

**Zákaznická linka:**  
**800 100 663**

**KanalServis:**  
**311 747 123**

**Pitná voda:**  
**311 747 125**

**Poruchy a havárie:**  
**606 666 990**



[www.vakberoun.cz](http://www.vakberoun.cz)



- **vyvážení jímek**
- **čištění domovních odpadů**
- **čištění kanalizačních přípojek**
- **revize kanalizace**
- **plnění bazénů**
- **dovoz pitné vody**

[vakberoun@vakberoun.cz](mailto:vakberoun@vakberoun.cz) | [www.vakberoun.cz](http://www.vakberoun.cz)

# Bretong, spol. s r. o.

**Bretong, spol. s r. o.,**  
 U Velké ceny 407/18  
 623 00 Brno

## NAŠE ČINNOST:

- výškové práce
- stavební práce
- zámečnické práce
- klempířské práce
- natěračské práce
- malířské práce
- montážní práce
- umývání prosklených budov
- kácení stromů a klestí



- Výškové práce - nátěry stožárů
- Opravy betonových základů
- Stavební a zámečnické práce
- Kácení stromů a klestí
- pod vysokým napětím
- Úpravy části technologií



**mobil: 603 418 123**  
 e-mail: [bretong@volny.cz](mailto:bretong@volny.cz)

[www.bretong.cz](http://www.bretong.cz)

 [Bezhladoveni.cz](http://Bezhladoveni.cz)

### Ideální velikost jedné porce a příprava smoothie

Vzhledem k nižší sytící schopnosti nápojů, hlídejte jejich velikost – jinak naráz přijmete zbytečně moc kalorií, sacharidů i cukrů. Ideální velikost jednoho nápoje se pohybuje kolem 200 až 300 ml. Kupované produkty často obsahují 2 až 3 porce. Nepijte je proto naráz. Domácí příprava je jednoduchá. Stačí vám mixér, sklenička a vybrané ingredience. Mixujte tak dlouho, až dosáhnete vyhovující konzistence.



### Základní druhy smoothies

- Čistě ovocné či zeleninové, nebo kombinace různých plodů bez přídavku tekutin
- Ovocné/zeleninové s vodou či ledem (v létě)
- Ovocné s živočišným mlékem, jogurtem či keřem
- Ovocné s rostlinným mlékem
- Ovocné/zeleninové s přídavkem džusu či šťávy – nejméně vhodný druh do diety

**TIP:** Podle chuti přidejte do nápoje i oříšky nebo semínka. Zvýšíte tak vstřebatelnost živin díky zdravým tukům. K zeleninovým smoothies se zase dobře hodí bylinky jako bazalka nebo máta.

### Výhody rostlinného mléka ve smoothies na hubnutí

K ovoci nebo zelenině s nižším obsahem vody musíte přidat do nápoje kapalnou složku, jinak vznikne kaše. Oříšková nebo sójová mléka sice neobsahují tolik bílkovin jako klasické mléko kravské či kozí. Zato dodají lehké rostlinné tuky. Ty podpoří trávení a potlačují hlad. Do nápojů se skvěle hodí například mandlové mléko. Je nízkokalorické, bezlaktózové, bezlepkové a má světlou oříškovou chuť. Dodává přitom:

- Vápník
- Vitaminy D, E a A
- ... a spoustu dalších cenných živin.

Druhy ovoce vhodné při hubnutí  
 Hledáte recepty na smoothie na hubnutí? Z ovoce přidejte třeba:

- Pomeranč, grapefruit či pár kapek