová lžička raw konopných semínek
- 1 čajová lžička raw chia semínek
- ¼ šálku divokých plodů goji
- ¼ čajové lžičky prášku camu camu
- ¼ čajové lžičky divokého mletého vanilkového lusku
- Špetka Himalájské krystalové soli nebo mořské soli



*Porce pro 3 až 4 lidičky.*

Přidejte všechny ingredience do vysokootáčkového mixéru. Semínka chia přidejte až NAKONEC.

Mixujte 20 až 30 vteřin, dokud nebude obsah jemný, nadýchaný a krémový.

Podávejte okamžitě.

Nezapomeňte si otřít zelený knírek ze rtu předtím, než vyjdete z domu.

## Mint Cacao Chip Supergreen Ice Cream

od Jasona Wrobela

- 1 šálek syrových kešu nebo makadamových ořechů, máčených 1 – 2 hodiny
- ½ čajové lžičky Ormus Supergreens powder
- 1 – 2 polévkové lžíce Warrior Blend vanilla raw protein powder
- ½ šálku kokosové dužiny
- ½ šálku čistého nektaru z agave, palmového nektaru z kokosovníku nebo sirupu z artyčoku jeruzalémského
- 1 šálek syrové kokosové vody
- ¼ šálku filtrované vody
- 1 polévková lžíce vanilkového extraktu (bez obsahu alkoholu)
- 2 oškrábané vanilkové lusky, nebo ½ čajové lžičky mletého prášku z vanilkových lusků
- ½ šálku extra panenského kokosového oleje
- 2 polévkové lžíce mátového extraktu (bez obsahu alkoholu)
- 2 špetky Himalájské krystalové soli nebo mořské soli
- ¼ šálku raw kakaových kousků



Namixujte všechny ingredience kromě raw kakaových kousků ve vysokorychlostním mixéru tak, aby výsledná směs byla velice jemná a krémová. Nalijte ji do mrazící misky automatického stroje na zmrzlinu, vložte raw kakaové kousky do směsi a nechte zpracovat ve stroji nejméně 30 minut. Jakmile je směs hustá a zmrzlá, můžete ihned servírovat.

Zbylou zmrzlinu vložte do uzavíratelné nádoby a nechte zmrazit. Před servírováním nechte zmrzlinu tát při pokojové teplotě 5 až 10 minut. Podávejte ji politou teplou karamelovo-kakaovou polevou, posypanou čerstvými lesními plody,

banány, nebo klidně přidejte 1 – 2 kopečky zmrzliny, abyste vytvořili základ pro ultra krémové, požitekářské smoothie!

*Porce pro 10 – 12 lidí (1 plná kvarta/0,946l).*



**Jason Wrobel** je světově proslulý expert na raw veganskou kuchyni, kulinářské vzdělávání a otázku zdraví. Absolvoval Living Light Culinary Arts Institute a drží certifikát Raw Food Chef and Culinary Instructor.

Vystupuje živě a je známý pro své energické, vášnivé a vtipné výstupy.

Sdílel jedno pódium s odborníky na zdravý životní styl a autory bestsellerů, jako jsou John Robbins, David Wolfe, Kevin Trudeau, Donna Gates, Dr. Joseph Mercola, Dr. Joel Fuhrman, Ron Teeguarden, and Kathy Freston. Jeho první významná kniha o životním stylu a bio receptech měla debut v roce 2012. Navštivte jej online a mrkněte na jeho ukázky videoreceptů, e-booky, recepty, tipy pro zdraví a rozvrh jeho nadcházejícího turné.

[JasonWrobel.com](http://JasonWrobel.com)

## Go green smoothie

od Tosci Reno

Když potřebuji okamžitou vzpruhu, udělám si tohle smoothie – je to jako pít zdraví přímo ze sklenice! A nelekejte se té barvy! Je sice zelená, ale nechutná tak. Ananas celou směs doslazuje, zatímco avokádo jí dodává požitkářskou hustotu.

- 1 hrst kapusty
- 1 hrst petržele
- ½ šálku / 120 ml mladé pšenice
- ½ nahrubo nasekaného čerstvého ananasu
- 1 kousek zázvoru a velikosti zhruba vašeho palce
- 1 limetka
- ½ avokáda
- 1 šálek nedoslazovaného mandlového mléka
- 2 odměrky vanilkového prášku Warrior Blend



**Metoda s odšťavňovačem** – za pomoci odšťavňovače odšťavněte kapustu, petržel, mladou pšenici, ananas, zázvor a limetku. Šťávu vlijte do mixéru a přidejte avokádo, mandlové mléko a konopný prášek. Mixujte, dokud se složky nepromísí. Nalijte do sklenice a vychutnávejte!



**Metoda s mixérem** – za použití mixéru promíchejte veškeré ingredience do krémo-va. Mixování vám na rozdíl od odšťavňovače vytvoří hustý, vláknitý nápoj. Pokud dáváte přednost krémovější konzistenci, přidejte do nápoje trochu mandlového mléka.



Ve 40 letech autorka **Tosca Reno** věděla, že musí něco změnit. Po mnoha letech jo-jo diet dosáhla její váha 93 kg a život se jí zasekl v nešťastném manželství, následkem čehož se její sebeúcta dotkla samotného dna.

V jednačtyřiceti shodila všechna nadbytečná kila, vyma-nila se ze špatného vztahu, začala znovu studovat a vy-dala se po dráze motivační spisovatelky, řečnice a fitness osobnosti, kterými je dnes. Stal se z ní oblíbený host na televizních i radiových stanicích a provozuje oceňovanou reality show Tosca: Flexing at 49. Když není Tosca zrovna v televizi, rádiu, nebo nepíše nespočet článků a sloupků o zdraví pro časopisy, jako jsou Oxygen, Clean Eating, Maximum Fitness, nebo People, pořádá fitness a moti-vační semináře na obchodních konferencích a ve skupinách pro ženy.

Svůj život zasvětila principu „Jez čistě,“ a v tomto duchu pomáhá i ostatním lidem.

[www.toscareno.com](http://www.toscareno.com)

[www.eatcleandiet.com](http://www.eatcleandiet.com)

## Grasshopper Warrior

od Judity Wignall

Čokoládovo mátové smoothie dodá Vašemu kroku šmrnc!

- 1 šálek ořechového mléka
- 1 šálek mražených banánů
- 1 malou odměrku vanilkového Sunwarrior protein powder
- 1 polévkovou lžící čerstvě nasekané máty
- 1 ½ čajové lžičky Sunwarrior Ormus Supergreens
- 7 kapek stévie
- 1 polévková lžíce kakaových kousků
- Pár kostek ledu



Všechny ingredience promixujte a užívejte!

*Recept pro 1 porci.*

## Popeye

od Judity Wignall

Víc už k doplnění Vašich elektrolytů, bílkovin a minerálů nepotřebujete!

- 226 g (8 uncí) čerstvé kokosové vody
- 1 odměrka vanilkového Warrior Blend
- 1 hrst bio špenátu
- Volitelné: kokosová dužina
- Pár kostek ledu

Smixujte všechny složky a vychutnejte si výsledek!  
*Vyrobíte 1 porci.*



**Judita Wignall** je raw food šéfkuchařka, holistická zdravotní poradkyně, modelka a hudebnice, pocházející z Los Angeles, Californie.

Už pět let se vášnivě věnuje raw stravě, holistickému léčitelství a výživě a vyzývá i ostatní, aby převzali kormidlo nad svým zdravím.

Je autorkou knihy of “Going Raw: Everything You Need To Start Your Own Raw Food Diet & Lifestyle Revolution At Home,” která bourá mýty ohledně raw foods a ukazuje, jak snadno můžete přidat potraviny plné života do jakéhokoli stravovacího systému.

[www.rawjudita.com](http://www.rawjudita.com)

## Super Power Smoothie

Od Philipa McCluskeyho

- 2 velké hrsti špenátu
- 1 čajová lžička kakaového prášku
- 1-2 banány, zmražené bez slupky
- 1 šálek manga (čerstvého nebo mraženého)
- 1-2 odměrky Sunwarrior vanilla protein powder
- 1 špetka mořské soli
- 1-4 šálky vody

VOLITELNÉ INGREDIENCE:

- 1 čajová lžička kakaového prášku
- 1 čajová lžička karobového prášku
- 1 čajová lžička tocotrienolů
- 3 kapky vanilkové stévie



Nejdříve přidejte vodu, 1 – 4 šálky v závislosti na požadované výsledné konzistenci a množství. Přidejte zbytek složek do mixéru a mixujte 30 vteřin na maximální výkon. Nalijte do svého oblíbeného smoothie hrnku a vychutnávejte!

