



BioTechUSA™

SUMMER FEELING

29 FRISSÍTŐ
KOKTÉLRECEPT

Hűsítő és finom koktél fitt alapanyagokból? **Lehetséges!**

Egy egészséges életmód elengedhetetlen része a megfelelő folyadékfogyasztás, amire nyáron még inkább figyelni kell. Legjobb, ha vízből vesszük magunkhoz a szükséges mennyiséget, de egy forró nyári napon mindannyiunknak jól esik egy jeges, ízesített finomság is. Ezért született meg ez a receptgyűjtemény, amiben 29 könnyen elkészíthető, inycsiklandó, színes koktét gyűjtöttünk össze, BioTechUSA termékek felhasználásával.

Új receptkönyvünkkel szeretnénk megmutatni, hogy számos étrend-kiegészítő termékünk nemcsak a hagyományos felhasználási javaslat szerint fogyasztható, hanem egy kis kreativitással igazi gasztronómiai élményt is nyújthatnak. A receptek gyorsan és egyszerűen elkészíthetők és remekül beilleszthetők egy kiegyensúlyozott, változatos étrendbe.





PINK ICE CREAM

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero eper ízű fehérjepor
- 1 adag cukormentes vanília fagyalt
- 1 dl kókusztej
- 1 csepp limélé
- 1 dl víz

Díszítéshez (opcionális):

- Cukormentes vanília fagyalt
- Pár szem eper

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

Ha igazán hűsítő italt szeretnél, a fagyit mellett adhatsz még pár szem jeget is az italodhoz. Az összes hozzávalót tedd a turmixgépbe, majd közepes fokozaton, 1-2 percig turmixold. Miután elkészült, töltsd egy tetszőleges pohárba. Díszítésként dobhatsz még bele plusz 1 gombóc fagyit, a pohár peremére pedig tehetsz 1-2 szem epret.



Tudtad?

Az Iso Whey Zero fehérjepor alapanyaga egy különleges tejsavófehérje-izolátum, a Native Whey Isolate. Ezt az izolátumot közvetlenül friss tejből állítják elő, pasztörizálással, illetve mikro- és ultraszűrővel, majd speciális szárítókamrában porítják. Ennek köszönhetően a fehérjestruktúra megőrzi teljesebb formáját. 1 adagja 21 g fehérjét tartalmaz. A termék laktóz-, glutén-, cukor- és tartósítószermentes. Továbbá pálmaolajat sem tartalmaz. 1816 g-os kiszerelése pedig csökkentett műanyag felhasználásával készült csomagolásban kapható. További környezettudatos csomagolásainkért keresd a Less Plastic More Care logót!

TROPICAL STRAWBERRY

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero
- eper ízű fehérjepor
- 1 karika ananász
- 1/2 banán
- 1 csepp lime
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Ananászlevél
- 1-2 karika ananász

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

Az ananászt tisztítsd meg, amihez elsőként vágd le a tetejét és az alját, majd hámozd meg. Ha a leveleit szeretnéd díszítésként használni, ne dobd ki őket. Vágj egy karika ananászt és a többi hozzávalóval együtt rakd egy turmixgépbe. Először magasabb, végül közepes fokozaton turmixold össze. Töltsd egy tetszőleges pohárba. Díszítheted ananászlevéllel vagy a maradék ananászból vágatsz 1-2 szeletet a pohár peremére.



Hogyan fogyaszd az Iso Whey Zero fehérjeport?

Edzés után

Zabkásába, joghurtba keverve

Turmixhoz, smoothiek-hoz adva

Kisétkezés részeként

Reformsütik alapanyagaként



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes



laktózmentes

GREEN BANANA

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero banán ízű fehérjepor
- 1 marék bétispenót
- 1/2 avokádó vagy 4-5 karika kígyóborka
- 2,5 dl mandulatej

Díszítéshez (opcionális):

- Uborka
- Bétispenót

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

A koktél elkészítéséhez választhatsz avokádót, amivel egy sűrűbb italt fogsz kapni vagy kígyóborkát, amivel a koktéld vízesebb állagú lesz. A választott hozzávalót mosd meg, majd a szükséges mennyiséget a fehérjeporral és a bétispenóttal együtt rakd a turmixgépbe. Öntsd hozzá a mandulatejet, majd dobhatsz hozzá pár szem jeget is. Közepes fokozaton jól turmixold össze. Öntsd egy tetszőleges pohárba, aminek a peremét díszítheted 1-2 karika kígyóborkával vagy bétispenóttal.



Tudtad?

A bétispenót antioxidánsokban, vasban, magnéziumban és folsavban rendkívül gazdag. Ezenkívül A-, B2-, B6-, C-, E- és K-vitamin tartalma is említésre méltó. Sokféleképpen elkészíthető, könnyen emészthető, kalóriában szegény zöldség.

RICH BANANA

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero banán ízű fehérjepor
- 25 gramm zabpehely
- 2 evőkanálnyi kockázott mangó
- 1 szelet ananász
- 1 dl kókusztej
- 1,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Mangó
- Ananász
- Ananászlevél

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

Az ananászt tisztítsd meg, amihez elsőként vágd le a tetejét és az alját, majd hámozd meg. Ha a leveleit szeretnéd díszítésként használni, ne dobod ki őket. Vágj egy karika ananászt és a többi hozzávalóval együtt rakd egy turmixgépbe. Először magasabb, végül közepes fokozaton turmixold össze. Töltsd egy tetszőleges pohárba. Díszítheted ananászlevéllel vagy a maradék ananászból vágatsz 1-2 szeletet a pohár peremére.



Tudtad?

A zabpehely egy komplex szénhidrátforrás, közepes glikémiás indexszel. Azaz a benne található szénhidrát lassabban szívódik fel, így hosszabb ideig tartó jóllakottság érzést biztosít. Emellett gazdag B- és E-vitaminban, de található benne kalcium, foszfor és magnézium is.



laktózmentes



laktózmentes

CAFFÉ BANANA

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero
caffé latte ízű fehérjepor
- 1/2 banán
- 1 dl mandulatej
- 1 csipet fahéj
- 1,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Fahéjrúd
- Banán
- Fahéj

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

A hozzávalókat tedd a turmixgépbe, majd közepes fokozaton turmixold 1-2 percig. Ha egy jeges kávéra emlékeztető koktéllra vágysz, tehetsz bele pár szem jeget is. Az elkészült koktélt töltsd a pohárba. A banán másik felét felkarikázva használhatod extra díszítésként, illetve fektethetsz rá egy fahéjrudat is vagy szórhatod a tetejére fahéjat.



