INTERA

Vodič recepata

18 RECEPATA SLOŽENIH PO NAMJENI

Doručci, smoothieji, deserti i topli napitci s INTERA funkcionalnom hranom





PRIJE PRVOG RECEPTA

Kako koristiti INTERU u receptima

• **Porcija:** 5 g za VITAL i RECOVERY (1 puna žličica), 10 g za DOPY i GOLD TIME (1 jušna žlica). Svaki recept koristi jednu preporučenu porciju.

• **Temperatura:** INTERU umiješajte na kraju, kad se obrok malo ohladi.

• **Začini su već unutra:** VITAL sadrži cejlonski cimet, đumbir, lan i bourbon vaniliju, pa ih u receptima ne treba dodavati.

• **Dio dana:** VITAL je jutarnji, RECOVERY večernji, a GOLD TIME ide uz bilo koji obrok.

Recepti po namjeni

JUTARNJA VITALNOST I ENERGIJA

01 Power Man Protein Bowl 3
02 Ginger-Cinnamon Vital Smoothie 4
03 Coffee Vital Frappé 5
04 Apple Pie Vital Overnight Oats 6

MENTALNA VITALNOST

05 Golden Vital Smoothie 7
06 Green Vital Smoothie 8

VLAKNA I URAVNOTEŽENA PREHRANA

07 Chia puding s borovnicama 9

PROBAVA I DORUČCI BOGATI VLAKNIMA

08 Banana Vital Parfait 10
09 Banana Chamomile Porridge 11
10 Cardamom Vital Overnight Oats 12

ANTIOKSIDACIJSKA ZAŠTITA

11 Berry Vital Smoothie 13

SRCE I KRVNE ŽILE

12 Beetroot Vital Smoothie 14
13 Heart Vital Smoothie 15

TRENUCI OPUŠTANJA

14 Choco Vital Mousse 16

TOPLI NAPITCI

15 Golden Vital Milk 17

RECOVERY · VEČERNJI RITUALI

16 Carob Recovery Mousse 18

GOLD TIME · ZLATNE GODINE

17 Golden Bone 19
18 Golden Morning 20

Power Man Protein Bowl

Snaga, energija i svakodnevna vitalnost · INTERA MAN VITAL

Konkretan doručak za aktivan dan: kremasti grčki jogurt, zob, banana, hrskavi lješnjaci i INTERA MAN VITAL.



Sastojci

- 180 g grčkog jogurta ili skyra
- 30 g zobenih pahuljica
- ½ banane (oko 60 g)
- 10 g nasjeckanih lješnjaka
- 5 g INTERA MAN VITAL
- 5 g naribane tamne čokolade
- 20–30 ml mlijeka, po potrebi

Priprema

1. U zdjelici pomiješajte jogurt, zobene pahuljice i INTERA MAN VITAL.

2. Dodajte malo mlijeka za kremastiju teksturu.

3. Bananu narežite na kolutiće i rasporedite po površini.

4. Pospite lješnjacima i tamnom čokoladom.

5. Ostavite 5–10 minuta da pahuljice omekšaju.

Zašto ova kombinacija: Grčki jogurt i skyr su izvor bjelančevina, zob daje složene ugljikohidrate i vlakna, banana kalij, a lješnjaci nezasićene masne kiseline i vitamin E. Okvirno oko 450 kcal, 25 g proteina i 7 g vlakana po porciji.

Tvrdnje: Bjelančevine doprinose održavanju mišićne mase. Magnezij doprinosi normalnoj funkciji mišića i normalnom metabolizmu stvaranja energije. Vitamin C doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

VIŠE ENERGIJE. VIŠE ŽIVOTA. SVAKI DAN.

Ginger-Cinnamon Vital Smoothie

Jutarnja vitalnost · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Kremasti jutarnji smoothie od banane, zobi i INTERA VITAL.