## Spiced Banana Cream

Od Philipa McCluskeyho

- 1 šálek čisté vody
- 2 čajové lžičky syrových kešu ořechů
- 1 středně velká mrkev, nahrubo nasekaná
- 1 ¼ cm kostka oloupaného zázvoru
- ½ čajové lžičky skořice
- ½ vanilkového lusku
- 1 odměrka Sunwarrior Protein
- 2 mražené banány

Promixujte vodu, kešu, mrkev, zázvor, skořici, vanilku a Sunwarrior, dokud není výsledek úplně krémový. Přidejte mražené banány a mixujte, dokud není směs nadýchaná a jemná.



**Philip McCluskey** je vyhledávaný motivační řečník, autor, a odborník na raw food stravování.

Poté, co přírodní cestou zhubl přes 90 kilogramů, začal po celém světě šířit inspiraci a vzdělávat lidi o životě ve stylu raw food.

Philip byl poté, co se zbavil svých špatných stravovacích návyků a emocionálních výkyvů natolik nadšený ze svého nově nabytého zdraví a energie, že se rozhodl dále šířit naději na zdravý život. Jako hlavní řečník působil po celých Spojených státech, objevil se v show The Doctors na stanici CBS, v reklamách Jacka LaLanneho, a inspiroval téměř milion uživatelů, kteří sledovali Philipovu pout' na jeho YouTube kanálu.

[www.philipmccluskey.com](http://www.philipmccluskey.com)

## Very Berry Smoothie

Od Marzii Prince z "The Healthy Housewives"

- 1 šálek filtrované vody
- 1 šálek mražených malin
- 1/2 šálku borůvek
- 1/2 šálku jahod
- 2 odměrky vanilkového Warrior Blend protein powder
- 1/2 polévkové lžíce Ormus Supergreens
- 1 víčko Liquid Light

Promixujte a vychutnejte!



## Tropical Dream

Od Marzii Prince z "The Healthy Housewives"

- ¾ šálku jogurtu z kokosového mléka s příchutí piňakoláda (značky So Delicious)
- 1 šálek kokosové vody
- 3 velké kousky ananasu
- ½ malého banánu
- 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu
- 1 víčko Liquid Light
- ½ čajové lžičce Ormus Greens
- Trochu ledu

Promixujte a vychutnejte! 2 porce.



## Holiday Smoothie

Od Marzii Prince z "The Healthy Housewives"

- 1 šálek filtrované vody
- ¾ šálku bio dýně v konzervě
- 1 víčko Liquid Light
- 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu
- ½ polévkové lžičce Ormus Supergreens
- Špetku koření na dýňový koláč
- Špetku skořice
- Nějaký ten led

Namixujte a užijte si! Pro 2 osoby.



## Chocolate Almond Dream

Od Marzii Prince z "The Healthy Housewives"

- 1 šálek mandlového mléka
- 2 čajové lžičky mandlového másla
- 2 odměrky čokoládového Warrior Blendu
- 2 čajové lžičky kakaových kousků
- 1 víčko Liquid Light
- ½ čajové lžičky Ormus Supergreens
- Trochu ledu



Rozmixujte a užijte si! *Pro 2 strávničky.*



**Zelené stravování právě dostalo sexy impuls! Seznamte se se „Zdravými Manželkami.“**

Jsou zelené, štíhlé a dokopou Vás k tomu, abyste převzali kontrolu nad zdravím svým i zdravím Matky Země.

Možná byste si mysleli, že těmto dámám stačí být fit, krásné a sexy, nebo ne? Není tomu tak. Rozhodli se „ozelenit“ svoje tréninkové programy a udělat tak další krok k záchraně planety.

Přesně tak! Tyto eko-krásky se seskupily a chtějí zachránit svět. Zajímalo Vás někdy, co můžete udělat pro záchranu životního prostředí, ale nevěděli jste, kde začít? Tak teď už to víte!

Tato ekologicky vzdělaná skupina nabízí odbornou pomoc v oblastech zdraví, krásy, fitness, módy, domácnosti, zahrady, rodiny, těhotenství, dětí a zvířat.

[www.healthyhousewives.com](http://www.healthyhousewives.com)

## Pink Panther

Od Nathana Jacksona

- 1 šálek neslazeného kokosového mléka
- 1 odměrka vanilkového Sunwarrior brown rice protein
- 1 mražený banán
- 1 šálek vypeckovaných třešní
- 1 polévková lžíce zlatých lněných semínek
- 1 datle Medjool
- 1 polévková lžíce kakaových kousků nebo karobových chipsů
- 1 polévková lžíce včelího pylu (volitelné)
- Led



Zkrášlete čerstvou sladkou třešní!

## Snake Eyes

Od Nathana Jacksona

- 1 šálek neslazeného kokosového mléka
- 1 odměrka vanilkového nebo čokoládového Sunwarrior Warrior Blend
- 1 hrst špenátu
- 1 mražený banán
- 1/2 avokáda
- 1 datle Medjool
- 1 polévková lžíce karobového prášku
- led



Nazdobte neslazenými kokosovými a kakaovými kousky nebo plátky karobu.

## Mighty Mouse

Od Nathana Jacksona

- 1 šálek mandlového mléka
- 1 odměrka vanilkového Sunwarrior brown rice protein
- 1 banán
- 1/2 šálku manga
- 2 polévkové lžíce chia semínek nebo lněných semínek
- 1 polévková lžíce plodů goji
- 1 čajová lžička maca prášku (raw)

Ozdobte čerstvými borůvkami, včelím pylem (volitelně), a konopnými semínky.



**Nathane L. Jackson** je vedoucí kanadská autorita v oblasti zdraví a fitness, specializující se na holistický životní styl.

Jakožto silový a kondiční trenér organizace NSCA vede soukromé wellness centrum a zároveň řídí online mezinárodní trenérské poradenství, které kombinuje holistickou stravu, funkční cvičení a regenerační praktiky, jako jsou jóga nebo meditace, aby svým pomohl klientům posílit tělo i mysl a osvojit si vyvážený životní styl.

Nathane je profesionální fitness model a pravidelně se objevuje na přebalech a v příspěvcích předních fitness publikací. Tento vynikající přispěvatel, sloupkař a blogger své odborné názory šíří nejen psaním, ale i prostřednictvím televizních a rádiových pořadů.

[www.nathanejackson.com](http://www.nathanejackson.com)



## Green Angel

Od Mirandy Kerr

- 1 šálek vody
- 1 až 2 odměrky Sunwarrior Proteinu (jakékoliv příchutě)
- 1 čajová lžička Vašeho oblíbeného green superfoods (spirulina, chlorella, mladý ječmen nebo mladá pšenice)
- ½ - 1 zralý banán
- 1 polévková lžička lněného, konopného nebo kokosového oleje dle Vaší volby
- Led (volitelně)



Dobře promixujte nebo protřepejte v shakeru.



Kariéra **Mirandy Kerr** se skládá z kombinace prestižních módních přehlídek, focení, i reklam v televizi a tisku.

V roce 2008 podepsala Mirandu Victoria's Secret jako svého nejnovějšího Anděla. Jednalo se tehdy o jedinou Australanku, která se kdy objevila na módní přehlídce Victoria's Secret.

Miranda nyní žije v New Yorku a uvelebila se mezi top 10 modelkami na světě. S nadšením se také stará o své zdraví a celkovou pohodu. Svůj hektický život vyrovnává jógou, meditací a pravidelným cvičením.

## Sweet Potato Pudding

od Anthonyho Andersona, zvaného „Raw model“

- 1 středně velká sladká brambora, běžně vážící okolo půl kila (může být syrová, nebo pečená, ale k rozmixování syrové brambory bude zapotřebí silný mixér)
- 1 odměrka vanilkového Warrior Blendu od Sunwarrioru
- Špetku vysoce kvalitní soli k dochucení
- 1 – 2 čajové lžičky muškátového oříšku, skořice, nebo dýňového koření, dle vaší chuti



Vše mixujte v kuchyňském robotu nebo mixéru tak dlouho, dokud nezískáte hezky jemnou, ale zároveň hustou konzistenci. Na závěr rád posypu smoothie trail mixem, kakaovými boby nebo jinými superfoods.

Výsledkem je báječná snídaně, kterou si ale můžete užít i kdykoliv jindy během dne. Udrží mě nasyceného po mnoho hodin a ta chuť je prostě nepřekonatelná. Vyzývám každého, ať přinese toto smoothie ke štědrovečerní tabuli! Nikdo nepozná, že jí něco tak výživného. Tento recept je naprosto dokonalý také pro děti. Užijte si jej!



**Anthony Anderson** je mezinárodním modelem již od roku 2003. Během práce pro společnosti, jako jsou Loreal, Macy's, Target a Paul Mitchell si Anthony vypěstoval hlubokou vášeň pro zelený život.

