

1. Ledová proteinová káva ☕

🔥 **Pro extra energii a spalování tuků**

Ingredience.

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 1 lžička instantní kávy (nebo espresso)
- ✓ 200 ml vody nebo mandlového mléka
- ✓ 4-5 kostek ledu
- ✓ 1 lžička MCT oleje nebo kokosového oleje (volitelné)



Postup:

1. Rozpušť kávu v troše horké vody.
2. Přidej protein, zbytek vody nebo mléka a důkladně promíchej.
3. Přidej led a můžeš servírovat!

2. Kokosový proteinový shake 🥥

🔥 **Pro krásnou pleť a dlouhotrvající sytost**

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 200 ml kokosového mléka
- ✓ 100 ml vody
- ✓ 1 lžička strouhaného kokosu
- ✓ Kostky ledu



Postup:

1. Všechny ingredience dej do mixéru a důkladně rozmixuj.
2. Nalij do sklenice a vychutnej si krémovou kokosovou dobrotu!

BODY30TM
Kód štíhlosti

3. Krémový avokádový proteinový drink 🥑

🔥 Pro pevné svaly a krásnou pokožku

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ ½ zralého avokáda
- ✓ 200 ml mandlového nebo kokosového mléka
- ✓ ½ lžičky vanilkového extraktu
- ✓ Kostky ledu



Postup:

1. Vše rozmixuj do hladka.
2. Pokud chceš sladší chuť, přidej pár kapek stévie nebo jiného sladidla.

4. Malinový proteinový smoothie 🍓

🔥 Lehký, osvěžující a plný antioxidantů

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 100 g malin
- ✓ 200 ml vody nebo kokosového mléka
- ✓ ½ lžičky skořice



Postup:

1. Vše rozmixuj do hladka a užij si svěží chuť!

BODY30TM
Kód štíhlosti

5. Ostružinové proteinové smoothie



🔥 Pro regeneraci svalů a podporu imunity

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 100 g ostružin
- ✓ 200 ml kefiru nebo kokosového mléka
- ✓ ½ lžičky citronové šťávy



Postup:

Rozmixuj všechny ingredience a vychutnej si jemně kyselou chuť.

6. Oříškové máslové smoothie 🥜

🔥 Bohaté na zdravé tuky a bílkoviny

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 1 lžíce mandlového nebo kešu másla
- ✓ 200 ml mandlového mléka
- ✓ ½ lžičky skořice
- ✓ Kostky ledu



Postup:

1. Všechny ingredience rozmixuj do krémové konzistence.
2. Můžeš přidat špetku soli pro extra chuť.

BODY30TM
Kód stihlosti

7. Čokoládový proteinový shake 🍫

🔥 Pro sladkou chuť bez cukru

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 1 lžička kvalitního kakaa
- ✓ 200 ml vody nebo kokosového mléka
- ✓ ½ lžičky skořice
- ✓ Kostky ledu



Postup:

Rozmixuj všechny ingredience a užij si božský čoko shake.

8. Okurkový proteinový nápoj 🥒

🔥 Pro hydrataci a podporu trávení

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 100 ml kefíru nebo kokosového mléka
- ✓ 100 ml vody
- ✓ ½ okurky
- ✓ Pár lístků máty



Postup:

1. Rozmixuj všechny ingredience do hladka.
2. Servíruj vychlazené s plátkem okurky jako ozdobou.

BODY30TM
Kód štíhlosti

9. Proteinové placky: svaly na talíři



👉 **Bez mouky, plné chuti, ideální pro pevné tělo a dokonalé křivky!**

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 50 g tučného jemného tvarohu
- ✓ 80 g ovoce (borůvky, maliny - ideálně bobulové)
- ✓ Sladidlo podle potřeby (stévie, xylitol nebo trocha medu)



Postup:

1. Tvaroh rozmíchej s vajíčkem a Ladies Proteinem
2. Přimíchej nadrobno nakrájené ovoce.
3. Udělej lžící kopečky na plech vyložený papírem na pečení
4. Peč 25-30 minut při 180 stupních.

🌟 **TIP:** Chceš to ještě víc nadupané? Přidej špetku skořice nebo kokosových lupínek pro extra chuť! 😊

➔ **Výsledek?** Syté, šťavnaté, bílkoviny nabitě placky, které podpoří tvou cestu k sexy a pevné postavě. 🔥

BODY30TM
Kód štíhlosti

10. Šlehaný tvaroh s oříškovým máslem a horkým ovocem 🍴

🔥 Pro krémovou lahodnost a stabilní energii

Ingredience:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 250 g tučného tvarohu
- ✓ 1 lžíce mandlového nebo kešu másla
- ✓ 100 g lesního ovoce (maliny, borůvky, jahody, rybíz)
- ✓ 1 lžička másla nebo kokosového oleje
- ✓ Špetka skořice



Postup:

1. Šlehej tvaroh s **Ladies Protein 40+** a oříškovým máslem do krémové konzistence.
2. Na pánvi ohřej lesní ovoce s máslem, dokud nepustí šťávu. Krém dej do misky a přelij horkým ovocem.

Dokonalá kombinace chutí!

BODY30TM
Kód stihlosti

11. Pečený tvaroh s bobulovým ovocem 🍓

🔥 Pro stabilní energii a podporu svalů
Ingrédients:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 250 g tučného tvarohu
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 lžice rozpuštěného másla
- ✓ 1 lžička vanilkového extraktu
- ✓ 50 g borůvek nebo malin
- ✓ Špetka skořice



Postup:

1. Smíchej tvaroh, **Ladies Protein 40+**, vejce, máslo a vanilkový extrakt do hladkého těsta.
2. Přidej bobulové ovoce, promíchej a směs nalij do malé zapékačské misky.
3. Peč na 170 °C asi **25 minut**, dokud povrch nezezlátne.

Nech lehce vychladnout a vychutnej si vláčný dezert plný bílkovin! 💜

BODY30TM
Kód štíhlosti

12. Čokoládové proteinové brownies 🍫

🔥 Pro uspokojení chuti na sladké bez výčitek

Ingrediencie:

- ✓ 30 g **Ladies Protein 40+**
- ✓ 100 g mletých mandlí nebo vlašských ořechů
- ✓ 2 vejce
- ✓ 2 lžice kakaa
- ✓ 50 ml kokosového mléka
- ✓ 1 lžice rozpuštěného másla
- ✓ ½ lžičky prášku do pečiva

Postup:

1. Smíchej všechny ingredience do hladkého těsta.
2. Nalij do formy a peč na **170 °C asi 15 minut.**

Výsledek? Dokonale vláčné brownies plné proteinu!



BODY30TM
Kód štíhlosti

13. Proteinové lívance s mascarpone 🥞

🔥 Pro víkendovou snídani plnou bílkovin

Ingredience:

- ✓ 30 g Ladies Protein 40+
- ✓ 1 vejce
- ✓ 50 ml smetany ke šlehání
- ✓ 1 lžice kokosové mouky
- ✓ ½ lžičky prášku do pečiva
- ✓ Máslo na smažení
- ✓ 2 lžice mascarpone na ozdobu



Postup:

1. Vše promíchej do hladkého těsta a smaž na másle malé lívance.
2. Podávej s mascarpone a třeba trochou lesního ovoce.

Jednoduché, rychlé a výživné!

Který recept vyzkoušíš jako první? 🥰

BODY30TM
Kód štíhlosti