Sastojci

- 30 g zobenih pahuljica
- ½ zrele banane
- 150 ml mlijeka po izboru
- 5 g INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Priprema

1. Sve sastojke stavite u blender.

2. Miksajte do glatke, kremaste teksture.

3. Za rjeđi smoothie dodajte još malo mlijeka i poslužite odmah.

Zašto ova kombinacija: Đumbir, cejlonski cimet i vanilija već su dio INTERA VITAL formule, a banana i zob daju vlakna i prirodnu slatkoću.

Tvrdnje: Magnezij i vitamin C doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

DAJ FUNKCIJU SVOM OBROKU.

Coffee Vital Frappé

Jutarnja ili popodnevna pauza · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Tvoja omiljena kava u funkcionalnom izdanju, s okusom kakaa, rogača i toplih začina.



Sastojci

- 100 ml ohlađene kave
- 100 ml mlijeka po izboru
- ½ manje banane
- 5 g INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL
- 3–4 kockice leda

Priprema

1. Sve sastojke, uključujući led, stavite u blender.

2. Miksajte do glatkog, kremastog frappéa.

3. Ulijte u visoku čašu i poslužite odmah.

Zašto ova kombinacija: Kava daje aromu, banana kremoznost i slatkoću, a INTERA VITAL kakao, rogač, cejlonski cimet i macu.

Tvrdnje: Magnezij i vitamin C doprinose normalnom metabolizmu stvaranja energije i smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

VIŠE ENERGIJE. VIŠE ŽIVOTA. SVAKI DAN.

Apple Pie Vital Overnight Oats

Doručak s okusom pite od jabuka · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Jabuka, zob, chia i INTERA VITAL u kremastom doručku koji se priprema večer prije.



Sastojci

- 35 g zobenih pahuljica
- ½ jabuke, sitno nasjeckane
- 100 g grčkog jogurta
- 80 ml mlijeka
- 10 g chia sjemenki
- 5 g INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Priprema

1. Sve sastojke pomiješajte u staklenci.
2. Poklopite i ostavite preko noći u hladnjaku.
3. Ujutro promiješajte i poslužite.

Zašto ova kombinacija: INTERA već sadrži cimet, đumbir i vaniliju, pa dodatni začini nisu potrebni za okus pite od jabuka. Jabuka, zob i chia donose različite izvore vlakana, a jogurt bjelančevine.

Tvrdnje: Magnezij i vitamin C doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

PRIPREMI NAVEČER. UŽIVAJ UJUTRO.

MENTALNA VITALNOST · RECEPT 05 · 1 PORCIJA

Golden Vital Smoothie

Mentalna vitalnost · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Kremasti smoothie od borovnica, špinata, oraha i INTERA VITAL za nutritivno bogat početak dana.



Sastojci

- 80 g borovnica
- 30 g mladog špinata
- 15 g oraha
- 150 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- ½ g kurkume
- po želji vrlo mali prstohvat crnog papra
- 5 g INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Priprema

1. Operite borovnice i špinat.

2. Stavite sve sastojke u blender.

3. Miksajte 30–60 sekundi do kremaste teksture i poslužite.

Zašto ova kombinacija: Borovnice sadrže antocijane, prirodne biljne polifenole. Špinat je izvor folata, orasi donose biljnu omega-3 masnu kiselinu ALA, a kurkuma karakterističnu aromu i zlatnu boju.

Tvrdnje: Magnezij doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji, normalnom funkcioniranju živčanog sustava i smanjenju umora i iscrpljenosti. Folat doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALA NAVIKA. VELIKA PAŽNJA PREMA SEBI.

MENTALNA VITALNOST · RECEPT 06 · 1 PORCIJA

Green Vital Smoothie

Mentalna vitalnost · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Zeleni čaj, avokado, špinat i INTERA VITAL u osvježavajućoj kombinaciji za jutarnji ritual.