Když se ponořil hlouběji do holistického životního stylu, objevil krásu zahradničení a uvědomil si, že právě to může být všelék, který uzdraví lidskost a planetu Zemi. Jeho posláním je inspirovat ostatní k pěstování a znovuvytváření ráje na naší planetě.

Anthony je řečník, zdravotní motivátor a kouč designového životního stylu. Založil společnost Grow Paradise, která pomáhá a inspiruje ostatní lidi k pěstování vlastních potravin a vytváření ráje na Zemi teď a tady.

[www.rawmodel.com](http://www.rawmodel.com)

[www.growparadise.com](http://www.growparadise.com)

## Chocolate Bliss Breakfast Smoothie

Od Laurena Deyenna

Nedávno jsem to náhodou namíchal, a teď patří mezi moje nejoblíbenější. Co je uvnitř?

- 2 banány
- 1/2 šálku mraženého ananasu
- 2 polévkové lžíce raw kakaového prášku
- Pramenitá voda (přidávám od oka tak, aby nebylo smoothie příliš řídké – pokud si nejste jistí, nejlepší je nejdřív přidat vody jenom trochu a nakonec dolít víc, abyste dosáhli požadované konzistence)



Čokoláda k snídani? Ano, prosím. Přeji krásný den všem!



Raw is sexy, LLC., poskytuje koučink životního stylu na rostlinné bázi, raw food recepty a přírodní duševní i fyzickou pohodu.

Jejich služby zahrnují soukromé raw food cocktailové party, jídelníčky na míru, workshopy a lekce tvorby raw food, fitness a vylepšení životního stylu.

Objevte své Raw a Sexy Já!

[www.rawissexy.com](http://www.rawissexy.com)

## The Warrior

od Sherif Kamal, „Nature's Fitness Model“

- Mixér Magic Bullet a mlýnek na kafe
- Čisté nebo vanilkové mandlové mléko
- ¾ zmrzlého bio banánu, hnědého nebo tečkovaného
- Hrst mraženého manga
- 1 odměrka vanilkového proteinového prášku Sunwarrior
- 1 čajová lžička prášku maca
- 1 polévková lžíce raw kakaových kousků
- Velká polévková lžíce syrového bio medu
- 1 čajová lžička konopných semínek



**Sherif Kamal** má titul ze strojního inženýrství a je certifikovaným trenérem, Raw food fitness konzultantem, trenérem mysli v oblasti fitness, badatelem, lektorem, studentem přírody, zapáleným Raw Vegan atletem, sportovcem sponzorovaným Sunwarriorem a závodníkem ve fitness modelingu.

[www.naturesfitnessmodel.com](http://www.naturesfitnessmodel.com)

## Vanilla Mylk Shake Smoothie

od Mary Luciano, „Raw food trenérky“

- 2 mražené banány
- 1 odměrka vanilkového Sunwarrior proteinu
- 2 polévkové lžíce raw másla Tahini
- 1 čajová lžička prášku z vanilkových lusků
- ¾ šálku vody
- 1 čajová lžička vanilkové esence
- 1 čajová lžička Sunwarrior Omnis Supergreen (volitelné)



Promixujte a užívejte! Pro 1 porci.

## Chocolate Mylk Shake Smoothie

od Mary Luciano, „Raw food trenérky“

- 1 banán
- 1 šálek jahod
- 1 polévková lžíce mandlového másla
- 1 odměrka čokoládového Sunwarrior Proteinu
- 1 ½ šálku vody
- 1 čajová lžička skořice
- 1 čajová lžička vanilkové esence
- 1 čajová lžička Sunwarrior Omnis Supergreens

Promixujte a užívejte! Porce pro 1 osobu.



**Mary Luciano**, „Raw food trenérka“, je lektorka zdravého života a raw food, osobní trenérka, národní fitness závodnice, a modelka.

Mary je trenérkou a instruktorkou začátečnic i pokročilých žen, závodních sportovkyň i amatérek, stejně tak i těch, které chtějí do svého života, tréninků i celkového sportovního úsilí začlenit více syrových potravin.

[www.TheRawFoodTrainer.com](http://www.TheRawFoodTrainer.com)

## Chocolate Oatmeal Cookie

od Dereka Tresize

- ½ šálku ovesných vloček
- 1 porce Sunwarrior Activated Barley
- 1 velký banán
- 2 polévkové lžíce raw mandlového másla
- 1 šálek konopného, mandlového, rýžového nebo sójového mléka. Vyberte si to svoje oblíbené!
- 1 odměrka čokoládového Sunwarrior raw proteinu z hnědé rýže

Přidejte tolik vody, abyste dosáhli požadované konzistence. Porce pro 2 osoby.





**Derek Tresize** je závodní veganský kulturista, který žije v Richmondu ve státě Virginia. Drží bakalářský titul z biologie, je osobním trenérem Amerického úřadu pro cvičení, získal certifikát v oblasti rostlinné výživy na univerzitě Cornell a je spoluautorem Vegan Muscle & Fitness.

Od roku 2007 se Derek stravuje stravou založenou na rostlinných potravinách. Tento způsob stravování, který považuje za nejúčinnější prostředek k dlouhodobému zdraví, doporučuje svým klientům i členům kulturistických i fitness komunit. Dereka můžete najít na Facebooku, anebo pod uživatelem @veganmuscle na Twitteru.

[www.veganmuscleandfitness.com](http://www.veganmuscleandfitness.com)

## Cherry Crunch

od Kristen Suzanne

- 1/2 šálku mražených třešní
- 2 polévkové lžíce syrových kešu nebo raw mandlového másla
- 2 polévkové lžíce raw kakaových kousků
- 1 odměrka čokoládového proteinového prášku Sunwarrior
- pár kapek mandlového extraktu

Promixujte všechny ingredience v mixéru.

*Vydá na 1 porci.*



**Kristen Suzanne**, majitelka KristenRaw.com, je uznávanou raw veganskou šéfkuchařkou a autorkou, která pomáhá lidem k úspěšné raw food dietě.

Jakožto bývalá závodní kulturistka studuje výživu, fitness a přípravu jídla již více než 15 let. Kristen je autorkou 12 knih na téma raw veganských receptů a životního stylu. Přispívá také do svého populárního blogu.

[KristensRaw.com/blog](http://KristensRaw.com/blog)

## Electrolyte Lemon Berry Muscle Builder

od Dannyho Davida

- 1 plná porce vanilkového Warrior Blendu
- 220 – 340 gramů kokosové vody s kokosovou dužinou
- 1 plné víčko liquid light
- 1 čajová lžička černé macy
- 2 celé citróny včetně dužiny
- 1 šálek mražených borůvek



Skvěle výživa svalové hmoty pro jednoho člověka!



**Danny David** je fitness kouč zaměřený raw food, certifikovaný v oblasti zlepšení sportovního výkonu, tréninku na popruzích TRX a výživy pro fitness.

Zároveň je ambasadorem pro Sunwarrior Protein, model v kategorii „fitness sports“, a přispěvatel do časopisů Livid Magazine a Underwarexpert.com.

Je vyhledávaným autorem do mnoha nových publikací a přislíbil přednášky na téma zdraví a fitness na několika připravovaných seminářích v okolí Vancouveru a New York City.

[www.rippedbynature.com](http://www.rippedbynature.com)

## Chocolate Super Smoothie

od Marni Wasserman

- 2 šálky vody
- 3 polévkové lžíce konopných semínek Manitoba Harvest
- 2 polévkové lžíce předem namočených plodů goji
- 1 polévková lžíce kokosového oleje
- ½ polévkové lžíce prášku mesquite
- 1 polévková lžíce mandlového másla 2 polévkové lžíce kakaových kousků
- 1 – 2 odměrky proteinového prášku Sunwarrior
- 2 polévkové lžíce chia semínek
- 1 polévková lžíce surového medu
- 1 šálek ledu
- 1 mražený banán
- Volitelné: přidejte zelenou zeleninu, špenát, kapustu, nebo 1 čajovou lžičku Ormus Supergreens



Pečlivě promixujte vodu a konopná semínka v mixéru. To bude váš základ, konopné mléko. Přidejte zbývající složky. *Porce pro 2.*



V kostce, život **Marni Wasserman** se točí okolo zdravého jídla. Je certifikovanou šéfkuchařkou, odbornice na kulinářskou výživu a zakladatelkou Delicious Knowledge by Marni Wasserman.