Tudtad?

Iso Whey Zero fehérjeporunk caffé latte ízű változata nemcsak az íze miatt emlékeztet egy finom tejeskávéra, de adagonként 88 mg koffeint is tartalmaz. Ideális választás a reggeli edzések után, mivel alapja a Native Whey Isolate tejsavófehérje-izolátum, ami könnyen és gyorsan felszívódik, a termék koffeintartalma pedig segít beindítani a napot! De nemcsak a reggeli kávévá válhat ki vele, hanem napközben bármelyik, ha egyszerre szeretnél felfrissülni és a napi fehérjebevitelledet is kiegészíteni.

PINK BANANA

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero eper ízű fehérjepor
- 1/2 érett banán
- 1 csepp lime leve
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Banánchips
- Lime héja
- Banánkarikák

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

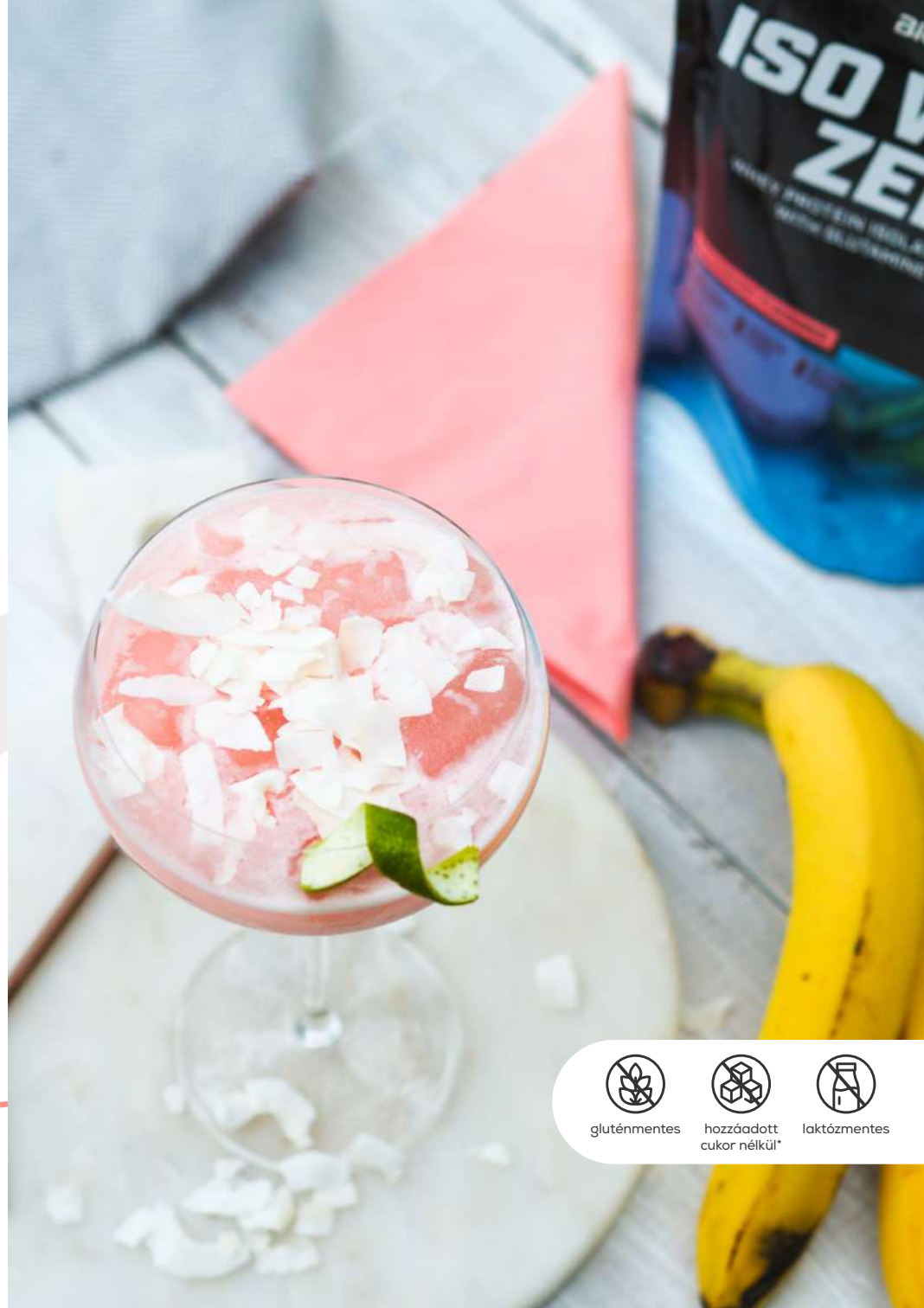
Elkészítés:

Minél érettebb banánt választasz az italhoz, annál édesebb lesz a végeredmény. Ha szeretnéd díszítésként használni a lime héját, akkor kezd a lime meghámozásával. A koktél elkészítéséhez tedd a hozzávalókat a turmixgépbe és kedved szerint adj hozzá pár szem jeget is. Alaposan turmixold össze közepes fokozaton, majd töltsd pohárba. Az elkészült italodat díszítheted a lime héjával, a maradék banánnal vagy roppanós banánchips-szel.



Tudtad?

A banán nemcsak szuper káliumforrás, de jelentős mennyiségben tartalmaz B6- és C-vitamint, illetve élelmi rostokat is. Glikémiás indexe közepes, így elfogyasztása nem okoz hirtelen vércukorszint emelkedést. Cukortartalma viszonylag magas, de egy kiegyensúlyozott étrendbe tökéletesen beilleszthető.



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes



CAFFE ICE CREAM

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero
caffé latte ízű fehérjepor
- 1/2 tonkabab reszelve
- 2 dl víz
- 1 adag csokoládé ízű
Protein Ice Cream
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- kókuszreszelék

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép vagy shaker,
pohár, 2 kis tálka

Elkészítés:

A Protein Ice Cream-et legalább 2-3 órával a koktéلكészítés előtt érdemes megcsinálnod. Ehhez 1 adag fagyaltport 100 ml vízzel alaposan rázz össze egy shaker-ben, majd tedd fagyasztóba min. 2 órára. A fehérjeport és a tonkababot egy shaker-ben vízzel alaposan rázd össze, majd töltsd egy tetszőleges pohárba, amibe előzőleg dobtaél pár szem jeget. Miután elkészült a koktél, a fagyiból tehetsz egy gombócot az italba, de mellé is tálalhatod. Extra díszítésként a pohár peremét belemárhothatsz kb. félujnyi vízbe, majd kókuszreszelékbe.