Sastojci

- 120 ml ohlađenog zelenog čaja
- ½ zrelog avokada (oko 70 g)
- 30 g mladog špinata
- 5 g INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL
- ½ žličice meda, po želji
- nekoliko kockica leda

Priprema

1. Pripremite zeleni čaj i ostavite ga da se ohladi.

2. U blender stavite avokado, špinat i zeleni čaj.

3. Dodajte INTERA VITAL i miksajte do kremaste teksture.

4. Dodajte led i poslužite svježe.

Zašto ova kombinacija: Zeleni čaj daje osvježavajuću, blago trpku notu, avokado nezasićene masne kiseline i vlakna, a špinat folat i druge mikronutrijente.

Tvrdnje: Magnezij doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji i normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Vitamin C doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALE NAVIKE. VELIKA PAŽNJA PREMA SEBI.

Chia puding s borovnicama

Vlakna i uravnotežena prehrana · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Mali jutarnji ritual za dobar početak dana: kremasti chia puding spaja vlakna, biljne omega-3 masne kiseline i prirodne polifenole.



Sastojci

- 2 žlice chia sjemenki (oko 24 g)
- 120 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- 70 g svježih ili smrznutih borovnica
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- po želji malo meda

Priprema

1. Pomiješajte chia sjemenke i mlijeko.

2. Dodajte INTERA VITAL i dobro promiješajte.

3. Polovicu borovnica lagano zgnječite i umiješajte u smjesu.

4. Ostavite u hladnjaku najmanje 2 sata ili preko noći.

5. Prije posluživanja dodajte preostale borovnice.

Zašto ova kombinacija: Chia sjemenke doprinose unosu vlakana i biljnih omega-3 masnih kiselina, a borovnice donose prirodne polifenole. Cimet, lan i vanilija već su dio INTERA VITAL formule.

Tvrdnje: Magnezij i vitamin C doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

POLAKO JUTRO. VELIKI DAN.

Banana Vital Parfait

Doručak bogat vlaknima · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Kremasti grčki jogurt, topla karamelizirana banana, chia sjemenke i INTERA VITAL u slojevima.



Sastojci

- 150 g grčkog jogurta sa živim kulturama
- ½ banane (oko 60 g)
- 1 žlica chia sjemenki (12 g)
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- 1 žličica nasjeckanih lješnjaka (5 g)
- ½ žličice kokosova ulja
- po želji malo meda

Priprema

1. Bananu narežite i kratko zapecite na kokosovu ulju 1–2 minute.

2. U jogurt umiješajte INTERA VITAL i chia te ostavite 10 minuta.

3. U čašu složite jogurt, toplu bananu i ponovno jogurt.

4. Pospite lješnjacima i po želji dodajte malo meda.

Zašto ova kombinacija: Banana daje prirodnu slatkoću, vlakna i kalij, grčki jogurt bjelančevine i žive kulture, chia vlakna i biljne omega-3 masne kiseline, a lješnjaci hrskavost.

Tvrdnje: Magnezij i vitamin C doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALI RITUAL. VELIKI UŽITAK. SVAKI DAN.

Banana Chamomile Porridge

Topli doručak bogat vlaknima · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Topla, kremasta zobena kaša s bananom i nježnom aromom kamilice.



Sastojci

- 40 g sitnih zobenih pahuljica
- ½ zrele banane (oko 60 g)
- 1 vrećica čaja od kamilice
- 150 ml vode
- 50 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- po želji malo meda

Priprema

1. U 150 ml vruće vode pripremite čaj od kamilice i ostavite 5 minuta.

2. Uklonite vrećicu, dodajte zobene pahuljice i mlijeko.

3. Kuhajte na laganoj vatri 5–7 minuta uz miješanje.

4. Dodajte zgnječenu bananu i promiješajte.

5. Maknite s vatre, malo ohladite pa umiješajte INTERA VITAL.

Zašto ova kombinacija: Zobene pahuljice sadrže vlakna, uključujući beta-glukane, banana prirodnu slatkoću i kalij, a kamilica nježnu biljnu aromu. Cimet i vanilija već su dio INTERA VITAL formule.