Marni využívá svoji vášeň a zkušenosti ke vzdělávání veřejnosti v tématu jak si osvojit realistické, na rostlinných potravinách založené stravování, která je jednoduché a zároveň chutné. Svůj život zasvětila šíření vyváženého životního stylu prostřednictvím bio, čerstvých, plnohodnotných a přírodních rostlinných potravin. Marni vzdělává ostatní podobně smýšlející nadšence do jídla pořádáním vegetariánských a veganských lekcí vaření, workshopů a každoročních pobytů. Je také autorkou několika vřele přijatých elektronických knih o rostlinné stravě, jako jsou „Cleansing With Super Foods“ a „Veggin’ Comfortably“.

[www.marniwasserman.com](http://www.marniwasserman.com)



## Vanilla Mystic

od Briana Clementa

- 1 ¾ šálku mandlového mléka
- 1 velký kus kokosové dužiny
- 1 vrchovatá lžice vanilkového proteinového prášku Sun-warrior
- ½ nasekaných vanilkových lusků

Smíchejte všechny složky ve vysokorychlostním mixéru do jemné konzistence. Ujistěte se, že i kokosová dužina je dobře promixována.



*Získáte jednu velkou porci.*



**Dr. Brian Clement** je ředitelem Hippokratova institutu zdraví. Více než třicet let strávil studiem výživy a přírodní péče o zdraví.

Brian také napsal nespočet knih, ve kterých zkoumá různé aspekty zdraví, spirituality a přírodní léčby. Jeho progresivní myšlenky na téma přístupu k přírodní léčbě dohromady s jeho obrovskou teoretickou a praktickou zkušeností mu zajistili reputaci prvořadého odborníka v oblasti přírodního zdraví.

Brianovy odborné názory jsou vysoce ceněny a velmi vyhledávány. Je také častým hostem v televizních a radiových pořadech i jako odborný zdroj v několika tištěných publikacích.

[www.hippocratesinst.org](http://www.hippocratesinst.org)

## The Green Smoothie Girl

od Robyn Openshaw

Vložte 2 šálky filtrované vody do vysokorychlostního mixéru. Vložte 1 odměrku vanilkového Warrior Blendu. Podle chutě můžete přidat  $\frac{3}{4}$  - 1 čajovou lžičku nebo  $\frac{1}{3}$  šálku bio sirupu z agáve,  $\frac{1}{4}$  celého citrónu včetně slupky nebo 2 - 3 polévkové lžíce čerstvého, v lednici skladovaného lněného oleje.

Postupně přidávejte následující zeleninu, dokud nebude směs připomínat pyré, poté směs mixujte 90 sekund, dokud nebude úplně jemná. Špenát, mangold, kapusta (hlavní část), tuřín, hořčice, zelené části pampelišky, roseta setá (používejte opatrně, bývá pálivá nebo hořká), saláty a zelené části řepy (jsou také dobré, nebojte se použít), avokádo, zelí, 1 - 2 stonky celeru.

Jedlý plevel z nepostříkovaných polí (pro ty odvážné!) Postupně přidávejte následující ovoce, dokud není nádoba úplně plná, poté mixujte 90 sekund, nebo dokud nebude směs krémová.

1 - 2 banány (pro krémovou texturu a sladkost)

1 - 2 šálky mražené směsi bobulovitých plodů (chutnají skvěle a zabarví smoothie do fialova namísto zelené)



Jakékoliv další ovoce k dochucení: našimi oblíbenci jsou hrušky a broskve, ale můžete použít i jablka, pomeranče nebo meruňky, žlutý meloun (i se semínky - jsou velmi bohaté na antioxidanty!), mango, ananas, prostě cokoliv!

Čím více mraženého ovoce do smoothie přidáte, tím chutnější bude. Vaše smoothie vám v lednici vydrží klidně i 2 dny. Před podáváním dobře protřepete. *Porce pro 4.*



**Robyn Openshaw** vyrostla jako nejstarší z osmi dětí v tíživých finančních podmínkách. Její menu se skládalo především ze základních rostlinných potravin: celozrnných obilovin a luštěnin, ovoce a zeleniny. Vlastní webovou stránku s 80 000 novými návštěvníky každý měsíc, která pomáhá lidem k dosažení pevného zdraví a přebytku energie. Jejím životním posláním je učit rodiny přejít na stravu z plnohodnotných potravin (hlavně rostlin, z 60 - 80 procent syrových), která je snadná, cenově dostupná a chuťově naplňující. Robyn učí na Brigham Young University (BYU) a je autorkou knihy *12 Steps to Whole Foods* s více než 175 recepty, a také knihy *The Green Smoothies Diet*.

[www.greensmoothiegirl.com](http://www.greensmoothiegirl.com)

---

## Sunwarrior Team smoothies

---

Následující proteinový koktejl nevyžaduje mixér a je ideální pro lidi v pohybu, kteří potřebují rychlou náhradu pevného jídla (je potřeba shaker).

### Gladiator

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 – 2 odměrky Warrior Blendu nebo Sunwarrioru Classic (jakoukoli příchuť)
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Activated Barley
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když bude potřeba
- Podle chuti 1 čajovou lžičku lněného, konopného nebo kokosového oleje

Dobře promíchejte! Tento shake je skvělým zdrojem bílkovin a dodává tělu pomalé sacharidy, které vás udrží spokojené a energické po mnoho hodin.

Následující smoothies vyžadují vysokorychlostní mixér, jako je VitaMix nebo Blendtec, které zvládnou rozmixovat všechny ingredience do krémové podoby.

### Muscle Builder

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka nebo vody
- 1 – 2 odměrky Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu (jakoukoli příchuť)
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Activated Barley
- 1 čajová lžička macy
- 1 čajová lžička prášku z plodů goji
- 1 čajová lžička prášku MSM
- 1 čajová lžička tokotrienolů (vitamín E)
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spousty ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když bude potřeba
- Volitelně: 1 polévková lžíce lněných semínek, lněného oleje nebo kokosového oleje.

Pořádně promíchejte.

---

## Sunwarrior Team smoothies

---

Následující proteinový koktejl nevyžaduje mixér a je ideální pro lidi v pohybu, kteří potřebují rychlou náhradu pevného jídla (je potřeba shaker).

### Gladiator

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 – 2 odměrky Warrior Blendu nebo Sunwarrioru Classic (jakoukoli příchuť)
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Activated Barley
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když bude potřeba
- Podle chuti 1 čajovou lžičku lněného, konopného nebo kokosového oleje

Dobře promíchejte! Tento shake je skvělým zdrojem bílkovin a dodává tělu pomalé sacharidy, které vás udrží spokojené a energické po mnoho hodin.

Následující smoothies vyžadují vysokorychlostní mixér, jako je VitaMix nebo Blendtec, které zvládnou rozmixovat všechny ingredience do krémové podoby.

### Muscle Builder

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka nebo vody
- 1 – 2 odměrky Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu (jakoukoli příchuť)
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Activated Barley
- 1 čajová lžička macy
- 1 čajová lžička prášku z plodů goji
- 1 čajová lžička prášku MSM
- 1 čajová lžička tokotrienolů (vitamín E)
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spousty ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když bude potřeba
- Volitelně: 1 polévková lžíce lněných semínek, lněného oleje nebo kokosového oleje.

Pořádně promíchejte.

## Hormone Builder

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 – 2 odměrky Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu (jakoukoli příchuť)
- 1 čajová lžička macy
- 1 čajová lžička prášku z goji berry
- 1 čajová lžička tokotrienolů (vitamín E)
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spousty ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle vaší volby 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje

Pořádně promíchejte.

## The Blood Builder

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 – 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrioru Classic Protein
- 1 bio mražený banán
- 1 celý bio pomeranč (oloupaný)
- 1 čajová lžička prášku z plodů goji berry
- 1 čajová lžička prášku z plodů camu
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: 1 čajová lžička konopných semínek, lněného oleje nebo kokosového oleje

Promixujte na vysokou rychlost.

## The Brain Booster

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka nebo vody
- 1 – 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Protein
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Activated Barley
- 1 šálek bio borůvek
- 1 čajová lžička prášku z goji berry
- 1 čajová lžička prášku z plodů camu
- 1 čajová lžička tokotrienolů
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Led
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje

Promixujte na vysokou rychlost.

## The Energizer

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 celý bio pomeranč (oloupaný)
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrioru Classic Protein
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Activated Barley
- 1 polévková lžíce Ormus Supergreens
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spousty ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje

Promixujte při vysoké rychlosti.

## The Beauty Smoothie

- 226 gramů kokosového mléka nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- ½ šálku dužiny aloe vera
- ½ šálku na plátky nakrájené okurky
- ½ šálku na plátky nakrájeného kiwi
- 1 odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje



Promixujte při vysoké rychlosti.

## Orange Dreamsicle

- 226 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 – 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 celý bio pomeranč (oloupaný)
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- 1 čajová lžička tokotrienolů
- 1 plná odměrka Liquid Lightu
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie

Promixujte při vysoké rychlosti.

