

# SMOOTHIE SE ŠPENÁTEM A ZÁZVOREM PRO ROZJASNĚNÍ



## INGREDIENCE

- 1 porce Collagen+ se 2–3 lžícemi vody (+/- 35 ml)
- 1 šálek čerstvého špenátu
- 1 malá mrkev
- ½ jablka
- čerstvý zázvor, 1 cm
- ½ citronu, šťáva
- 3 lístky bazalky

## NA JEDNU PORCI

- Mrkev a jablko oloupejte, nakrájejte na plátky a vložte do mixéru.
- Čerstvý špenát omyjte a přidejte do mixéru
- Přidejte citronovou šťávu, nastrouhaný zázvor a bazalku.
- Sáček prášku Collagen+ rozpusťte ve 2–3 lžících vody (+/- 35 ml) a přidejte do mixéru.
- Rozmixujte do hladka a ihned podávejte. \*

\* Abyste z prášku Collagen+ získali co nejvíce výhod, měli byste jej konzumovat ihned po rozpuštění.

### Návrh

- Pokud chcete omezit plýtvání jídlem, využijte jablečné slupky v tomto skvělém jablečném nálevu. Můžete je také uchovat v mrazničce, dokud je nebudete potřebovat.
- Pokud používáte bio mrkev, nemusíte ji škrábat. Dodáte tak tělu vlákninu navíc.

BEAUTY  
FOCUS **COLLAGEN +**

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

Beauty Focus Collagen+ je doplněk stravy vyvinutý k doplnění běžné stravy. Důležitá je pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl a doplněk stravy by neměl být používán jako náhrada pestré stravy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování (pouze 1 sáček denně). Je třeba poznamenat, že denní dávka odpovídá množství, u kterého bylo prokázáno, že při každodenním užívání po dobu alespoň čtyř měsíců podporuje mladistvý vzhled pleti. Tyto recepty by neměly být prezentovány způsobem, který by mohl být vykládán jako výživová nebo zdravotní tvrzení. Seznam veškerých registrovaných ochranných známek v regionu EMEA najdete ve slovníku ochranných známek na [www.nuskin.com](http://www.nuskin.com).