Tvrdnje: Magnezij doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Vitamin C doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

POLAKO JUTRO. VELIKI DAN.

Cardamom Vital Overnight Oats

Doručak pripremljen večer prije · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Kremasta zobena kaša s jogurtom, mirisnim kardamomom i INTERA VITALOM.



Sastojci

- 40 g zobenih pahuljica
- 100 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- 50 g običnog jogurta
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- ⅛ žličice mljevenog kardamoma
- ½ žličice meda, po želji
- 1 žličica nasjeckanih lješnjaka (5 g)

Priprema

1. U staklenku stavite zobene pahuljice, mlijeko i jogurt.

2. Dodajte kardamom i INTERA VITAL.

3. Promiješajte, poklopite i ostavite u hladnjaku najmanje 4 sata.

4. Ujutro promiješajte, po želji dodajte med i pospite lješnjacima.

Zašto ova kombinacija: Zob donosi vlakna, jogurt bjelančevine i kalcij, kardamom toplu aromu koja se slaže s kakaom, rogačem i cimetom, a lješnjaci nezasićene masne kiseline.

Tvrdnje: Magnezij doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Vitamin C doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

PRIPREMI NAVEČER. UŽIVAJ UJUTRO.

ANTIOKSIDACIJSKA ZAŠTITA · RECEPT 11 · 1 PORCIJA

Berry Vital Smoothie

Zaštita stanica od oksidativnog stresa · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Mala čaša puna boja: borovnice, bademi i INTERA VITAL u kremastom smoothieju.



Sastojci

- 100 g svježih ili smrznutih borovnica
- 150 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- 10 g badema
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- po želji ½ žličice meda
- nekoliko kockica leda

Priprema

1. U blender stavite borovnice, mlijeko i bademe.

2. Dodajte INTERA VITAL.

3. Miksajte 30–60 sekundi do kremaste teksture.

4. Po želji dodajte med i led te poslužite odmah.

Zašto ova kombinacija: Borovnice prirodno sadrže antocijane, biljne polifenole, a bademi su izvor vitamina E. INTERA VITAL dodaje aroniju, kakao i vitamin C.

Tvrdnje: Vitamin C i vitamin E doprinose zaštiti stanica od oksidativnog stresa. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALE NAVIKE. VELIKA PAŽNJA PREMA SEBI.

SRCE I KRVNE ŽILE · RECEPT 12 · 1 PORCIJA

Beetroot Vital Smoothie

Krvne žile i uravnotežena prehrana · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Rubin crvena čaša puna biljnih sastojaka: cikla, mladi špinat i INTERA VITAL.



Sastojci

- 80 g svježe cikle
- 30 g mladog špinata
- 120–150 ml hladne vode
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- 1 žličica limunova soka, po želji
- nekoliko kockica leda

Priprema

1. Ciklu ogulite i narežite na male kockice.

2. U blender stavite ciklu, špinat, vodu i INTERA VITAL.

3. Miksajte 60–90 sekundi do glatke teksture.

4. Po želji dodajte limunov sok i led te poslužite odmah.

Zašto ova kombinacija: Cikla prirodno sadrži nitrate i daje napitku boju i zemljanu slatkoću, a špinat donosi folat i kalij. Đumbir je već dio INTERA VITAL formule.

Tvrdnje: Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju krvnih žila. Magnezij doprinosi normalnoj funkciji mišića i ravnoteži elektrolita. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALE NAVIKE. VELIKA PAŽNJA PREMA SEBI.

SRCE I KRVNE ŽILE · RECEPT 13 · 1 PORCIJA

Heart Vital Smoothie

Kolesterol i zdravlje srca · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Kremasti smoothie od zobi, borovnica, badema i INTERA VITAL.