## Blueberry Blast

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 šálek bio mražených borůvek
- 1 odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje



Promixujte při vysoké rychlosti.

## Apple Cobbler

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 šálek na kostky nakrájeného zeleného jablka
- 1 odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie

Promixujte při vysoké rychlosti.



## Raspberry Cheesecake

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 šálek bio mražených malin
- 1 mražený banán
- 1 odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie



Promixujte při vysoké rychlosti.

## Banana Split

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 mražený zralý bio banán
- 1 polévková lžíce raw kakaového prášku
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- 1 odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie

Promixujte při vysoké rychlosti.

## Non – Dairy Eggnog

- 226 gramů koksového mléka a dužiny
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 mražený zralý bio banán
- ¼ prášku z muškátového oříšku
- ¼ čajové lžičky skořice
- 1 čajová lžička tokotrienolů
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie



Promixujte při vysoké rychlosti.

## Pumpkin Spice

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 mražený zralý bio banán
- ¼ prášku z muškátového oříšku
- ¼ čajové lžičky skořice
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie

Promixujte na vysokou rychlost

## Almond Breeze

- 226 gramů mandlového mléka
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 mražený zralý bio banán
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetku stévie

Promixujte na vysokou rychlost

## Summer Dream

- 226 gramů kokosového mléka nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- ½ šálku na kostky nakrájeného žlutého melounu
- ½ šálku na kostky nakrájeného medového melounu
- ½ šálku na kostky nakrájeného vodního melounu
- 1 čajová lžička limetkové šťávy
- Pár lístků máty
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje

Promixujte na vysokou rychlost

## Tropical Paradise

- 226 gramů koksového mléka nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 bio mražený zralý banán
- ½ šálku mražené papáji
- ½ šálku mraženého manga
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konočných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje



Promixujte na vysokou rychlost

## Strawberry Banana Bliss

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 šálek bio mražených jahod
- 1 bio mražený zralý banán
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konočných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie



Promixujte na vysokou rychlost

## Cherry Garcia

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 šálek bio mražených třešní
- 1 polévková lžíce raw kakaového prášku
- 1 polévková lžíce raw kakaových kousků
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie

Promixujte na vysokou rychlost

## Chocolate Monkey

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 bio mražený zralý banán
- 1 polévková lžíce raw kakaového prášku
- 1 polévková lžíce raw kakaových kousků
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie



Promixujte na vysokou rychlost

## Chocolate Maca Java Jolt

- Chocolate Maca Java Jolt
- 226 gramů ledově vychlazené uvařené bio kávy
- 1 až 2 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 čajová lžička prášku maca
- 1 čajová lžička raw čokoládového prášku
- ¼ čajové lžičky skořice
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie

Promixujte na vysokou rychlost

## Chocolate Maca Love Potion

- 340 gramů kokosového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 3 až 4 odměrky čokoládového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 polévková lžíce prášku maca
- 1 polévková lžíce raw čokoládového prášku
- ½ čajové lžičky skořice
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie

Promixujte na vysokou rychlost. Míchejte s LÁSKOU. Vydá na 2 porce.

## Chocolate Peanut Butter

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky čokoládového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 – 2 polévkové lžíce arašídového másla
- 1 polévková lžíce raw čokoládového prášku
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie

Promixujte na vysokou rychlost.

## Mint Chocolate Chip

- 226 gramů koksového mléka, mandlového mléka, nebo vody
- 1 až 2 odměrky čokoládového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 polévková lžíce Sunwarrior Ormus Supergreens
- 1 polévková lžíce raw kakaového prášku
- 1 polévková lžíce raw kakaových kousků
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Spoustu ledu
- Volitelně: ½ čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba
- Volitelně: Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- Volitelně: Špetka stévie

Promixujte na vysokou rychlost.

## Everything but the Kitchen Sink!

- 1 celý kokos, dužina a mléko
- 2 až 3 odměrky vanilkového Warrior Blendu nebo Sunwarrior Classic Proteinu
- 1 šálek bio směsy mražených plodů (malin, borůvek a jahod)
- 1/2 šálku mražených bio červených hroznů
- 1/2 šálku mraženého manga
- 1/2 šálku mražené papai
- 1 balení mražených raw acai
- 1 polévková lžíce chia semínek
- 1 polévková lžíce dýňových semínek
- 1 polévková lžíce tokotrienolů
- 1 čajová lžička prášku z camu berry
- 1 čajová lžička prášku MSM
- Dle Vaší chuti 1 čajovou lžičku konopných semínek, lněného oleje, nebo kokosového oleje
- 1 plná odměrka Liquid Light
- Volitelně: 1/2 čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba.
- Volitelně: 1/2 čajové lžičky Immune Shieldu, když je třeba.

Několikrát promixujte na nejvyšší rychlost, abyste vytvořili krémovou, jemnou texturu. K vytvoření zmrzlinové konzistence budete potřebovat další led. Posypte práškem z plodů goji a kakaových kousků. Koktejl by měl mít hustou texturu a požíván lžičkou.

Užijte si jej!

*Porce pro 3 - 4.*



# Ingrediencie

Existuje mnoho různých ingrediencí, které se hodí do smoothie a každá z nich se pyšní svými unikátními blahodárnými účinky pro zdraví. Kombinace jsou prakticky nekonečné. Zde Vám nabízíme podrobnější vhled do ingrediencí použitých v předchozích receptech.

---

## Tekutý základ

---

Smoothies obvykle spoléhají na tekutou bázi, na které jsou postaveny. Existuje mnoho různých tekutin k použití, a každá z nich dodá nápoji osobité chutě a výhody. Díky těmto tekutým složkám je smoothie jemné a vhodné k pití.

**Kokosová voda** – Kokosová voda je tekutina z mladých kokosů. Je to přírodní náhrada za elektrolytové sportovní nápoje vyznačující se jemně sladkou, osvěžující chutí. Kokosová voda je bohatá na draslík, vitamíny B, enzymy a antioxidanty.

**Mandlové mléko** – Mandlové mléko nemá, na rozdíl své mléčné verze, žádný cholesterol, obsahuje malé množství sacharidů a poměrně malé množství kalorií. Dodává také tělu spoustu bílkovin, vápníku, vitamínu D a E a nezanedbatelné množství vitamínu A.

**Kokosové mléko** – Kokosové mléko se liší od kokosové vody. Kokosové mléko pochází z dospělého kokosu a má krémovější, mléčnou texturu i chuť. Je dobrým zdrojem draslíku, železa, hořčíku, fosforu i selenu, a také výtečným zdrojem manganu. Kokosové mléko také obsahuje velké množství zdravých tuků.

**Rýžové mléko** – Rýžové mléko je poloslaná alternativa k mléčným produktům. Neobsahuje takové množství vápníku, nebo bílkovin, má ale méně kalorií a žádný cholesterol. Rýžové mléko je většinou tvořeno komplexními sacharidy a je tak dobrým zdrojem energie, ale má také vyšší obsah cukru. Neobsahuje tolik vitamínů nebo minerálů jako jiné alternativy, ale je hypoalergenní – dobrá volba pro ty, kdo mají alergii na ořechy nebo sóju.

**Sójové mléko** – Lidé, kteří hledají zdravou alternativu k mléku se tomu sójovému často vyhíbijí kvůli vysokému množství složenin podobným estrogenům, který

může vychýlit z rovnováhy hladiny hormonů v těle kvůli značnému rozšíření pěstování geneticky modifikované sóji po celém světě. Je také chudá na vápník a je častým alergenem. I přesto ji mnozí stále užívají pro vysoký obsah bílkovin, esenciálních mastných kyselin, vlákniny, vitamínů a minerálů. Má také nižší obsah tuku a méně kalorií než běžné mléko.

**Šťávy** – Čerstvé ovocné nebo zeleninové šťávy mohou být skvělým doplňkem do smoothies, pokud je potřebujete tekutější a nechcete používat mléko ani vodu. Čerstvá šťáva stále obsahuje blahodárné enzymy i mnoho vitamínů a minerálů. Šťávy v láhvi nebo plechovce jsou také v pořádku, ale při procesu pasterizace a konzervace ztratili mnoho živin. Také se vyhněte takovým, které neobsahují 100% pravé šťávy, protože jsou často plné přidaných cukrů a umělých barviv.

**Led** – Led smoothie ochlazuje a dodává mu jemnou, namrzlou strukturu. Nenarušuje chuť tolik jako voda a přesto dodává nápoji hydrataci.

---

## Ovoce

---

Téměř jakékoliv ovoce je perfektní složkou do smoothie. Mražené ovoce dodává smoothie krémovou konzistenci, ochlazuje jej a pomáhá dále rozkládat buněčné stěny.

