

# 7-PÄEVANE HOMMIKUSMUUTI VÄLJAKUTSE

See väljakutse paneb sind uuesti hommikuid armastama - mõte töötab selgemini, keskendumisvõime paraneb ning sul on päeva jooksul rohkem energiat ja rõõmsam meel. Alustades hommikut tervisliku smuutiga annad enda kehale vitamiine ning toitaineid päevale vastu minemiseks.

“

“Hommikusöök peaks olema piisav, saamaks stardienegiat päevatoimetusteks. Öösel on organism ära tarbinud maksas talletunud süsivesikute varud ning need vajavad hommikul täiendamist. Kui hommikusööki ei sööda, hakkab organism lagundama enda varusid, mistõttu ei ole ta nii efektiivne kui peaks, näiteks kannatab õppimis-, töö- ja tähelepanuvõime.” – *Tervise Arengu Instituut*

”

## 8 JUHIST HOMMIKUSMUUTI VÄLJAKUTSE TEGEMISEKS



Joo üks smuuti igal hommikul - 7 päeva järjest.



Valmista smuutit piisav kogus 0,5L (meestel kuni 0,7L).



Kõik teised toidukorrad on tavapärased.



Maiustused, saiake või kolmas kohv asenda nendel päevadel värskel puuviljaga või peotäie pähklitega.



Hommikuse smuuti võid ka eelmisel öhtul valmis teha - see säilib külmkapis 48h.

### SOOVITUS:

Teisele toidule smuutit peale või kõrvale juua ei ole hea mõte, sest toekam eine vajab seedimiseks palju kauem aega (keskmiselt 2-3h), kuid smuuti ainult 20-30 min. Nii võib see põhjustada seedeprobleeme, nagu kõhupuhitust.

“

“Pärast hommikusmuuti väljakutse järgimist olen teinud smuutisid regulaarselt. Kui algselt kahtlesin, et kui toitev see smuuti ikka olla saab, siis pärast seda minu arvamus muutus. Nüüd teen isegi kooli smuuti kaasa, kui tean, et ees on pikk päev ja süüa ei pruugi jõuda.” – *Ettel*

”

RETSEPTID

---

## HOMMIKUNE ÄRATAJA

1 banaan  
1 keskmine õun  
½ küpset avokaadot  
½ klaasi külmutatud marju  
1 klaas vett  
**1 spl Energy Supertoidusegu**

---

## IMMUUNSUSE TUGEVDAJA

1 küps pirn  
½ klaasi mustsõstraid  
½ avokaadot  
1 klaas vett  
1 tl mett  
**1 spl Crunchy Supertoidusegu**

---

## NOORENDAV ROHELINE

1 banaan  
1 ananassiviil  
1 peotäis spinatit  
1 klaas vett  
1 tl Energy või  
**Crunchy Supertoidusegu**

---

## SOOJENDAV INGVERISMUUTI

1 banaan  
½ klaasi vaarikaid  
½ klaasi mustikaid  
3 datlit, kivideta  
1 spl tükeldatud ingverijuurt  
1 klaas vett või taimset piima  
**1 spl Crunchy Supertoidusegu**

---

## HOMMIKUPUDRU ASEMELE

1 banaan  
1 peotäis külmutatud marju  
3 spl täisterakaerahelbeid  
1 klaas mandlipiima  
**1 spl Balance Supertoidusegu**

---

## MAASIKA VITAMIINILAKS

2 banaan  
1 klaas maasikaid  
½ kooritud laimi  
1 klaas vett  
**1 spl Energy või  
Balance Supertoidusegu**

---

## SÄRAVA JUME SMUUTI

1 banaan  
1 keskmine õun  
½ küpset avokaadot  
1/2 klaasi mustikaid  
1 klaas vett  
**1 spl Balance supertoidusegu**



Lisa komponendid blenderisse ja **blenderda umbes 1 minut**. Kui smuuti jääb liiga paks, lisa juurde vedelikku.

---

## BOOST YOURSELF

*Tervis ja elujõud supertoitudest*



[WWW.BOOSTYOURSELF.EE](http://WWW.BOOSTYOURSELF.EE)



Liitu smuutirevolutsiooniga  
**#SMUUTIREVOLUTSIOON**

boostyourself

