



**GraceFit soovitab: 10 maitsvat smuutiretsepti
sinu hea enesetunde ja kauni välimuse jaoks**

Koos Boost Yourselfiga tahame aidata sul oma unistusi ja eesmärke saavutada - soovime, et tunneksid ja märkaksid muutuseid endas! Toetame sind tervisliku ja puhta toiduga, et tunneksid ennast alati hästi ja et haigused ega väsimus ei peaks sind kunagi tagasi hoidma.

- 🍉 Vali oma lemmikud välja ja proovi teha ÜKS smuuti IGA PÄEV.
- 🍉 Need smuutid sobivad teha nii hommikul, päeval kui õhtul. Tee neid lisaks oma tavapärasele toitumisele või asenda ühe toidukorraga.



100% NATURAL
BOOST YOURSELF
PURE FOOD

ORGANISMI KAITSEV ANTIOKSÜDANDIRIKAS SMUUTI

Antioksidandid on ained, mis pidurdavad ja reguleerivad vabade radikaalide teket. Vabad radikaalid on ainevahetuse kõrvalproduktid, mis kahjustavad rakke. Kahjustatud rakud toovad omakorda uusi vabu radikaale, mis viib organismi kiirema vananemiseni.

Balance supertoidusegu (segu metsmustikast, arooniast, astelpajust, kibuvitsast, chia ja kanepiseemnetest) lai spekter antioksidante ja fütokemikaale kaitseb sinu keha vabade radikaalide kahjuliku mõju eest.

1 banaan
1 suur apelsin
1 väike peotäis mandleid
1 spl Balance supertoidusegu
½ klaasi vett



*Unusta dieedid, ilusa ja terve keha
saladus seisneb igapäevastes
harjumustes ja tahtejõus! ♥*

TERVISLIK, SALENDAV JA MAITSEV

Smuutid võivad aidata kaalu kaotada, sest saad kõik vajalikud toitained ühest klaasist, samas liigseid või tühje kaloreid saamata. Alusta blenderdamist ja hakka aga kaalu kaotama!



½ pirni
1 tass ananassi kuubikuid
1 peotäis spinatit või lehtkapsast
½ tassi külmutatud maasikaid
¼ küpset avokaadot
1 spl Healthy Weight supertoidusegu
1 klaas vett



HOMMIKUSMUUTI, MIS TÕMBAB KÄIMA!

Kui Sa ei ole nõ hommikuinimene ja lükkad äratuskella edasi nii kaua kui võimalik või lihtsalt on hommikuti ennast raske käima saada, siis see kümne supertoiduga smuuti on just sulle!

- 1 banaan
- 1 virsik või õun
- ½ tassi külmutatud vaarikaid
- ¼ küpset avokaadot
- 1 spl Energy supertoidusegu
- 1 spl Crunchy super seemnesegu
- 1 klaas taimset piima (mandli, india, kaera)

PATUVABA ŠOKOLAADISMUUTI

Kas tunned vahel suhkruisu ja tahaks magustoiduks midagi head, kuid ei taha oma tervislikku elustiili ja dieeti rikkuda? Siin on tervisliku ja lihtsa šokolaadise magustoidu retsept! Choco koostises olev toorkakao on täis antioksidante ja vitamiine / mineraale, hernes annab organismile vajalikku valku ning baobao lisab c-vitamiini ning kuhjaga kiudaineid. Mandlipiimas on palju kaltsiumit ning banaan annab kaaliumit.

- 1 külmutatud banaan
- 1 klaas mandlipiima
- 1spl Choco supertoidusegu
- ½ tl kaneeli



ENERGIAT ANDEV TRENNIEELNE SMUUTI

Üks parim energiasüst on looduslik kofeiin, kuid energiajoogi või järgmise kohvi asemel proovi energiat andvat Energy segu. See sisaldab guaraanat (kofeiinilaks), kuid siseneb vereringesse aeglaselt ja väljub samamoodi. Seega ei tunne sa energialangust ja see annab võrreldes tass kohviga pikemaajaliselt energiat. Lisaks sisaldab see paljusid muid energiat andvaid supertoite, näiteks Peruu Andidest pärinevat Macat. Maca on uskumatute kasudega supertoit. See parandab sportlikke tulemusi, suurendab viljakust ja parandab meeleolu.



1 banaan
½ tassi külmutatud marju
2 datlit, eemalda kivid
1 spl Energy supertoidusegu
1 klaas vett või taimset piima

Kui sööd õigemini, paraneb sinu sooritusvõime, enesetunne ja välimus. Need kõik on omavahel seotud.



HOMMIKUNE ILUSMUUTI

Crunchy on pungil kasulikest oomega-3 rasvhapetest (kanepiseemned ja chia seemned), millel on võime vähendada põletikku, mis on üks oluline faktor naha vananemise aeglustamisel. Lisaks sisaldab Crunchy ka tsinki, mis on teada-tuntud ilumineraal. Tsink aitab säilitada küünte, juuste ja naha tervist.