**Jahody** – jsou jedny z nejoblíbenějších k ovocí do smoothie. Jahody jsou bohaté na antioxidanty a fytonutrienty. Jsou sladké a chutné, a zároveň chudé na kalorie a nasytí vlákninou. Jeden šálek jahod obsahuje více než jednu doporučenou denní dávku vitamínu C. Jahody také obsahují složky, které mají silné protizánětlivé účinky.

**Borůvky** – většina bobulovitých plodů jsou bohaté na antioxidanty a borůvky nejsou výjimkou. Antioxidanty pomáhají tělu odolávat škodlivým vlivům volných radikálů, které vedou ke stárnutí a nemocem. Antioxidanty také zabraňují oxidaci cholesterolu. Zoxidovaný cholesterol se stává problematickým a vede ke krevním sraženinám, srdečním onemocněním a mrtvicím. Borůvky jsou také na vlákninu, vitamín C, měď, vitamín B, vitamín E a vitamín A.

**Maliny** – Maliny jsou bohaté na vitamín C, mangan, vlákninu a vitamín K. Dodávají koktejlu mírně nasládlou a trpkou chuť. Díky vitamínům a fytonutrientům, které podporují zdraví srdce, mozku a zraku mají maliny vysoký obsah antioxidantů a bojují tak proti degenerativním onemocněním.

**Mango** – Mango je chutné, výrazné tropické ovoce, které obsahuje spoustu enzymů pro podporu trávení, vlákninu pro zdravé srdce a trávení, vitamín C, vitamín E, draslík, měď, železo i mocné antioxidanty, které chrání organismus proti rakovině a stárnutí. Mango má velice distinktivní chuť, která se ale dobře míchá s jiným ovocem.

**Ananas** – Ananas je plný enzymů, které zlepšují trávení, bojují s pálením žáhy, a mají protizánětlivé vlastnosti. Ananas je také skvělým zdrojem vitamínu C a dalších antioxidantů. Toto ovoce je také výborným zdrojem manganu. Ananas má plnou chuť, která balancuje mezi sladkou a kyselou a dodává tak každému koktejlu tropický nádech.

**Broskve** – Broskve mají jemně sladkou chuť, jsou poměrně nízkokalorické a dodávají tělu nezanedbatelné množství draslíku. Broskve jsou také bohatým zdrojem betakarotenu, vlákniny a vitamínu C.

**Banány** – jsou dalším nesmírně populárním ovocem přidávaným do koktejlů. Banány dodávají smoothie krémovou a jemnou konzistenci. Jsou bohaté na draslík, vápník, vitamín B6, vitamín C, mangan a vlákninu. Draslík v banánech pomáhá snižovat krevní tlak a zvyšuje absorpci vápníku. Jejich sytě sladká chuť skvěle pasuje k ostatnímu ovoci.

**Hrozny** – Hrozny jsou nízkokalorickou potravinou, která se díky vysokému obsahu vlákniny a vody řadí nízko na žebříčku glykemického indexu. Hrozny obsahují nesmírně silné antioxidanty a fytonutrienty, které napomáhají funkci ledvin, snižují cholesterol, bojují s Alzheimerovou chorobou a zápasí s rakovinou. Hrozny jsou také dobrým zdrojem mědi, železa, manganu a vitamínu C.

**Třešně** – tyto výrazně kyselé plody dodávají barvu a chuť, ale zároveň jsou plné antioxidantů, které zabraňují buněčnému stárnutí. Obsahují také melatonin, který pomáhá vyrovnávat náladu, srdeční rytmus a spánkové návyky. Třešně jsou také bohaté na vlákninu, vitamín C, betakarotén a několik důležitých minerálů.

**Hrušky** – hrušky jsou vysoce hypoalergenní a bohaté na vlákninu, vitamín C, vitamín K, draslík, měď a mangan. Jsou nízkokalorické a mají jemnou, sladkou a máslovitou dužinu.

**Jablka** – jablka jsou dobrým zdrojem vitamínu C a vlákniny. Pektin v jablkách pomáhá snižovat cholesterol, a fytonutrienty v nich obsažené pomáhají udržovat zdravé kosti, regulovat krevní cukr, bojovat s astmatem, předcházet Alzheimerově chorobě a bojovat s určitými typy rakoviny. Jsou křupavé a šťavnaté.

**Pomeranče** – Toto ovoce je známé vysokým obsahem vitamínu C, ale také nízkým obsahem kalorií a spoustou vlákniny. Pomeranče také obsahují pektin, který snižuje hladinu cholesterolu. Pomeranče jsou také dobrým zdrojem vitamínu B a fytonutrientů, které mají vlastnosti antioxidantů. Jsou protizánětlivé a podporují imunitu.

**Citrón** – Citrón je bohatý na vitamín C a obsahuje velmi málo kalorií. Jeho kyselá chuť částečně vyrovnává sladkost ostatního ovoce v koktejlu. Citróny fungují jako diuretikum, které pomáhá v očistě organismu od toxinů.

**Papája** – Papája je další tropické ovoce, které je bohaté na trávicí enzymy. Tyto enzymy pomáhají rozkládat bílkoviny, aby mohly být lépe vstřebány, a disponují také protizánětlivými vlastnostmi. Papája má extrémně vysoké množství vitamínu C a je dobrým zdrojem folátu, vitamínu A, vlákniny a vitamínu E. Toto výrazné ovoce dodává koktejlu sladkou, tropickou příchutí.

**Meruňky** – Toto oranžové ovoce je nabitá betakaroténem. Jsou také skvělým zdrojem vitamínu C. Meruňky mají sametovou texturu a jejich chuť osciluje někde mezi broskví a švestkou.

**Žlutý meloun** je další parádní zdroj betakarotenu, což je zřejmé podle jeho sytě oranžové barvy. Je také bohatý na vitamín C, vlákninu, draslík a vitamíny B. Tyto vitamíny podporují zrak a činnost ledvin. Žluté melouny mají pižmovou vůni a jemně sladkou texturu.

**Kivi** – kivi má chlupatou, hnědou slupku, která pokrývá jasně zelenou dužinu plnou malinkých, černých, jedlých zrníček. Toto ovoce překypuje vitamínem C a je významným zdrojem draslíku a vlákniny. Příchutí kivi je výrazná, ale svou tropickou kyselostí je přirovnáváno k jahodám.

**Datle** – Toto sladké ovoce pochází z palmového stromu. Dodávají smoothie solidní dávku sladkosti s menším množstvím kalorií, než má cukr. Dalte jsou také bohaté na vlákninu, draslík, měď a vitamíny B.

---

## Zelenina

---

Mnoho druhů listové zelené zeleniny a pár dalších druhů se výborně míchá s ovocem a dodávají tak koktejlu životadárné minerály, enzymy, chlorofyl a vitamíny. Existuje mnohem více zelené zeleniny, než jen salát. Každý druh má své unikátní blahodárné účinky, chuť a texturu, které zintenzivní a posílí každé smoothie.

**Salát** – Salát je bohatý na antioxidanty, vlákninu, vitamín A, vitamín K, vitamín C, foláty a železo. Všechna zelená zelenina dodává do jídel a smoothies křupavost a čerstvost.

**Špenát** - Špenát je továrnou na minerály a antioxidanty. Špenát je bohatý na vlákninu, vitamín K, mangan, vitamín A, vitamíny B, hořčík, železo, vitamín C, vápník, draslík, vitamín E, měď, stopové minerály a dokonce i bílkoviny.

**Mangold** - mangold je hojný na některé z účinných antioxidantů, vitamín K, vitamín A, vitamín C, hořčík, mangan, draslík, železo, vitamín E, vlákninu, měď, cholin a vápník.

**Kapusta** – Poskytuje tělu složky, které bojují s rakovinou, snižují cholesterol, detoxikují a zlepšují trávení. Kapusta je také bohatým zdrojem vitamínu K, vitamínu A, vitamínu C, manganu, vlákniny a mědi.

**Listy z kapusty** – tyto zelené listy účinně snižují cholesterol a podporuje srdeční zdraví. Jsou nesmírně bohaté na vitamín K, mangan, vitamín A, vitamíny B, vitamín C, vápník a vlákninu. Jsou také kvalitním zdrojem železa.

**Listy Tuřínu** – tyto listy mají lehce nahořklou chuť, která rozmělnuje sladké smoothies, a zároveň dodávají tělu fytonutrienty, které bojují s rakovinou. Jsou stejně jako jiné zelené části plodin bohaté na vitamíny a minerály včetně vitamínu K, vitamínu A, vitamínu C, folátu, hořčíku a vlákniny.