Sastojci

- 40 g zobenih pahuljica
- 80 g borovnica
- 150 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- 10 g badema
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- po potrebi malo vode

Priprema

1. Zobene pahuljice namočite u mlijeku 10 minuta.

2. Dodajte borovnice, bademe i INTERA VITAL.

3. Miksajte do glatke teksture, po potrebi razrijedite vodom i poslužite.

Zašto ova kombinacija: Zob sadrži beta-glukane, borovnice antocijane i druge polifenole, a bademi nezasićene masne kiseline i vitamin E. Lan i đumbir već su dio INTERA VITAL formule.

Tvrdnje: Beta-glukani iz zobi doprinose održavanju normalne razine kolesterola u krvi. Povoljan učinak postiže se dnevnim unosom 3 g beta-glukana iz zobi, zobenih mekinja, ječma ili njihovih kombinacija. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALA NAVIKA. VELIKA PAŽNJA PREMA SRCU.

Choco Vital Mousse

Mali čokoladni ritual za trenutke opuštanja · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Kremasti avokado, tamna čokolada, nježna aroma lavande i INTERA VITAL u svilenkastom desertu.



Sastojci

- 1 zreli avokado (oko 140 g pulpe)
- 30 g tamne čokolade (85 % kakaa)
- 10 g INTERA VITAL (5 g po porciji)
- 40 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- ¼ žličice sušene prehrambene lavande
- 1 žličica meda, po želji
- mali prstohvat soli

Priprema

1. Lagano zagrijte mlijeko s lavandom 3–5 minuta, bez vrenja, pa procijedite i ohladite.

2. Otopite tamnu čokoladu na pari i malo ohladite.

3. Izmiksajte avokado, čokoladu, mlijeko i INTERA VITAL; po želji dodajte med i sol.

4. Raspodijelite u dvije zdjelice i hladite najmanje sat vremena.

Zašto ova kombinacija: Avokado donosi nezasićene masne kiseline i vlakna, tamna čokolada kakao-polifenole i bogat okus, a lavanda nježnu cvjetnu aromu.

Tvrdnje: Magnezij doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji i normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALI TRENUTAK UŽITKA. VELIKA PAŽNJA PREMA SEBI.

Golden Vital Milk

Topli funkcionalni napitak · INTERA MAN VITAL ili FEMIC VITAL

Zlatni ritual u šalici: kurkuma, mirisni kardamom i INTERA VITAL s nježnim notama kakaa, rogača i cejlonskog cimeta.



Sastojci

- 200 ml mlijeka ili nezaslađenog biljnog napitka
- 5 g INTERA FEMIC VITAL ili MAN VITAL
- ½ žličice mljevene kurkume (oko 1 g)
- ⅛ žličice mljevenog kardamoma
- vrlo mali prstohvat crnog papra, po želji
- ½ žličice meda, po želji

Priprema

1. Zagrijte mlijeko na laganoj vatri, bez vrenja.

2. Dodajte kurkumu i kardamom te miješajte 2–3 minute.

3. Maknite s vatre i pustite da se malo ohladi.

4. Umiješajte INTERA VITAL, po želji med i papar, i poslužite toplo.

Zašto ova kombinacija: Kurkuma sadrži kurkuminoide i daje zlatnu boju, a kardamom toplu aromu koja se izvrsno slaže s kakaom i rogačem. Cimet i đumbir već su dio INTERA VITAL formule.

Tvrdnje: Magnezij doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji i normalnom funkcioniranju živčanog sustava. Vitamin C doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

TOPLINA U ŠALICI. VITALNOST U SVAKODNEVICI.

Carob Recovery Mousse

Večernji desert nakon aktivnog dana · INTERA MAN RECOVERY ili FEMIC RECOVERY

Kremasti desert od avokada, skyra i lješnjaka s INTERA RECOVERY, u kojem rogač daje toplu, čokoladnu notu.