1 banaan
½ avokaadot
1 peotäis (külmutatud) vaarikaid
1 peotäis (külmutatud) maasikaid
1 klaas vett või taimset piima
1-2 spl Crunchy seemnesegu

Blenderda, joo ja sära!



ŠOKOLAADI-BANAANI SMUUTI

Süümekavaba ja tervislik maiuspala sobib ideaalselt magustoiduks või vahepalaks. Kui oled (ka) suur šokolaadiarmastaja ja on raske magusast eemale hoida, siis proovi Choco supertoidusegu. Saad sellega oma magusaisu rahuldatud ning keha saab toorkakaost vajalikke mineraalne. Need aitavad annavad energiat ja tõstavad sinu heaolutunnet. Lisaks veel kasulikud toitained baobabist ja herneproteiinist.

Kakaoubade rohke antioksidantide, mineraalide (magneesium, kaalium ja raud) ja põletikuvastaste flavonoidide sisaldus teeb temast väga hinnatud ning tunnustatud supertoidu, mida meie kasutame kokku neljas tootes: Choco ja Workout supertoidusegus, Cacao & Maca proteiinisegus ning Crunchy seemneseigus. Lisaks maitsvale smuutile laed ennast ka vajalike vitamiinidega! *60% Choco koostisest on Peruust pärit toorkakao.



- 1 banaan
- 1 klaas maasikaid
- 1 klaas külmutatud mangot
- 1 klaas mandlipiima
- 1 spl Choco supertoidusegu*

NOORENDAV TERVISEKOKTEIL

Nüüd on aeg öelda head aega lisakilodele ja saavutada enda soovitud vorm. Antud retseptis on arvestatud keskmise naise kaalulangetamise kogustega.

- Mandlid 20g
- Banaan, kooreta 80g
- Apelsin, kooreta 100g
- Mustikad 50g
- Maasikad 50g
- Vesi 300g
- Healthy Weight supertoidusegu 23g



Smuuti valmistamine:

Pane kõik koostisosad blenderisse ja blenderda umbes 1 minut.



VALGURIKAS MUSTIKASMUUTI PÄEVA ALUSTAMISEKS

Valgurikka smuutiga päeva alustamine on suurepärane viis kaalu kontrolli all hoidmiseks. See annab päeva jooksul suurema täiskõhutunde ja toetab tervisliku veresuhkru taseme hoidmist ning aitab kontrolli all hoida päeva jooksul tekkivaid isuhooge.

½ tassi mustikaid
1 väike banaan
1 spl Healthy Weight Goji
supertoidusegu
1 spl mandli või maapähklivõid
1 klaas mandlipiima
veidi kaneeli

Lisa kõik koostisained blenderisse ja blenderda kuni mass on ühtlane (umbes 1 minut).

AINEVAHETUSE PARANDAJA

Ainevahetus tegeleb paljude oluliste protsessidega kehas ning kaitseb organismi. Seedimine, toitainete lõhustamine, energia tootmine ja jääkainete väljutamine organismist on kõik ainevahetuse põhilised tööülesanded. Kui need on häiritud, on ka sinu tervis ja enesetunne häiritud. Selle smuutiga saad aga enda ainevahetust toetada mitmekülgsetelt paljude vajalike toitainetega!

½ õuna
½ banaani
1 peotäis lehtkapsast või spinatit
1 väike tass külmutatud marju
1 spl Healthy Weight segu
1 klaas vett

Blenderda võimsal kiirusel 1 minut.



BOONUS!

KÕIGE PAREM KÜLMETUSE PELETAJA

Looduslik Coldrex, mis annab immuunsusele jõudu, et külmetus või nakkus naha vahelt ära ajada! Tee seda endale kohe, kui tunned, et hakkad haigeks jääma.

1 apelsin, kooritud
½ sidrunit, kooritud
1 keskmine punase tšilli kaun, seemnetega
2-3 cm suurne tükk värsket ingverijuurt, kooritud
1 küüslaugu küüs
1 spl õunaäädikat
1 tl mett



Blenderda võimsal kiirusel 1 minut.

PS! Maitse ei ole üldse nii halb, kui sulle koostisosade järgi tunduda võib.



Kui sa tunned, et siit nimekirjast ei ole midagi sulle, siis mine piilu ka **SIIT.**

5 OLULIST MEELESPEAD:

- 🍷 Võimalusel vali poes alati küpsed puuviljad.
- 🍷 Ära lisa ühele smuutile liiga palju erinevaid koostisosaid.
- 🍷 Ühtlase ja kreemise smuuti saamiseks blenderda umbes 1 min.
- 🍷 Joo smuutit aeglaselt, et see seguneks süljega paremaks organismi imendumiseks.
- 🍷 Ära söö enne ja pärast smuuti joomist vähemalt 30 minutit muid asju



GraceFit

MOVE. CREATE. CELEBRATE.

www.gracefit.ee