



SHAKY

AKO ICH VYSKLADAŤ
AKO ICH VYUŽIŤ

1 TEKUTINA

voda
mlieko
kefír, kefírové mlieko
acidko biele 1 %

2 BIELKOVINA

tvaroh odtučnený
skyr
grécky jogurt 0 %
cca 125-150 g ~ 1/2-1 balenie

proteínový prášok
1 odmerka

3 FARBA

mrazené alebo čerstvé ovocie
bobuľovité
jahody, maliny, čučoriedky,
černice, višne, mix lesných bobúľ

ovocie extra sacharidy, osladenie
/ak väčšie jedlo, tréning
banán, jablko, mango, d'atle

zelenina
baby špenát, mangold, kel, ...
uvarená tekvica

extra tuky /ak väčšie jedlo
avokádo, orechy, orech. maslo,
chia, ľanové semienka

extra - korenia, bylinky, iné
kurkuma, škorica, vanilka, kakao
mäta
citrón, limetka

ZÁKLADNÝ PRINCÍP

EXTRA POTREBY

DLHÝ / INTENZÍVNY TRÉNING

FOKUS = SACHARIDY, BIELKOVINY

VEĽKÉ KOMPLEXNÉ JEDLO

BIELKOVINY, SACHARIDY, TUKY, FARBA

4 SACHARID

v sladkom ovocí
banán, jablko, mango

v sladidlách
d'atle, med

aj v mliečnych výrobkoch
mlieko, kefír, acidko

5 TUK

vo farbe
avokádo
15-30 g orechy, orech. maslo
1 ČL ľanové semienka drvené
1 ČL chia semienka

aj v polo/plnotučných
mliečnych verziách

MINIMALISTIKÉ SHAKY

s dostatkem bielkovín
najväčšie využitie, kedykoľvek
počas dňa na zasýtenie
alebo po tréningu

KRÉMOVÝ BANÁNOVÝ MINI SHAKE

140 g skyr (1 balenie)

1 banán

voda



170 kcal | 18 B, 24 S, 0 T

KRÉMOVÝ MALINOVÝ SHAKE

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

140 g grécky jogurt 0 % (1 balenie)

100 g maliny / iné bobule mrazené / čerstvé



220 kcal | 22 B, 23 S, 3 T

VYLEPŠENÝ KLASIK

1 porcia proteín

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

1 banán

voda



290 kcal | 31 B, 33 S, 4 T

JAHODOVÉ ACIDKO

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

125 g tvaroh odtučnený (1/2 vaničky)

100 g jahody mrazené / čerstvé (iné bobuľovité ovocie)

1 ČL (5 g) chia semienka



240 kcal | 24 B, 22 S, 5 T

BANÁNOVÉ ACIDKO

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

125 g tvaroh odtučnený (1/2 vaničky)

1 banán



265 kcal | 23 B, 36 S, 3 T



VÄČŠIE SHAKY PRED/PO TRÉNINGU

s dostatkom sacharidov
využitie pred alebo po dlhom
či intenzívnom tréningu,
keď je vhodné doplniť
sacharidy

VYLEPŠENÝ KLASIK VEĽKÝ

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

1 porcia proteín

1 banán

20 g datle

20 g arašidové maslo

voda



480 kcal | 36 B, 50 S, 14 T

KRÉMOVÝ MANGO SHAKE

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

125 g odtučnený tvaroh (1/2 vaničky)

100 g mango mrazené

1 banán

15 g mandľové maslo

voda



420 kcal | 27 B, 53 S, 11 T

ESPRESSO SHAKE

1 porcia proteín

espresso

200 ml mlieko 1,5 %

1 banán

20 g datle



370 kcal | 31 B, 47 S, 5 T

MAŠINA

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

1 porcia proteín

100 g čučoriedky mrazené / čerstvé

1 banán

20 g datle

15 g mandľové maslo

1 ČL (5 g) chia semenka



505 kcal | 36 B, 59 S, 14 T

VÄČŠIE SHAKY AKO JEDLO

s dostatkom bielkovín,
tukov a sacharidov
využitie ako rýchle jedlo
“do ruky” cestou do práce,
na služobkách, ...

KOMFORTNÝ KORENISTÝ SHAKE

125 g tvaroh odtučnený (1/2 vaničky)

100 g tekvica (uvarená a vychladená, gramáž v surovom stave)

1 banán

20 g d'atle

1 ČL škoric

1/4 ČL kurkuma

20 g mandľové maslo

voda



460 kcal | 24 B, 55 S, 17 T

ARAŠIDOVO-BANÁNOVÉ ACIDKO

125 g tvaroh odtučnený (1/2 vaničky)

225 g acidko biele 1 % (1/2 balenia)

1 banán

20 g arašidové maslo

1 ČL škoric

voda



385 kcal | 28 B, 38 S, 13 T

5 DRUHOV RASTLÍN

1 porcia proteín

100 g mango mrazené

1/2 banánu

20 g d'atle

100 g avokádo (~ 1/2)

15 g mandľové maslo

hrst' baby špenát



550 kcal | 30 B, 51 S, 23 T

**CHCEŠ
SA NAUČIŤ,
AKO JEŠŤ**
PRE SVOJE
POTREBY?

AKO VYZERÁ
SPOLUPRÁCA

ZAČAŤ JE JEDNODUCHÉ



20 MIN HOVOR ZDARMA

Spolu sa pozrieme na to, čo hľadáš, aký typ spolupráce by bol pre teba najvhodnejší a či sme pre seba vhodní partneri.

HOVOR ZDARMA



PRVÉ SEDENIE

Po rezervácii termínu sa stretávame online alebo osobne v Prešove. Odoberiem si anamnézu, dôkladne si spolu prejdeme tvoj celkový režim, preferencie a možnosti.



PROCES

Po hĺbkovej analýze režimu a vypracovaní doporučení sa spolu púšťame do práce. Hľadáme systém, ktorý bude pre teba udržateľný.

REFERENCIE



0911 781 354



info@akademia-vyziy.sk



www.akademia-vyziy.sk



akademiavyziy



PharmDr. Lenka Orlovská, Akadémia výživy

IČO: 55273289

Sídlo: Prešovská 488/11A, Záborské 08253

[+]
AKADÉMIA
VÝŽIVY