Sastojci

- ½ zrelog avokada
- 100 g skyra
- 10 g mljevenih lješnjaka
- 30–50 ml mlijeka
- 5 g INTERA MAN RECOVERY ili FEMIC RECOVERY

Priprema

1. Sve sastojke izmiksajte do glatke, guste kreme.
2. Ohladite 20 minuta.
3. Poslužite s nekoliko nasjeckanih lješnjaka.

Zašto ova kombinacija: Skyr je izvor bjelančevina, avokado i lješnjaci donose nezasićene masne kiseline, a INTERA RECOVERY rogač, zob, reishi i trpku višnju.

Tvrdnje: Uz MAN RECOVERY: Magnezij doprinosi normalnoj funkciji mišića. Cink doprinosi normalnoj sintezi proteina. Uz FEMIC RECOVERY: Magnezij, vitamin C i vitamin B6 doprinose smanjenju umora i iscrpljenosti. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

DAN JE BIO TVOJ. VEČER JE ZA TEBE.

Golden Bone

Kosti i mišići · INTERA GOLD TIME

Badem, sezam i kremasti jogurt: mala nutritivna raskoš nadahnuta tradicionalnim kombinacijama orašastih plodova i sjemenki.



Sastojci

- 150 g grčkog jogurta
- 15 g mljevenih badema
- 10 g mljevenog sezama
- 70 ml mlijeka
- 10 g INTERA GOLD TIME

Priprema

1. Sve sastojke izmiksajte do kremaste teksture.

2. Poslužite kao gusti smoothie ili u zdjelici s nekoliko listića badema.

Zašto ova kombinacija: Jogurt, sezam i bademi prirodno donose kalcij i bjelančevine, a GOLD TIME dodaje kalcij, vitamin D, magnezij i cink.

Tvrdnje: Kalcij i vitamin D doprinose održavanju normalnog stanja kostiju. Bjelančevine doprinose održavanju normalnog stanja kostiju. Vitamin D doprinosi održavanju normalne funkcije mišića. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

ZA GODINE KOJE ZASLUŽUJU POSEBNU PAŽNJU.

Golden Morning

Bistrina i dobar početak dana · INTERA GOLD TIME

Bobičasto voće, chia i orasi u šarenoj zdjelici za raznovrstan doručak.



Sastojci

- 120 g grčkog jogurta
- 70 g borovnica ili drugog bobičastog voća
- 12 g chia sjemenki
- 10 g nasjeckanih oraha
- 60 ml mlijeka
- 10 g INTERA GOLD TIME

Priprema

1. Pomiješajte jogurt, mlijeko, chia sjemenke i INTERA GOLD TIME.

2. Ostavite 20–30 minuta da se zgusne, ili preko noći u hladnjaku.

3. Dodajte bobičasto voće i orahe.

Zašto ova kombinacija: Bobičasto voće donosi polifenole, chia vlakna, a orasi biljnu omega-3 masnu kiselinu ALA.

Tvrdnje: Vitamin B12, vitamin B6 i folat doprinose normalnoj psihološkoj funkciji. Cink doprinosi normalnoj kognitivnoj funkciji. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

MALI RITUALI ZA KVALITETU SVAKOG DANA.

DOBRO JE ZNATI

Napomene uz recepte

Alergeni: recepti sadrže mlijeko, orašaste plodove, sezam i zob. INTERA VITAL sadrži lješnjak, a INTERA RECOVERY zob (gluten). Provjerite deklaraciju odabranog proizvoda.

Biljni napitci razlikuju se po sadržaju proteina i kalcija. Ako želite zamjenu za mlijeko s kalcijem, odaberite obogaćeni napitak.

Med nije obvezan. Kušajte prije zaslađivanja, jer banana i drugo voće već daju slatkoću.

Tvrdnje u receptima odnose se na navedene nutrijente, a ne na pojedini recept. Važno je imati raznoliku i uravnoteženu prehranu i zdrav način života.

Fotografije su ilustrativni prikazi izrađeni umjetnom inteligencijom. Izgled pripremljenog jela može se razlikovati.

INTERA

INTERA — ODABERI SVOJU FUNKCIONALNU NAMJERU.

www.intera-vital.com · Kristalna Ideja d.o.o., Split