Tudtad?

A Protein Ice Cream forró nyári napokon hűsítő kiegészítője lehet a napi fehérjebevitednek, ugyanis 1 adagban 26 g fehérjét tartalmaz. A termék fehérjeforrása tejsavófehérje-koncentrátum és nem tartalmaz pálmaolajat, illetve tartósítószert. Krémcsoki és frissítő eper ízekben kapható.

MEXICAN BREAKFAST

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero banán ízű fehérjepor
- 1/2 banán
- 1/2 avokádó
- 2 evőkanál Peanut Butter
- 1 dl mandulatej
- 1 kiskanál chia mag
- 1 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

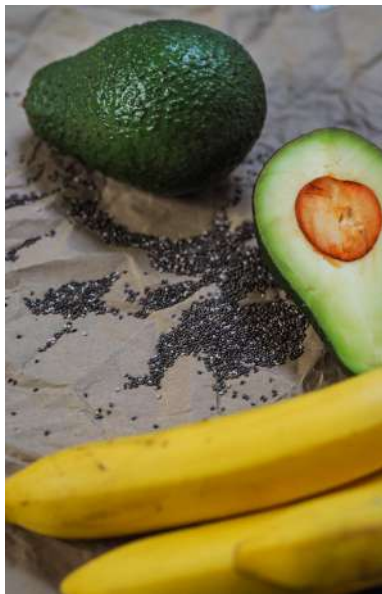
- Banán
- Chia mag
- Avokádó

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

A magyarázatban az olaj kiválása természetes folyamat, ezért használat előtt mindig alaposan keverd össze. Az avokádót vágd félbe, hámozd meg, majd a többi hozzávalóval együtt tedd a turmixgépbe. Turmixold össze alaposan, kb. 1,5-2 percig. Töltsd egy tetszőleges pohárba, amibe, ha szeretnél, tehetsz pár szem jeget is. Díszítésként szórhatsz bele chia magot, a pohár peremére pedig tehetsz 1-2 karika banánt vagy avokádót is.



Tudtad?

A Peanut Butter 2-féle változatban érhető el.

A crunchy magyarázat az azoknak ajánljuk, akik szeretik, ha megroppan a magyarázó a foguk alatt, míg a smooth változat a lágy, krémes textúrákat kedvelők számára lehet jó választás. A vegán Peanut Butter remek fehérjeforrás, érlelmi rostban gazdag és hozzáadott cukor nélkül, kizárólag természetes összetevőkből készült.



laktózmentes



ISO WHEY
ZERO
NATURAL



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes

COCOPINE

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Natural kókusz ízű fehérjepor
- 1 karika ananász
- 1/2 lime leve
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Kókuszchips
- Ananászlevél
- Ananász

Ezekre lesz szükség:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

Az ananászt hámozd meg és vágj belőle 1 karikát. Ha szeretnéd a levelével díszíteni a koktélot, akkor azt még ne dobd ki. A hozzávalókat pár szem jég hozzáadásával tedd a turmixgépbe, majd közepes fokozaton turmixold, amíg homogénebb állagot nem kapsz. A kész italt töltsd egy tetszőleges pohárba. Az italt díszítheted pár szelet ananással, ananászlevéllel vagy némi kókuszchips-szel.



Tudtad?

Az Iso Whey Zero Natural fehérjepor mellett, hogy cukor-, glutén- és laktózmentes, nem tartalmaz színezéket, tartósítószer- és édesítőszer- sem. Lágy ízét kizárólag természetes aromák adják. A kókusz ízűt kókusz kivonattal, az eper ízűt természetes eperporral, a vanília-fahéj ízűt vanília kivonattal és fahéjjal ízesítettük. Adagonként 20 g fehérjét tartalmaz, így remekül beilleszthető egy kiegyensúlyozott diétás és izomtömegnövelő étrendbe is. Alapanyaga a többi Iso Whey Zero termékünkben jól ismert, különleges minőségű tejsavófehérje-izolátum, a Native Whey Isolate.

APPLE PIE

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Natural vanília-fahéj ízű fehérjepor
- ½ edesebb alma
- 1,5 dl rizstej
- 1 csepp citromlé
- 1 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Alma darabolva vagy karikára vágva

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár, koktélpálcika (opcionális)

Elkészítés:

Az almát vágd ketté, az egyik része mehet a koktélba, a másikat pedig felhasználhatod díszítésként. A hozzávalókat pár szem jéggel tedd a turmixgépbe, majd először magasabb, végül közepes fokozaton turmixold össze. A kész italt töltsd egy tetszőleges pohárba. Díszítésként használhatsz 1-2 almakarikát vagy a maradék almát apró kockákra is vághatod, amiket felszúrhatasz egy koktélpálcikára és a pohárra fektetheted.



Hogyan fogyaszd az Iso Whey Zero Natural italport?

Edzések után

Reggeli zabkásádba,

joghurtodba keverve

Kisétkezések részeként

Fitt sütik, turmixok, koktélok

készítésekor kizárólag természetes

összetevőkből készült.



laktózmentes



COCONUT KEY LIME

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Natural kókusz ízű fehérjepor
- 1/2 banán
- 1 csipet bourbon vanília
- 1/2 lime leve
- 1,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Kókuszreszelék
- Vaníliarúd

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár, 2 kisebb tálka

Elkészítés:

Legjobb, ha vaníliarudat használsz a koktélishoz, de örleménnyel is szuper íze lesz. A hozzávalókat pár szem jéggel tedd a turmixgépbe, majd közepes fokozaton turmixold, amíg homogénebb állagot nem kapsz. Vegyél elő egy tetszőleges poharat, aminek a peremét díszítheted kókuszreszeléssel. Ehhez engedj fél ujjnyi vizet egy kis tálba és szórj némi kókuszreszeléket egy másikba. A pohár peremét először mártsd bele a vízbe, rázd le egy kicsit, majd mártsd a kókuszreszelékbe. A kész koktélt töltsd a pohárba. Extra díszítésként fektethetsz egy vaníliarudat a tetejére.



Tudtad?