**Listy z hořčice** – listy z hořčice jsou také hořké – mají lehce pepřovou chuť, která dává koktejlu šmrnc. Obsahují také mocné fytonutrienty, které snižují cholesterol a bojují s rakovinou. Jsou skvělým zdrojem vitamínu K, vitamínu A, vitamínu C, folátu, manganu, vlákniny a vápníku.

**Listy pampelišky** – jsou často mylně zaměňovány za plevel, ale pampeliška je životadárná, hořká plodina plná antioxidantů a živin, které zabraňují nemocem, snižují cholesterol a bojují proti rakovině. Jsou skvělým zdrojem vlákniny, vita-

mínů skupiny B, vitamínu K, vitamínu A, vitamínu C, železa a vápníku.

**Roketa setá** – tato výrazně chutnající plodina přetéká antioxidanty, vápníkem, vitamínem A, vitamínem C, vitamínem K a železem. Má pepřovitou chuť, která je podobná listům hořčice nebo ředkvičky.

**Listy řepy** – tyto listy jsou dobrým zdrojem bílkovin, folátu, fosforu a zinku, a také skvělým zdrojem vlákniny, vitamínu A, vitamínu C, vitamínu E, vitamínu K, B vitamínů, vápníku, železa, hořčíku, draslíku, mědi a manganu.

**Zelí** – zelí je skvělým zdrojem vitamínu C a vitamínu K. Obsahuje také fytonutrienty, které bojují s rakovinou a působí jako antioxidanty. Čínské zelí je výtečným zdrojem vitamínu A díky obsahu beta-karotenu. Červené zelí obsahuje ještě více antioxidantů.

**Mladý ječmen a mladá pšenice** – Tyto obiloviny jsou mocnými detoxikátory. Disponují silou vlákniny, enzymů a chlorofylu a zbavují tak trávicí systém, krev a tkáň těžkých kovů a toxinů. Jsou také bohaté na vitamín C, vitamín E, vitamín A, vápník, železo a zdravé bílkoviny.

**Celer** – celer má jemně slanou chuť při zachování poměrně nízké hladiny sodíku. Tím vyzdvihuje chuť ostatního ovoce a zeleniny a ve výsledku může smoothie osladit. Celer je také bohatý na vitamín K, vlákninu, vitamín A, vitamín C a folát.

**Okurka** - okurka dodává osvěžující příchut' a obsahuje extrémně málo kalorií díky obsahu vlákniny a vody. Je také dobrým zdrojem vitamínu K, vitamínu C a draslíku.

**Dýně** – dýně je jemná dýňová zelenina bohatá na beta karoten, která pomáhá vyplavovat toxiny ven z těla vitamínu K, železa, hořčíku, draslíku, mědi a manganu. Je nízkokalorická a dodává spoustu vlákniny. Vysoký obsah beta karotenu dělá z dýně skvělý zdroj vitamínu A, je ale také plná vitamínu C a vitamínu E.

---

## Bylinky a koření

---

Bylinky a koření dodávají jídlu vícevrstvou chuť a mnoho z nich je také bohatých na vitamíny, minerály a antioxidanty. Mnohé z nich jsou zkoumány kvůli účinkům na potlačení nemocí a stárnutí. Nikdy nepodceňujte sílu, kterou dobré koření může dodat do smoothie.

**Muškatový oříšek** – muškátový oříšek pochází z tvrdého semene stále zelených stromů z indonéských deštných lesů. Muškátový oříšek chutná nejlépe čerstvě nastrohaný z celého semene. Je bohatý na antioxidanty a esenciální oleje, které mají schopnost ulevovat od bolesti a blahodárné účinky na trávicí systém. Muškátový oříšek je také hojný na omega-6 mastné kyseliny, měď a mangan. Má jemně hřejivou, sladkou, kořeněnou chuť. Zlepšuje chuť smoothie a zvýrazňuje jeho ostatní složky.

**Skořice** – Skořice je kořenitá, hřejivá a aromatická kůra, která působí jako mocný antioxidant. Skořice je nejsilnějším zdrojem antioxidantů k nalezení v přírodě. Obsahuje také podstatné množství vlákniny, vápníku a manganu. Skořice má antimikrobiální vlastnosti, pomáhá vyrovnávat hladinu cukru v krvi a chrání krevní destičky před uvíznutím.

**Zázvor** – Zázvor je oddenek malé bylinné rostliny, která má v sobě ukrytou spoustu chuti. Gingeroly, aktivní složky zázvoru, mají bolest tlumící, antibakteriální a protizánětlivé účinky. Zázvor také může zmírnit žaludeční nevolnost způsobenou nevolností z cestování nebo těhotenstvím a může ulevit od migrén. Zázvor dává koktejlům ovocitý, citrusový říz.

**Nové koření** – Nové koření je sušené ovoce stromu rostoucího ve Střední Americe mající sladkou, zemitou, kořeněnou chuť. Je bohaté na vlákninu, vitamíny skupiny B, draslík, vitamín C, vápník, vitamín A, měď, železo, hořčík a mangan. Nové koření pomáhá trávení, ulevuje od žaludečních potíží, pomáhá regulovat krevní cukr a ulevuje od slabší bolesti.

**Hřebíček** – Hřebíček pochází z okvětních pupat stálezeleného stromu. Disponuje mocnými antioxidačními, antiseptickými, utišujícími, protizánětlivými a zahřívacími vlastnostmi. Hřebíček také podporuje trávení a je dobrým zdrojem manganu, vitamínu K a esenciálních mastných kyselin.

Koření Pumpkin Pie – Jedná se o směs skořice, zázvoru, hřebíčku, nového koření a muškátového oříšku.

**Máta** – Tato sladká, osvěžující bylina je skvělým zdrojem vitamínu A, železa, mědi a manganu. Má blahodárné účinky na trávicí systém - pomáhá k úlevě od žaludečních nevolností a dokonce i od škytavky. V neposlední řadě osvěžuje dech a dodává mentolovou svěžest do každého smoothie.

**Aloe Vera** – Aloe podporuje imunitní systém a potlačuje zánětlivost.

**Vanilka** – Vanilka nejen že skvěle chutná a lahodně voní, pomáhá také ke zdravému hubnutí, podporuje hojení a redukuje stres.

---

## Přírodní sladidla

---

Ovoce dodává koktejlům spoustu sladké chuti a většina sladidel zvyšuje množství kalorií, ale sem tam může přidaná sladká chuť přeměnit smoothie v ještě větší požitek. Vybírejte sladidla rozumně a vždy se vyhýbejte bílému cukru.

**Stévie** – Stévie, přírodní sladidlo získané z listu, je antioxidant, snižuje krevní tlak i cukr, a může bojovat proti gingivitidě. Nezvyšuje kalorickou zátěž, ale může značně ovlivnit chuť koktejlu.

**Lucuma** - Toto subtropické ovoce dodává karamelovou sladkost podobnou javorovému sirupu smíchanému s dýní. Lucuma obsahuje protizánětlivé složky a je bohatá na antioxidanty, vlákninu a stopové minerály.

**Med** – Někteří lidé dodržující rostlinnou stravu se medu z mnoha různých důvodů vyhýbají, konečné rozhodnutí je ale na každém z nás. Med má také anti-oxidační a antimikrobiální účinky.

**Nektar z agáve** – Nektar z agáve je čistě rostlinná alternativa k medu a cukru. Má také antimikrobiální vlastnosti a poměrně nízkou hodnotu glykemického indexu.

**Nektar z kokosové palmy** – Tento přírodní cukr má nižší glykemický index než bílý cukr. Jeho chuť je příjemná a podobá se hnědému cukru. Obsahuje také mnoho mikronutrientů.

**Prášek mesquite** – tento prášek je namletý z celých postíků rostliny mesquite, díky čemuž je bohatý na bílkoviny, lysin, vápník, hořčík, draslík, železo, vlákninu a zinek. Má sladkou, ořechově karamelovou příchuť.



**Sirup z artyčoku jeruzalémského** – Tento sladký sirup je tvořen inulinem a vlákninou. Má nízký glykemický index a na rozdíl od vysokých dávek fruktózy nepodporuje tvorbu triglyceridů. Inulin také zvyšuje absorpci vápníku a potenčně i hořčíku. Působí také jako prebiotikum tak, že zvyšuje populaci přirozené střevní flóry a zlepšuje trávení.

Existuje také způsob, jak dodat sladkou chuť bez navýšení kalorií. Pár kapek přírodního bio mátového, vanilkového nebo mandlového extraktu vylepší chuť nápoje a mírně jej osladí.

---

## Tuky

---

Ne všechny tuky jsou pro vás špatné. Existují tuky nezbytné pro zdravý život, které dodávají energii, bojují s infekcemi a udržují srdce zdravé.

