

# SMOOTHIES

*My  
Blender*

*na cesty*



**DOMO  
ELEKTRO**



<b>1 KIWI POVZBUZENÍ</b>	<b>7</b>
<b>2 JABLEČNÝ MIX</b>	<b>9</b>
<b>3 MALINOVÝ FRESH</b>	<b>11</b>
<b>4 BORŮVKOVÁ BOMBA</b>	<b>13</b>
<b>5 JAHODOVÝ KOKTEJL</b>	<b>15</b>
<b>6 VÝŽIVNÝ ENERGETICKÝ BANÁNOVÝ NÁPOJ</b>	<b>17</b>
<b>7 MARAKUJA – NÁPOJ PRO SÍLU</b>	<b>19</b>
<b>8 ZLATÝ NEKTAR</b>	<b>21</b>
<b>9 MANGOVÉ „MOJO“</b>	<b>23</b>
<b>10 MRKVOVÝ NÁPOJ</b>	<b>25</b>
<b>11 HRUŠKOVÉ POTĚŠENÍ</b>	<b>27</b>

# My Blender

[www.domo-elektro.cz](http://www.domo-elektro.cz)



# Smoothie a fresh Smoothie and juices

V osobním mixéru značky Domo naleznete ideálního partnera pro aktivní životní styl.

Mixujte zdravé šťávy, „smoothies“ a sportovní nápoje a vezměte si je s sebou do tělocvičny, práce, na kolo, nebo do auta. Zůstaňte fit, zdraví a přátelští k přírodě, díky znovupoužitelné láhvi.

Všechny „smoothie“ nápoje a šťávy z těchto receptů jsou určeny pro 300ml a 600ml láhve dodané spolu s osobním mixérem Domo.

Thanks to the My Blender from Domo, you will discover your perfect partner for an active lifestyle.

Mix healthy juices, smoothies and sports drinks and take them with you to the gym, work, on the bike or in the car. Stay fit, healthy and environment friendly, all because of the reusable bottle.

All the smoothies and juices in this recipe booklet are tailor-made for the 300 ml and 600 ml Domo My Blender bottles.



**DOMO  
ELEKTRO**

5

*Stále je co slavit! A party at home!*



# KIWI POVZBUZENÍ

## Velká láhev 600 ml

- 1 banán
- 2 kiwi
- 1 pomeranč
- 3 dl pomerančového džusu



## Malá láhev 300 ml

- ½ banánu
- 1 kiwi
- ½ pomeranče
- 1,5 dl pomerančového džusu

**Kiwi** má vysoký obsah vitamínu C. Podobně jako jablka, obsahuje kiwi pektiny, který mají pozitivní vliv na hladinu cholesterolu. Díky obsahu serotoninu je kiwi také velmi vhodné proti stresu.

## Big My Blender Juice 600 ml

- 1 banana
- 2 kiwis
- 1 orange
- 3 dl orange juice

## Small My Blender Juice 300 ml

- ½ banana
- 1 kiwi
- ½ orange
- 1,5 dl orange juice



The exotic **kiwi** is rich of vitamin C. Just like apples, kiwi contains pectine, which has a positive effect on your cholesterol level. Kiwi is also very good for the brain thanks to serotonin, which can also help to reduce stress.



**My Blender**  
[www.domo-elektro.cz](http://www.domo-elektro.cz)



# JABLEČNÝ MIX

## Velká láhev 600 ml

1 jablko  
½ medového melounu  
1 hrst máty  
3 dl jablečné šťávy



## Malá láhev 300 ml

½ jablka  
¼ medového melounu  
½ hrsti máty  
1,5 dl jablečné šťávy

**Jablka** jsou zdravá, zejména díky vysokému obsahu B vitamínů a vitamínu C a působí jako silný antioxidant. Mějte na paměti, že slupka jablka obsahuje mnohonásobně více vitamínů než dužina. Navíc jablko obsahuje vlákninu, která je důležitá pro udržení zdravé střevní mikroflóry.