A vanília Mexikóban őshonos növény, az orchideafélék családjába tartozik. Különleges aromáját a vanilin nevű polifenol adja. Ebből a legtöbb a bourbon vaníliában található, ezért ez az egyik legintenzívebb vaníliafajta.



gluténmentes



hozzáadott cukor nélkül*



laktózmentes

GREEN COCONUT

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Natural kókusz ízű fehérjepor
- 5-7 cm angolzeller
- 1 karika ananász
- 1/2 csipet Himalája só
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Pár darab ujjnyira vágott angolzeller

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

Elkészítés:

Az angolzellert tisztítsd meg, majd vágj belőle kb. 5-7 cm hosszú darabokat és a többi hozzávalóval tedd a turmixgépbe. Adhatsz hozzá egy kis jeget is. A turmixolást kezd magasabb fokozaton, majd közepesen fejezd be, amíg egy homogénebb állagot nem kapsz. A kész italt töltsd egy tetszőleges pohárba. Díszítsd ként tehetsz bele 1-2 angolzellert, amit akár a koktéliba mártogatva, snack-ként el is ropogtathatsz.



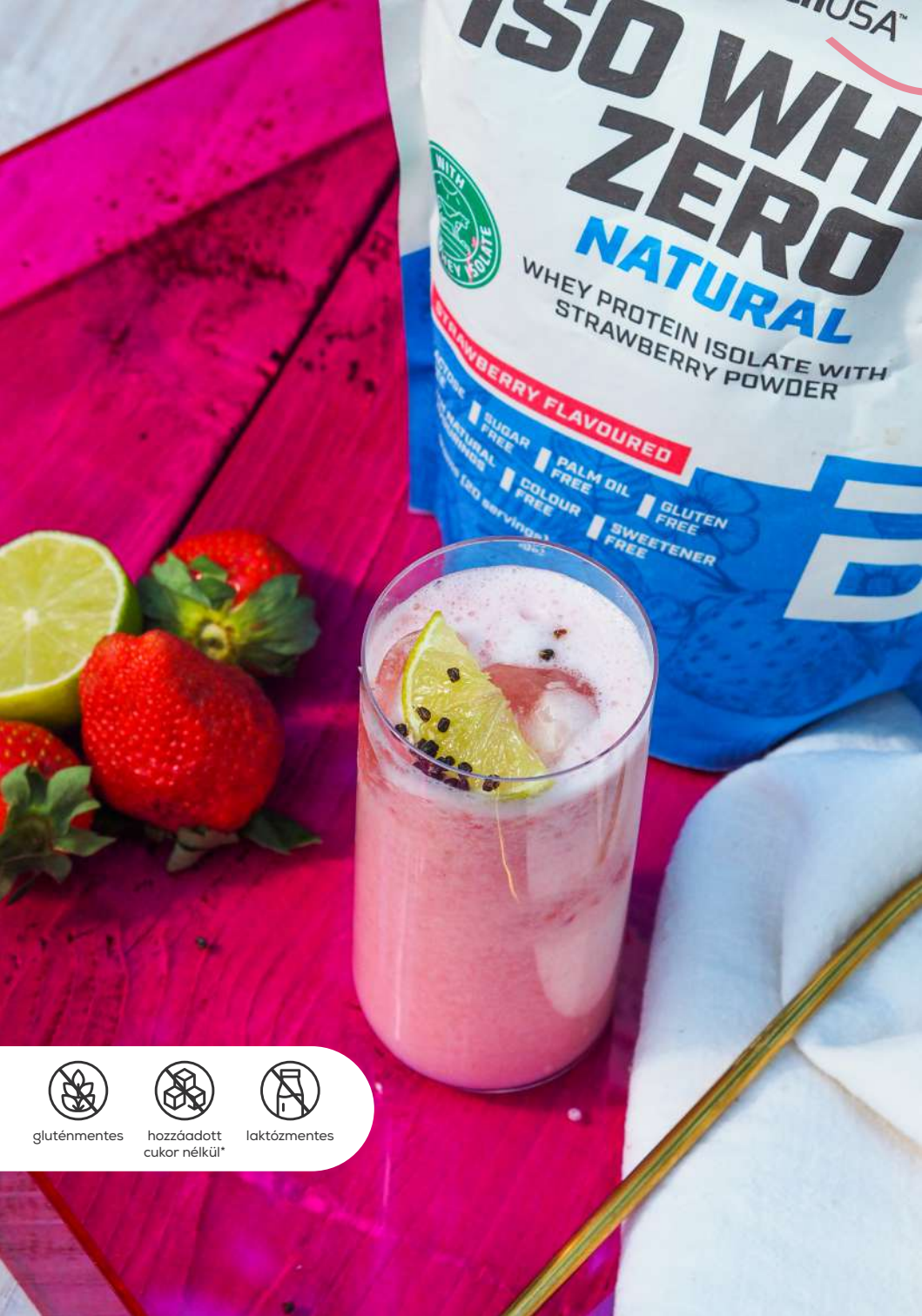
gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes

SPICEY STRAWBERRY

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Natural eper ízű fehérjepor
- 3-4 szem szép, zamatos eper
- 2 szem kardamom
- 1 csepp limelé
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Pár szem eper
- Lime
- Kardamom

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár, koktélpálcika (opcionális)

Elkészítés:

A koktélhoz használhatsz kardamom örleményt is, de az egész kardamomnak intenzívebb az aromája.

Ha egész kardamomot vásároltál, a héját egyszerűen vágd szét és szedd ki belőle a magokat, majd törd össze a pohárban. A többi hozzávaló mehet a turmixgépbe, közepes fokozaton alaposan turmixold össze. A kész italt töltsd a pohárba, amit díszíthetsz eperrel, lime-mal vagy kardamommal. Az epret félbevágva a pohár peremére helyezheted vagy kis kockákra vágva, egy koktélpálcikára tűzve, a pohárra fektetheted.



Tudtad?

A kardamom egy Indiában őshonos növény, ami a gyömbérfélék családjába tartozik. Intenzív ízét és illatát a természetben található illóolajokban gazdag magok adják. Bár őrölt változatban is kapható, a legjobb egészszben megvenni, mert így a magok jobban megőrzik aromájukat.

