



## Zdravého raňajkové smoothie

**Dnes tu máme pre vás 4 druhy zdravého smoothie na raňajky**

Kiwi-banán-špenát

1 banán

1 Kiwi

2 lyžice limetkovej šťavy

1 uhorka

20 gr zelerové listy

20 gr špenátu

180 ml Ryžové mlieko, môže byť aj voda

Extrémne zelené smoothie

100 g šalátové listy

200 gr brokolica  
1 štipka petržlenu  
50 ml vody / mandľové, alebo ryžové mlieko

#### Avokádo

1 Avokádo  
4 lyžice medu  
1 limetka  
1 nektarinka  
180 ml vody / ryžové mlieko

#### Mango

1. avokádo  
1 bl.mladého špenátu  
1. banán  
1. Mango  
2 lyžice citrónovej šťavy  
250 ml vody / mandľové, alebo ryžové mlieko



# Šťastný deň: Raňajky, ktoré ťa urobia šťastným.

**Vynikajúce raňajky poskytujú nielen energiu na celý deň, ale môžeme získať aj lepšiu náladu!**

Máme tu pre vás 3 druhy raňajok pre perfektný deň

## 1.Ovocie

Ovocie je nielen chutné a zdravé.

Vitamíny v ovocí dodávajú energiu a sú ideálne ako raňajky, pretože nezaťažujú žalúdok.

Tí, ktorí dávajú prednosť pitiu vitamínov, môže si buď vyčarovať lahodný bobule kokteil alebo si pripraviť pohár čerstvej pomarančovej šťavy.

## 2.Zelenina

Aj keď to je možno nezvyklé, ale šalát v dopoludňajších hodinách je skutočný happy-maker!

Najlepší je mladý špenát pokvapkaný s dresingom z olivového oleja a citróna, a kúskami avokáda, môžete pridať aj miešané vajíčka, alebo volské oko.

## 3.Čokoláda

Dobrá správa pre maškrtné jazýčky.Čokoláda k raňajkám je skutočnou zárukou perfektného pocitu po celý deň.

Ovplyvňuje nielen náš serotonín (hormón dobrej nálady), ale dodáva silu aj mozgovým bunkám.

Je treba však pripomenúť, že čokoláda by mala byť skôr horká než mliečna.