## Big My Blender Juice 600 ml

1 apple  
½ melon  
1 handful of mint  
3 dl apple juice

## Small My Blender Juice 300 ml

½ apple  
¼ melon  
½ handful of mint  
1,5 dl apple juice



The **apple** is the one of most healthy fruits and is full of vitamins B and C, which contain a lot of antioxidants. Remember that the skin of the apple contains much more vitamins than the fleshy core of the apple. On top of that, the apple contains fibres which are good for the intestinal flora.



**My Blender**  
*www.domo-elektro.cz*

# MALINOVÝ FRESH

## Velká láhev 600 ml

2 jablka  
1 hrst malin (cca 60 g)  
½ limetky  
3 dl jablkovo-třešňové šťávy



## Malá láhev 300 ml

1 jablko  
30 g malin  
¼ limetka  
1,5 dl jablkovo-třešňové šťávy

**Maliny** jsou velmi zdravé díky vysokému obsahu vitamínu C, vápníku a fosforu. Nejen že podpoříte tvorbu červených krvinek, ale také zpevníte kosti a dáte svému tělu novou energii. Navíc maliny také zlepšují pleť.

## Big My Blender Juice 600 ml

2 apples  
1 handful of raspberries (60 g)  
½ lime  
3 dl apple-cherry juice

## Small My Blender Juice 300 ml

1 apple  
30 g raspberries  
¼ lime  
1,5 dl apple-cherry juice



**Raspberries** are very healthy and contain lots of vitamin C, potassium, calcium and phosphorus. You not only improve the creation of red blood cells, but also improve your bones and give your energy level a boost. And on top of that raspberries give you a more healthy-looking skin tone.



**My Blender**  
*www.domo-elektro.cz*

# BORŮVKOVÁ BOMBA

## Velká láhev 600 ml

1 grep  
1 nebo 2 pomeranče  
2 hrsti plné borůvek  
3 dl ovocného džusu



## Malá láhev 300 ml

½ grepu  
1 pomeranč  
1 hrst plná borůvek  
1,5 dl ovocného džusu

**Borůvky** obsahují ještě více antioxidantů pomáhajících Vašemu imunitnímu systému než kterékoliv jiné ovoce, nebo zelenina. Anthokyan, látka obsažená v borůvkách dávající borůvkám jejich typicky modrou barvu, působí protizánětlivě, proti stárnutí a redukuje krevní tlak.

## Big My Blender Juice 600 ml

1 grape fruit  
1 or 2 oranges  
2 hands full of blueberries  
3 dl fruit juice

## Small My Blender Juice 300 ml

½ grape fruit  
1 orange  
1 handful of blueberries  
1,5 dl fruit juice



**Blueberries** contain more antioxidants to improve your immune system than any other vegetable or fruit. Anthocyanine, the component which gives blueberries their blue color, is an inflammatory, antiaging and blood pressure reducing substance. Blueberries also have a positive effect on digestion and urinary tract.



**My Blender**  
*www.domo-elektro.cz*

# JAHODOVÝ KOKTEJL

## Velká láhev 600 ml

2 hrsti plné jahod (cca 200 g)  
1 plná hrst malin (cca 60 g)  
3 dl pomerančového džusu



## Malá láhev 300 ml

1 hrst plná jahod (cca 100 g)  
30 g malin  
1,5 dl pomerančového džusu

Vitamín C, vláknina a minerální látky jako je draslík, vápník, hořčík a fosfor, dělají z **jahod** výtečnou přesnídávku. Jako letní ovoce obsahují jahody velké množství antioxidantů. Antioxidanty neutralizují znečišťující látky v těle a chrání tak buňky před poškozením.