PURPLE RAIN

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Natural kókusz ízű fehérjepor
- 1 marék érett kékáfonya
- 1 csepp limelé
- 1 dl kókusztej
- 1,5 dl víz

Diszítéshez (opcionális):

- Pár szem áfonya
- Kókuszforgács

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár

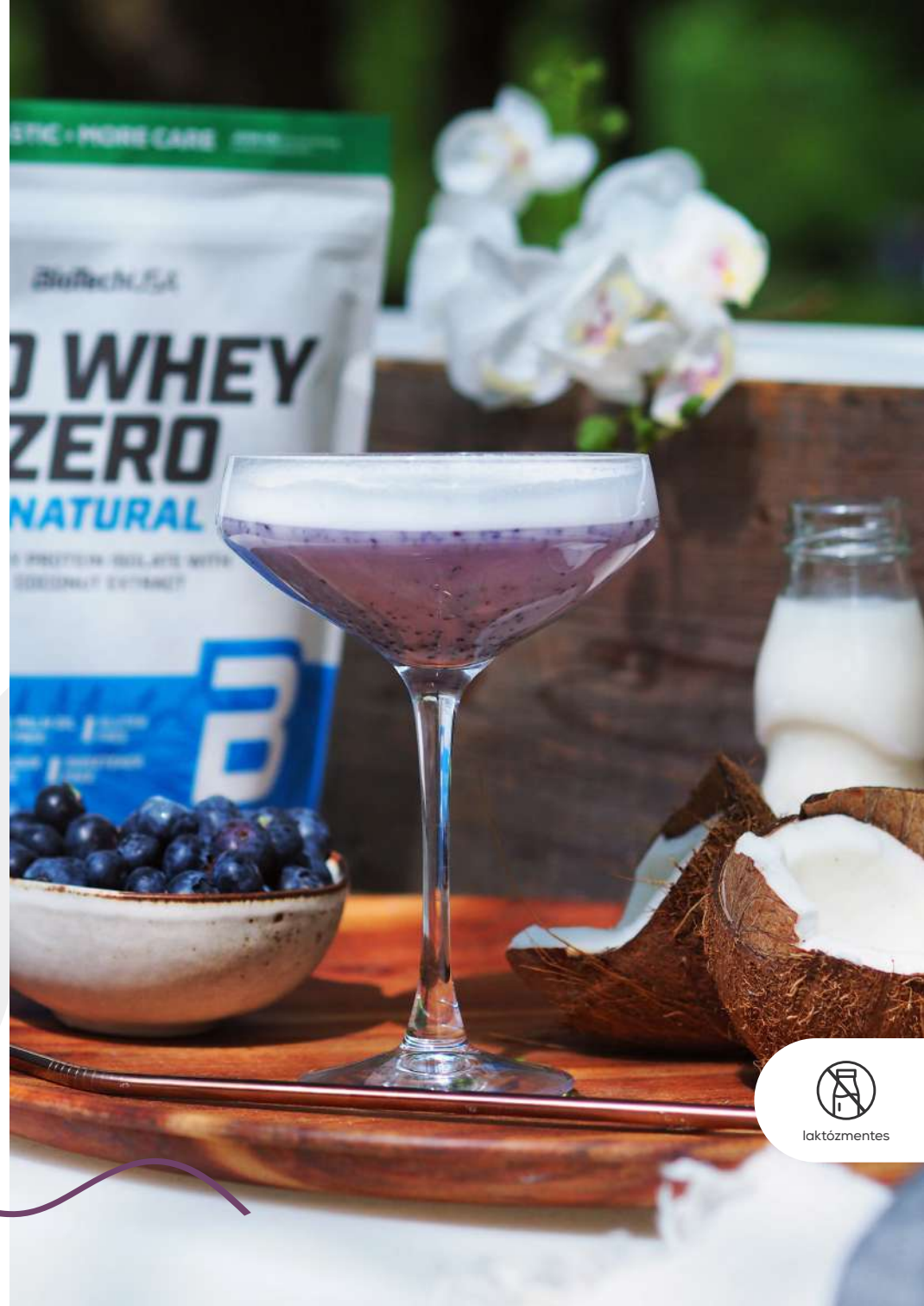
Elkészítés:

Az áfonyát alaposan mosd meg, majd tedd turmixgépbe a fehérjeporral, kókusztejjel és a vízzel együtt. Facsarj bele 1-2 csepp limelevelet és dobj hozzá pár szem jégkockát. Közepes fokozaton turmixold 1-2 percig. Öntsd egy tetszőleges pohárba. Diszítésként szórhatasz bele pár szem áfonyát, illetve kókuszforgácsot.



Tudtad?

A kékáfonya Észak- és Közép-Európában honos félcserje, aminek apró bogyói antioxidánsokban gazdagok, kalóriatartalmuk pedig alacsony. Remekül beilleszthető egy kiegyensúlyozott, diétás étrendbe, akár önmagában fogyasztva, akár zabkásák, turmixok, smoothie-k, fitt palacsinták összetevőjeként.



laktózmentes



vegán



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes

ITALIAN FIZZ

Hozzávalók:

- 1 adag (9 g) BCAA Zero narancs ízű italpor
- 5-6 bazsalikomlevél
- 1/2 narancs gerezdekre vágva
- 1 csepp limelé
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Bazsalikomlevél
- Narancs

Ezekre lesz szükség:

Magas falú pohár, shaker,
törőfa (kanál)

Elkészítés:

A narancsot vágd ketté, az egyik felét szedd gerezdekre és tedd egy koktélos vagy egy sima shaker-be. A másik felét felhasználhatod díszítéshez. Törőfával vagy kanállal nyomkodd össze egy kicsit, majd add hozzá a többi hozzávalót és alaposan rázd össze. Öntsd át egy pohárba és kavard át egy kanállal. Díszítésként tehetsz bele néhány bazsalikomlevelet vagy feldobhatod 1-2 gerezd narancssal.



Tudtad?

A BCAA Zero italpor adagként 6000 mg BCAA-t tartalmaz, összesen 7000 mg tiszta aminosavtartalommal rendelkezik. Az aminosavak egy részét a szervezetünk képes előállítani (nem esszenciális aminosavak), de vannak olyanok is, amiket külső forrásból kell biztosítanunk (esszenciális aminosavak). Utóbbi csoportba tartozik például a leucin, valin, izoleucin, amelyek együttes megnevezése a BCAA, azaz elágazó láncú aminosavak. Ezeknek kiemelt szerepe van az izomépítés folyamataiban. A BCAA Zero italpor B6-vitamint is tartalmaz, ami hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.

GRAPE LEMONADE

Hozzávalók:

- 1 adag (9 g) BCAA Zero készítő ízű italpor
- 3 cl cukormentes bodzaszörp
- 1 csepp citrom
- 1 szár menta
- 2,5 dl víz
- Jég

Diszítéshez (opcionális):

- Friss rozmaring

Ezekre lesz szükséged:

Magas falú pohár, kanál, shaker

Elkészítés:

A citromot hámozd meg, majd a héj külső, olajos oldalát futtasd végig a pohár peremén. Ez egy intenzív íz- és illatélményt ad a koktélnak. A bodzaszörpöt, a citrom levét és a mentát tedd a pohárba, egy kanállal keverd össze, majd adj hozzá jeget. A BCAA Zero italport vízzel alaposan rázd össze egy shaker-ben, majd töltsd a pohárba és az egészet kavard át. Diszítésként tehetsz bele egy szár rozmaringot vagy citromhéjat.