**Kokosový olej** – Kokosový olej je plný středně dlouhých řetězců triglyceridů. Tyto nasycené tuky jsou ale zdravé – podporují imunitní systém, snižují cholesterol, pomáhají při hubnutí a zvyšují hladinu energie.

**Kokosové máslo** – kokosové máslo také obsahuje energii navyšující středně dlouhé řetězce triglyceridů. Hydratují také pokožku a dodávají jí zdravou a mladistvou svěžest.

**Kokosová dužina** – Dužina zralých kokosů je také bohatá na středně dlouhé řetězce triglyceridů. Obsahuje také vlákninu, mangan, draslík a med.

**Ořechová másla** – Jsou bohatá na bílkoviny a esenciální mastné kyseliny, které snižují cholesterol a vyrovnávají hladinu krevního cukru.

**Máslo Tahiny** – Je vyrobeno ze sezamových semínek. Toto máslo prospívá srdci a obsahuje vitamíny skupiny B.

**Lněná semínka** – Lněná semínka jsou bohatá na vlákninu, esenciální mastné kyseliny a bílkoviny. Mnoho lidí, kteří se stravují výhradně rostlinnými produkty přešlo k chia semínkům a lněným semínkům se vyhýbají kvůli obsahu fytoestrogenů ve lnu, který v lidském těle reaguje podobně jako estrogen, což může vést k hormonální nerovnováze.

---

## Superpotraviny

---

**Kořen Maca** – Kořen Maca pocházející z Bolívie a Peru je považován za vysoce výživnou, energii dodávající potravinu. Po generace byl užíván k navýšení síly, výdrže, libida a plodnosti.

**Kakao** – Kakaové boby jsou semínka jihoamerického stromu používaného k výrobě čokolády a kaka. Semínka kakaovníku nabízejí velké množství hořčíku, železa, vlákniny a antioxidantů. Navíc obohacují smoothie o bohatou, čokoládovou chuť.

**Konopná semínka** – Konopná semínka jsou vysokoproteinová a obsahují veškeré esenciální aminokyseliny. Konopí je také bohaté na vlákninu, esenciální mastné kyseliny, vitamin E a stopové minerály. Jedná se o jeden z nejhodnotnějších a nejlépe stravitelných zdrojů bílkovin.

**Chia** – Semínka chia byla základní superpotravinou starých Májů a Aztéků. Jsou nejhodnotnějším zdrojem omega-3 mastných kyselin a obzvláště bohaté na vlákninu, antioxidanty a vitamíny, jako jsou fosfor, vápník, draslík a hořčík. Chia semínka také poskytují kompletní bílkoviny se všemi esenciálními aminokyselinami.

**MSM** – MSM je organosulfur, který údajně ulevuje tělu od bolesti a zánětů a pomáhá k pohyblivosti kloubů a bezbolestnému pohybu.

**Tokotrienoly** – Tokotrienoly jsou koncentrovaná formule vitamínu E, která bojuje s rakovinou, srdečními chorobami a snižuje cholesterol.

**Goji** – Bobule goji jsou plody stálezelených stromů v Číně, Mongolsku a Tibetu, které jsou, jako ostatně mnoho druhů bobulí, bohaté na antioxidanty a karotenoidy, které mohou chránit zrak před degenerativními chorobami. Jsou také bohaté na aminokyseliny, vitamín C, vitamín E, mastné kyseliny a vitamíny B. Plody goji jsou výtečnou superpotravinou s výrazně sladkou chutí.

**Oves** – Bylo prokázáno, že celozrnné obiloviny, jako jsou vločky, snižují cholesterol a podporují zdravé srdce. Oves ale umí mnohem více. Jsou bohaté na beta glukany, které stimulují imunitní systém a regulují krevní cukr. Oves je také bohatý na vlákninu, mangan, selen, hořčík, fosfor a zinek.

**Camu Camu** – Toto ovoce pochází z keře rostoucího v Amazonském pralese a obsahuje účinné fytochemikálie pyšící se úžasnými léčivými účinky. Patří mezi ně

aminokyseliny serin, valin a leucin, a také největší množství vitamínů C ze všech dosud známých rostlin na světě.

**Jiaogulan / Gynostemma** – Tento člen rodu okurek pochází z Číny a obsahuje mocné fytochemikálie, které bojují proti rakovině, snižují cholesterol, chrání játra, vyplavují toxiny a mají protizánětlivé vlastnosti.

**Dýňové semínko** - Toto známé oranžové semínko tykve je plné bílkovin, omega mastných kyselin, železa, zinku a stopových minerálů.

**Ashwagandha** – Ashwagandha je životadárná bylina ayurvedské medicíny disponující protizánětlivými, protinádorovými, antistresovými, antioxidačními účinky. Podporuje myšlení, stimuluje imunitní systém a omlazuje organismus.

**Houba Reishi** – Tato houba regeneruje játra a tělo jako celek, snižuje krevní tlak, zlepšuje funkci imunitního systému, bojuje s astmatem a ulevuje od úzkosti a poruch spánku. Je také bohatá na vitamíny B, fosfor a mangan.

**Triphala** – Jedná se o bylinu původem z Indie, která je tvořena třemi plody – Am-lou, Behadou a Haradou. Disponuje stahujícími a uklidňujícími účinky. Pomáhá také ke správné asimilaci potravin. Triphala působí jako jemný, ale účinný detoxikátor a čistič, protože zbavuje játra a střeva škodlivých toxinů. Je také plná mnoha vitamínů a stopových minerálů.

**Moringa** – Listy Moringy obsahují všechny esenciální aminokyseliny a jsou bohaté na bílkoviny, vitamín A, vitamín B, vitamín C a minerály. Tyto listy také stimulují imunitní systém a metabolismus.

**Kurkuma** – Toto koření se užívá na výrobu kari a má mnoho léčivých vlastností. Kurkuma disponuje antibakteriálními a antiseptickými účinky, potírá mnoho druhů rakoviny, působí protizánětlivě, chrání játra před poškozením a zmírňuje příznaky artritidy. Kurkuma je velkovýrobnou antioxidantů a také snižuje cholesterol.



**Warrior Blend** – Synergické spojení znásobující sílu několika bohatých zdrojů bílkovin do jedné revoluční patentované formule, která je krémová, skvěle chutná a vysoce nadřazená jednotlivým komponentům. Toto dynamické spojení vytváří unikátní, raw, rostlinný protein s kompletním aminokyselinovým profilem.



**Sunwarrior Protein rýžový** – biologicky fermentovaná celozrnná hnědá rýže využívající původní výrobní proces, který kombinuje endospermy s otrubami ze syrové naklíčené celozrnné hnědé rýže, aby vytvořila dokonale hypoalergenní bílkovinu, která obsahuje veškeré esenciální aminokyseliny v perfektně vyvážené kombinaci. Je snadno stravitelná a skvělá pro všechny, kdo chtějí redukovat tuk, budovat svaly nebo být prostě fit.



**Activated Barley** – Aktivováním se ječmen dostává na novou úroveň. Za použití nízké teploty se zrníčko před zabalením dostane na pokraj klíčení. Tím je u ječmene zajištěn nejvyšší bod bioické energie, kdy obsahuje nejlepší kombinaci bílkovin, vlákniny, enzymů a nejpomaleji vstřebatelných sacharidů. Tyto pomalu vstřebatelné sacharidy stabilizují krevní cukr a poskytují dlouhodobou, stabilní zásobu energie.



**Ormus Supergreens** – Jsou pěstovány v nedotčeném, prastarém údolí v jižním Utahu a Arizoně. Tato úrodná, na minerály bohatá vulkanická půda nasycuje tuto superpotravinu platinou, zlatem, stříbrem a Ormus stopovými minerály Ormus, které dávají rostlině magnetické vlastnosti. Probiotika vzniklá během biofermentace podporují trávení a pomáhají alkalizovat organismus.



**Liquid Light** – Rostlinný minerální komplex bohatý na kyselinu fulvovou byl vytvořen přírodou v prastaré, neporušené, zkamenělé půdě, která poskytuje rostlinám důležité stopové minerály. Je extrahována zastudena, aby vytvořila tekutý roztok, který poskytuje mocné elektrolyty. Je jedním z nejsilnějších přírodních chelačních agentů a pomáhá při asimilaci a absorpci živin.



**Immune Shield** – Přírodní minerální komplex s kyselinou fulvovou obohacený o ionické stříbro. Tento komplex působí jako katalyzátor a chelační agent, který volně dodává stopové minerály, různé živiny a do buněk v těle. Přítomnost stříbrných iontů, umístěných do výrobku patentovanou technologií, poskytuje imunitnímu systému k službám revoluční formu stříbra.