## Big My Blender Juice 600 ml

2 hands full of strawberries (200 g)  
1 handful of raspberries (60 g)  
3 dl orange juice

## Small My Blender Juice 300 ml

1 handful of strawberries (100 g)  
30 g raspberries  
1,5 dl orange juice



Vitamin C, fibres and minerals such as potassium, calcium, magnesium and phosphorus turn **strawberry** into an excellent snack. The strawberry is a Summer fruit which contains lots of antioxidants. Antioxidants neutralize pollutants who can damage the cells in our body.



**My Blender**  
*www.domo-elektro.cz*



## VÝŽIVNÝ ENERGETICKÝ BANÁNOVÝ NÁPOJ

### Velká láhev 600 ml

2 banány  
1 hrst plná jahod (cca 100 g)  
60 ml jogurtu  
2 dl jablekovo-třešňové šťávy



### Malá láhev 300 ml

1 banán  
50 g jahod  
30 ml jogurtu  
1 dl jablekovo-třešňové šťávy

**Banány** jsou výborným zdrojem rychlé energie. Navíc obsahují množství vitamínů (nejvíce A, B1, B2 a C) a vápník. Tyto vitamíny mají dobrý vliv na náš imunitní systém a také velmi dobře regulují krevní tlak.

### Big My Blender Juice 600 ml

2 bananas  
1 handful of strawberries (100 g)  
60 ml yoghurt  
2 dl apple-cherry juice

### Small My Blender Juice 300 ml

1 banana  
50 g strawberries  
30 ml yoghurt  
1 dl apple-cherry juice



**Bananas** are excellent for a quick energy boost. They also contain lots of vitamins (especially A, B1, B2 and C) and potassium. These are positive for your immune system, your well being and blood pressure.



**My Blender**  
[www.domo-elektro.cz](http://www.domo-elektro.cz)

# MARAKUJA – NÁPOJ PRO SÍLU

## Velká láhev 600 ml

4 plátky ananasu  
1 banán  
2 plody marakuji  
3 dl ananasové šťávy



## Malá láhev 300 ml

2 plátky ananasu  
½ banánu  
1 plod marakuji  
1,5 dl ananasové šťávy

**Marakuja** je velmi zdravé ovoce plné vitamínu C a s vysokým obsahem železa. Toto ovoce se stává výborným doplňkem výživy zejména pro lidi s nízkým krevním tlakem, nebo při nedostatku železa.

Dužina ovoce je plná vitamínu C a vlákniny, která dělá z marakuji skvělou přesnídávku na podporu trávení a odolnosti organismu.

## Big My Blender Juice 600 ml

4 slices of pineapple  
1 banana  
2 passion fruits  
3 dl pineapple juice

## Small My Blender Juice 300 ml

2 slices of pineapple  
½ banana  
1 passion fruit  
1,5 dl pineapple juice



**Passion fruit** is very healthy and has a high vitamin C and iron level. The fruit is an excellent supplement to your daily nutrition, for people with low blood pressure or iron insufficiency.

The flesh of the fruit is full of vitamin C and fibres, which make the passion fruit an excellent snack to improve your resistance and your digestion.

19

**DOMO DOMO**

*Stále je co slavit! A party at home!*



**My Blender**  
*[www.domo-elektro.cz](http://www.domo-elektro.cz)*

# ZLATÝ NEKTAR

## Velká láhev 600 ml

2 jablka  
2 nektarinky  
½ banánu  
3 dl ovocné, nebo jablečné šťávy



## Malá láhev 300 ml

1 jablko  
1 nektarinka  
¼ banánu  
1,5 dl ovocné, nebo jablečné šťávy

**Nektarinky** obsahují 19 vitamínů, 17 esenciálních aminokyselin, 31 minerálních látek a nejméně 10 antioxidantů. Nektarinky obsahují antioxidanty, které si umí tělo přetvořit na vitamín A. S ohledem na doporučenou denní dávku, obsahuje nektarinka 1/5 naší denní dávky vitamínu A.