Hogyan fogyaszd a BCAA Zero italport?

Edzések előtt

Edzések közben, folyadékpótláshoz

Hétvégi kirándulásokon,

teljesítménytúrákon frissítő italként

A nap folyamán bármikor, ha egy ízest, de cukormentes italra vágysz

Kiegyensúlyozott diétás étrend részeként



laktózmentes



hozzáadott cukor nélkül*



gluténmentes



vegán



PINK ORANGE

Hozzávalók:

- 1 adag (9 g) BCAA Zero narancs ízű itálpor
- 1 gerezd pink grapefruit szeletelve
- 2-3 szem eper
- 1 szár citromfű
- 2,5 dl víz
- Jég

Diszítéshez (opcionális):

- Eper

Ezekre lesz szükséged:

Pohár, törőfa (kanál), shaker

Elkészítés:

Egy koktélos shakerpohárban vagy sima shaker-ben törőfa vagy kanál segítségével törd össze az epret és a pink grapefruit-ot. Add hozzá a többi hozzávalót és alaposan rázd össze. Ezután töltsd tetszőleges pohárba. Diszítésként a pohár peremére tehetsz pár szem epret, illetve mentalevelet is.



Tudtad?

A grapefruit kiemelkedő A- és C-vitamintartalommal, jelentős káliumtartalommal is rendelkezik, emellett élelmirost-tartalma sem elhanyagolható. Víztartalma is magas, így a napi folyadékpótlást is támogatja.



laktózmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



gluténmentes



vegán

GRAPE FIZZ

Hozzávalók:

- 1 adag (9 g) BCAA Zero készítő ízű italpor
- 1 csepp citromlé
- pár szem készítő
- 1 szár friss rozmaring kicsit megfűstölve
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Készítő
- Friss rozmaring

Ezekre lesz szükséged:

Magas falú pohár, kanál, shaker

Elkészítés:

A rozmaringot kicsit pörköld meg, ezzel díszítheted majd az italodat. A citromlevet, a készítővel és a jéggel tedd egy pohárba. A BCAA Zero italport vízzel alaposan rázd össze egy shaker-ben és töltsd a pohárba. Kanállal néhányszor keverd át, extra díszítésként dobhatsz még bele 1-2 szár rozmaringot vagy szőlőszemet.



Tudtad?

A készítő gazdag E- és K-vitaminban, emellett antioxidáns-, szelén- és vastartalma is jelentős. A szőlő mintegy 80%-a víz, glikémiás indexe közepes, azonban magas cukortartalommal rendelkezik.



laktózmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



gluténmentes



vegán

SPICED ORANGE

Hozzávalók:

- 1 adag (9 g) BCAA Zero narancs ízű italpor
- 3-4 cm friss gyömbér
- 2-3 gerezd lime
- 1 szár rozmaring
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Gyömbérforgács
- Rozmaring

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, pohár, reszelő (opcionális)

Elkészítés:

A gyömbért pucold meg, majd a többi hozzávalóval együtt tedd a turmixgépbe. A turmixolást magasabb fokozaton kezd, majd közepesen fejezd be. Alaposan turmixold össze, kb. 1-2 percig. Töltsd tetszőleges pohárba, amibe előzőleg tehetsz pár szem jeget. Díszítheted 1 szár rozmaringgal vagy rozmaringlevelekkel, gyömbérrel, de szórhatod rá gyömbérforgácsot is. Ehhez reszelj némi friss gyömbért az ital tetejére.



Tudtad?

Az intenzív ízű és illatú gyömbér nagy mennyiségben tartalmaz A-, C-, E- és B-vitaminokat, illetve magnéziumot, cinket, foszfort és vasat. Legfőbb termőterületei Kína és India, de termesztik Indonéziában, Nyugat-Afrikában és Jamaicában is. Termőterületétől függően változó az íze, lehet intenzíven csípős, aromás és enyhén keserű is.



laktózmentes



hozzáadott cukor nélkül*



gluténmentes



vegán

CLEAR MOJITO

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Clear lime ízű italpor
- 2 gerezd lime leve
- 2-3 szár friss menta
- 2,5 dl víz
- Jég

Diszítéshez (opcionális):

- Mentalevél
- 1-2 gerezd lime

Ezekre lesz szükséged:

Magas falú pohár, shaker, törőfa (kanál)

Elkészítés:

Az összes hozzávalót – a fehérjeport és a víz kivételével – tedd egy magasabb falú pohárba. Az Iso Whey Zero Clear italport vízzel rázd össze egy shaker-ben és öntsd át a pohárba. Egy hosszabb nyelű kanállal keverd át a kész italt. Diszitheted pár mentalevéllel és 1-2 karika lime-mal.



Tudtad?

Az Iso Whey Zero Clear italpor alapja egy különleges tejsavófehérje-izolátum, aminek köszönhetően a termék nem a megszokott krémes, tejszerű állagot nyújtja, hanem sokkal inkább egy frissítő üdítőitalra hasonlít. 3-féle pezsdítő gyümölcsös ízben kapható: barackos ice tea, lime és trópusi gyümölcs. Hasonlóan a többi Iso Whey Zero fehérjeitalporhoz, ez a termék is laktóz-, glutén-, cukor- és zsírmentes. Elkészítéskor az ital tetején hab képződik, ami egy természetes folyamat, várd meg míg leülepszik és már fogyaszthatod is.



gluténmentes



hozzáadott cukor nélkül*



laktózmentes



gluténmentes



hozáadott
cukor nélkül*



laktózmentes

BERRY-BERRY

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Clear lime ízű italpor
- 3-4 bazsalikomlevél
- 4 szem zamatos eper vagy málna vagy vegyesen bogyós gyümölcsök
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Menta
- Bogyós gyümölcsök

Ezekre lesz szükséged:

Magasabb falú pohár, turmixgép, shaker, törőfa (kanál)

Elkészítés:

A koktélt elkészítheted pürésebb vagy vízebb változatban is. A pürésebb italhoz a választott bogyós gyümölcsöket mosd meg, majd a többi hozzávalóval együtt tedd turmixgépbe, pár szem jég hozzáadásával. Közepes fokozaton alaposan turmixold össze, majd önts ki egy tetszőleges pohárba. A vízebb változathoz a bogyós gyümölcsöket és a bazsalikomlevelet tedd egy magasabb falú pohárba és épphogy préseld össze őket törőfa vagy kanál segítségével. Az Iso Whey Zero Clear-t vízzel alaposan rázd össze egy shaker-ben, majd töltsd a pohárba. Mindkét koktélt díszítheted mentával és néhány szem gyümölccsel.



Hogyan fogyszd az

Iso Whey Zero Clear italport?

Edzések után

Hétvégi kirándulásokon

frissítő italként

Forró, nyári napokon

kisétkezés részeként

Reform koktélok, üdítőitalok

alapanyagaként

KIWI LEMONADE

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Clear lime ízű italpor
- 1/2 érett kiwi
- 1 csepp lime
- 1 szár bazsalikom
- 2,5 dl víz

Diszítéshez (opcionális):

- Néhány friss bazsalikomlevél
- Kiwi

Ezekre lesz szükséged:

Pohár, turmixgép, koktélpálcika (opcionális)

Elkészítés:

A kiwit hámozd meg, egyik fele mehet a koktélba, a másikat használhatod díszítéshez. A hozzávalókat tedd a turmixgépbe és alaposan turmixold össze, közepes fokozaton. Diszítéshez a kiwit felkockázhatsz és egy koktélpálcikára tűzve a pohárra fektetheted, illetve tehetsz az italba pár darab friss bazsalikomlevelet is.



Tudtad?

A kiwi antioxidánsokban gazdag gyümölcs, ami Új-Zélandról indult hódító útjára, de eredetileg Kínából származik. Rosttartalma mellett érdemes megemlíteni C- és E-vitamin tartalmát is, ugyanis mindkét vitaminban rendkívül gazdag. Kihagyhatatlan összetevője egy-egy gyümölcsnapnak, de a reggeli zabkásához vagy kísértkezések részeként is megállja a helyét.



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes



GRENADINE LEMONADE

Hozzávalók:

- 1 adag (25 g) Iso Whey Zero Clear lime ízű italpor
- ¼ gránátalma magja
- 1 gerezd pink grapefruit
- 1 szár citromfű
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Citromfű
- Grapefruit

Ezekre lesz szükséged:

Magas falú pohár, shaker, törőfa (kanál)

Elkészítés:

A grapefruit-ot hámozd meg és tegyél egy gerezdet egy magasabb falú pohárba. A maradékból 1-2 gerezdet felhasználhatsz a díszítéshez is. A gránátalmát pucold meg és a magokat szintén tedd a pohárba, végül add hozzá a gyümölcsökhöz a citromfűvet. Törőfa vagy kanál segítségével óvatosan nyomkodd össze őket, majd add hozzá a jeget. Az Iso Whey Zero Clear fehérjeport vízzel alaposan rázd össze egy shaker-ben, majd töltsd a pohárba. 1-2 gerezd grapefruit-tal vagy citromfűvel díszítheted.



Tudtad?

A gránátalma antioxidánsokban gazdag gyümölcs, ami Dél-, Nyugat- és Közép-Ázsia vidékein őshonos, de ma már a Földközi-tenger térségében is elterjedt. C-vitamin tartalma is kiemelkedő, emellett alacsony kalória- és magas élelmirost-tartalom jellemzi.



gluténmentes



hozáadott cukor nélkül*



laktózmentes

MINT ICED TEA

Hozzávalók:

- 1 adag (30 g) IsoTonic
citromos ice tea ízű italpor
- 1/2 lime
- 2-3 szár menta
- 2,5 dl víz
- Jég

Diszítéshez (opcionális):

- Mentalevél
- Málna

Ezekre lesz szükséged:

Pohár, shaker, kanál

Elkészítés:

A lime-ot és a mentát sok jéggel tedd egy magasabb falú pohárba. Az IsoTonic-ot vízzel alaposan rázd össze egy shaker-ben, majd öntsd át a pohárba. A kész koktélt keverd át. Diszítésként dobhatsz bele néhány mentalevet vagy pár szem málnát.



Tudtad?

Az IsoTonic izotóniás italpor 75%-os szénhidráttartalommal rendelkezik, melynek döntő része 3-féle szénhidrátból (dextróz, szacharóz, Palatinose™) származik. Mindegyik eltérő szerkezetű és glikémiás indexű szénhidrát, így különböző mértékben befolyásolják a vércukorszintet. Emellett szerves magnéziumforrást, kalciumot, nátriumot, C- és B6-vitamint is tartalmaz. A termék B6-vitamin tartalma hozzájárul a k fáradás és a fáradtság csökkentéséhez, így frissítő italként nemcsak a folyadékpótláshoz járul hozzá, hanem a teljesítmény hosszú távú fenntartásához is, hosszantartó állóképességi gyakorlatok alatt.



laktózmentes



gluténmentes



vegán



PINK PEPPER ICED TEA

Hozzávalók:

- 1 adag (30 g) IsoTonic citromos ice tea ízű italpor
- 3-4 szem eper
- 3-4 bazsalikomlevél
- 1 csipet rózsabors
- 2,5 dl víz

Díszítéshez (opcionális):

- Rózsabors
- Bazsalikom

Ezekre lesz szükséged:

Pohár, shaker, törőfa (kanál)

Elkészítés:

Az epret tedd egy shaker-be, majd törőfa vagy segítségével törd össze és add hozzá a többi hozzávalót. Pár percig alaposan rázd össze. A kész italt töltsd egy tetszőleges pohárba. Díszítheted néhány friss bazsalikomlevéllel és pár szem rózsaborssal.



Mikor fogyaszthatod még az IsoTonic italport?

Edzés közben szénhidrátpótláshoz
Hosszútávú állóképességi sportok közben
Teljesítménytúrák, hosszú kirándulások közben



laktózmentes



gluténmentes



vegán

HIBISCUS ICED LEMONADE

Hozzávalók:

- 1 adag (30 g) IsoTonic
citromos ice tea ízű italpor
- 4-5 db szárított hibiszkusz
- 1 dl ananászlé
- 1 csepp lime
- 2-3 mentalevél
- 1 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Szárított hibiszkusz
- Barack
- Mentalevél

Ezekre lesz szükséged:

Pohár, shaker

Elkészítés:

A koktélt készítheted talpas vagy valamilyen magasabb falú pohárban is. A hozzávalókat - az IsoTonic és a víz kivételével -, jéggel halmozd a pohárba. Az IsoTonic-ot a vízzel egy shaker-ben alaposan rázd össze, majd öntsd a pohárba. Ha szeretnéd, díszítheted még extra hibiszkusszal, 1-2 gerezd barackkal és mentalevéllel.



Tudtad?