## Big My Blender Juice 600 ml

2 apples  
2 nectarines  
½ banana  
3 dl fruit juice or apple juice

## Small My Blender Juice 300 ml

1 apple  
1 nectarine  
¼ banana  
1,5 dl fruit juice or apple juice



**Nectarines** contain as much as 9 vitamins, 17 essential amino acids, 31 minerals and at least 10 antioxidants. The fruit contains antioxidants which our body will turn into vitamin A. According to the recommended daily dose, a nectarine contains 1/5 of our daily dose of vitamin A.



**My Blender**  
*www.domo-elektro.cz*

# MANGOVÉ „MOJO“

## Velká láhev 600 ml

- 1 avokádo
- 1 mango
- 2 limetky
- 3 dl vody, nebo ovocného džusu



## Malá láhev 300 ml

- ½ avokáda
- ½ manga
- 1 limetka
- 1,5 dl vody, nebo ovocného džusu

**Avokádo**, zelený plod ve tvaru hrušky poskytuje našemu tělu zdravé tuky. Pravidelná konzumace avokáda má pozitivní vliv na zavodnění organismu a metabolismus. Vašemu tělu bude prospívat i každodenní konzumace manga, protože dužina manga je plná vitamínů, antioxidantů, vlákniny a minerálních látek.

## Big My Blender Juice 600 ml

- 1 avocado
- 1 mango
- 2 limes
- 3 dl water or fruit juice

## Small My Blender Juice 300 ml

- ½ avocado
- ½ mango
- 1 lime
- 1,5 dl water or fruit juice



The green, pear shaped **avocado**, provides our body with healthy fats. Eating advocados at a regular basis has a positive effect on your water level and metabolism. If you eat a mango every day, your health will benefit from this, because the flesh is full of vitamins, antioxidants, fibres and minerals.





# MRKVOVÝ NÁPOJ

## Velká láhev 600 ml

4 plátky ananasu  
2 mrkve  
1 jablko  
4 dl ovocného džusu



## Malá láhev 300 ml

2 plátky ananasu  
1 mrkev  
½ jablka  
2 dl ovocného džusu

**Mrkev** obsahuje velké množství karotenu, který si umíme přeměnit na vitamín A. Vitamín A je důležitý pro zdravou pleť a dobrý zrak.

**Ananas** zase obsahuje vitamíny a minerální látky, které podporují tvorbu červených krvinek.

## Big My Blender Juice 600 ml

4 slices of pineapple  
2 carrots  
1 apple  
4 dl fruit juice

## Small My Blender Juice 300 ml

2 slices of pineapple  
1 carrot  
½ apple  
2 dl fruit juice



**Carrots** contain a lot of carotene which will be turned into vitamin A. This vitamin is good for the skin and eyes.

**Pineapple** contains vitamins and minerals which works wonders for your bones and the formation of red blood cells.



**My Blender**  
*www.domo-elektro.cz*

# HRUŠKOVÉ POTĚŠENÍ

## Velká láhev 600 ml

- 2 kiwi
- 4 jahody
- 2 hrušky
- 3 dl jablekovo-třešňové šťávy



## Malá láhev 300 ml

- 1 kiwi
- 2 jahody
- 1 hruška
- 1,5 dl jablekovo-třešňové šťávy

**Hrušky** jsou dokonce ještě zdravější než jablka. Jsou zdrojem pektinu, který hraje důležitou roli při trávení a detoxikaci organismu. Hrušky také obsahují hodně vlákniny, která napomáhá trávení.

## Big My Blender Juice 600 ml

- 2 kiwis
- 4 strawberries
- 2 pears
- 3 dl apple-cherry juice

## Small My Blender Juice 300 ml

- 1 kiwi
- 2 strawberries
- 1 pear
- 1,5 dl apple-cherry juice



**Pears** are, more so than apples, a source of pectine, an important aid for our digestion and detoxification of our body. Pears contain lots of fibres, which improve food digestion.

*www.domo-elektro.cz*