A koktélok kedvelt alapanyaga a lime, frissítő, citrusos íze mellett, antioxidánsokban és flavonoidokban is rendkívül gazdag. Emellett szuper C-vitamin forrás is, de található még benne kalcium, magnézium, foszfor, B1- és B2-vitamin is.



laktózmentes



gluténmentes



vegán



WATERMELON TEA

Hozzávalók:

- 1 adag (30 g) IsoTonic citromos ice tea ízű italpor
- 1 szelet édes görögdinnye
- 2 szem eper
- 1 csepp citrom- vagy limele
- 3-4 mentalevél
- 2,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Görögdinnye
- Mentalevél

Ezekre lesz szükséged:

Magas falú pohár, turmixgép, kockapálcika (opcionális)

Elkészítés:

A hozzávalókat tedd a turmixgépbe, majd magas, végül közepes fokozaton alaposan turmixold össze. Díszítheted 1 szelet görögdinnyével, a pohár peremére ültetve, vagy kis kockákra vágva, kockapálcikára tűzve, illetve dobhatsz hozzá pár mentalevet is.



Tudtad?

A nyári meleg egyik leghűsítőbb gyümölcse, a görögdinnye, számos hasznos tápanyagot tartalmaz. Nagy mennyiségben található benne C-vitamin, kalcium, magnézium, rost és kálium is. Magas víztartalmának köszönhetően a folyadékpótlást is támogatja.



laktózmentes



gluténmentes



vegán

BERRY COLLAGEN

Hozzávalók:

- 1 adag (25 ml) Collagen Liquid erdei gyümölcs ízű ital
- Kis marék erdei gyümölcs mix
- 1 csepp citromlé
- 1-2 mentalevél
- 0,5 dl víz
- Jég

Diszítéshez (opcionális):

- Pár szem erdei gyümölcs
- Mentalevél

Ezekre lesz szükséged:

Pezsgőspohár, turmixgép (opcionális), kanál



Elkészítés:

Az italt elkészítheted turmixgéppel, illetve anélkül is. Ha turmixgépben készíted, akkor egy sűrűbb állagú koktélt fogsz kapni. Ehhez az összetevőket jéggel együtt tedd a turmixgépbe és magas, majd közepes fokozaton alaposan turmixold össze. Ha hígabb változatot szeretnél, akkor egy tetszőleges pohárba tedd a hozzávalókat, adj hozzá jeget és keverd össze egy kanállal. Ez ún. frozen ital, tehát teljesen jeges, kis adag, így valamilyen kisebb, esetleg pezgőspohárba javasolt készíteni. Diszítésként tehetsz bele vagy a pohár peremére pár szem bogyós gyümölcsöt és mentalevelet.



Tudtad?

A Collagen Liquid egy kollagéntartalmú étrend-kiegészítő ital, vitaminokkal és ásványi anyagokkal gazdagítva. A termék adagonként 11 g hidrolizált kollagént tartalmaz, emellett B6-, C- és D-vitamin, illetve mangán és szelén is található benne. A kollagén egy nagy teherbírású fehérje, amit szervezetünk is képes előállítani, azonban a kollagéntermelésünk a kor előrehaladtával csökkenhet, ezért érdemes külső forrásból is biztosítani a megfelelő mennyiséget. A C-vitamin részt vesz a normál kollagéneképzésben, emellett a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelmében is szerepet játszik. A Collagen Liquid erdei gyümölcs és trópusi gyümölcs ízekben érhető el.



gluténmentes



hozzáadott cukor nélkül*



laktózmentes



PEACH COLLAGEN

Hozzávalók:

- 1 adag (25 ml) Collagen Liquid erdei gyümölcs ízű ital
- 1 cikk érett barack
- 1 csepp lime
- 1 szár rozmaring
- 0,5 dl víz
- Jég

Díszítéshez (opcionális):

- Rozmaring
- Citrom

Ezekre lesz szükséged:

Turmixgép, kisebb pohár

Elkészítés:

Ez egy shot jellegű frozen ital, azaz teljesen jeges, és kisméretű pohárban javasolt felszolgálni. A hozzávalókat pár szem jéggel együtt tedd a turmixgépbe és alaposan turmixold össze. Ezután töltsd tetszőleges pohárkába. Díszítésként dobhatsz bele rozmaringot, vagy a meghámozott citrom héját a pohár peremére ültetheted.



Mikor ajánljuk

a Collagen Liquid italt?

Ha ízesített, de cukormentes termékkel szeretnéd kiegészíteni a kollagénbevitelledet
Ha a kapszulás készítmények helyett az ital jellegű étrend-kiegészítőket kedveled
Ha szereted az intenzív, gyümölcsös ízeket



gluténmentes



hozzáadott
cukor nélkül*



laktózmentes

Tartalomjegyzék

RECEPTEK ISO WHEY ZERO FEHÉRJEPORRAL

PINK ICE CREAM	5. oldal
TROPICAL STRAWBERRY	6. oldal
GREEN BANANA	9. oldal
RICH BANANA	10. oldal
CAFFÉ BANANA	13. oldal
PINK BANANA	14. oldal
CAFFE ICE CREAM	17. oldal
MEXICAN BREAKFAST	18. oldal

RECEPTEK ISO WHEY ZERO NATURAL FEHÉRJEPORRAL

COCOPINE	21. oldal
APPLE PIE	22. oldal
COCONUT KEY LIME	25. oldal
GREEN COCONUT	26. oldal
SPICEY STRAWBERRY	29. oldal
PURPLE RAIN	30. oldal

RECEPTEK BCAA ZERO ITALPORRAL

ITALIAN FIZZ	33. oldal
GRAPE LEMONADE	34. oldal
PINK ORANGE	37. oldal
GRAPE FIZZ	38. oldal
SPICED ORANGE	41. oldal

RECEPTEK ISO WHEY ZERO CLEAR FEHÉRJEPORRAL

CLEAR MOJITO	42. oldal
BERRY-BERRY	45. oldal
KIWI LEMONADE	46. oldal
GRENADINE LEMONADE	49. oldal

RECEPTEK ISOTONIC ITALPORRAL

MINT ICED TEA	50. oldal
PINK PEPPER ICED TEA	53. oldal
HIBISCUS ICED LEMONADE	54. oldal
WATERMELON TEA	57. oldal

RECEPTEK COLLAGEN LIQUID-DEL

BERRY COLLAGEN	58. oldal
PEACH COLLAGEN	61. oldal

THE FEELING OF SUCCESS



www.biotechusa.com



[biotechusa_magyarország](https://www.instagram.com/biotechusa_magyarország)