

خواص ژل خوراکی و نوشیدنی های آلوئه ورا پرود

محصولات طبیعی و خالص آلوئه ورا پرود خواص درمانی بسیاری دارند. گیاه آلوئه ورا با برگ های گوشتی و پر از ژل، منبع غنی از مواد مغذی، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها می باشد. محصولات پرود از ژل و پالپ خالص آلوئه ورا با عسل طبیعی تولید شده و برای تنظیم آنزیم های کبد، کاهش سطح قند خون، تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت کلیه ها، بهبود گوارش، رشد مو و بهبود وضعیت ظاهری پوست مصرف می شوند.

این محصولات ۳ نوع ژل خوراکی آلوئه ورا، سیروپ آلوئه ورا و نوشیدنی آلوئه ورا دارند. ژل خوراکی آلوئه ورا و نوشیدنی آلوئه ورا به صورت خالص مصرف می شوند، اما سیروپ آلوئه ورا که برای ورزش و تناسب اندام مناسب است، می تواند به صورت خالص مصرف شده و یا به انواع آبمیوه ها و اسموتی ها اضافه گردد. در ادامه طرز تهیه انواع نوشیدنی با سیروپ آلوئه ورا شرح داده می شود.

شرکت بازرگانی ساغر و ساحل صنعت پارس شرق با تمرکز بر تولید محصولات سلامت محور و طبیعی، نوشیدنی های آلوئه ورا پرود را با کیفیت بالا عرضه می کند. این شرکت بازرگانی بر روی خواص و فواید آلوئه ورا تاکید دارد و یکی از برترین تولیدکنندگان و پیشروان محصولات آلوئه ورا در بازار است.

طرز تهیه اسموتی گرمسیری

اسموتی گرمسیری از ترکیب آناناس، موز، زردچوبه و سیروپ آلوئه ورا 80% Proud به دست می آید. این نوشیدنی خواص آرامش بخش و ضد التهابی دارد و خستگی را رفع می کند. بنابراین اگر به دنبال یک اسموتی انرژی زا با طعم متفاوت هستید، این نوشیدنی را از دست ندهید.

مواد لازم:

- 1 فنجان آناناس تازه
- 1 عدد لیمو ترش تازه
- 1 قاشق چایخوری زردچوبه
- 1 عدد موز کوچک
- 1 قاشق غذاخوری آب نارگیل
- 30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

روش تهیه:

آناناس، موز، آب لیمو، آب نارگیل و زردچوبه را داخل مخلوط کن ریخته و با یکدیگر ترکیب کنید. سپس این ترکیب را داخل لیوان ریخته و به آن سیروپ آلوئه ورا پرود اضافه کنید. اسموتی جذاب شما آماده است.



کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
20 گرم	100	0 گرم	3 گرم	5 گرم	15 گرم (برای موز و آناناس)

طرز تهیه مارگاریتا آلوئه ورا

نوشیدنی مارگاریتای آلوئه ورا یک اکسیر شفابخش برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش است. این نوشیدنی درد معده را آرام می کند و به هضم بهتر غذا کمک می کند. برای تهیه آن بایستی از آب لیمو و سیروپ آلوئه ورا 80% پرود استفاده کرد.

مواد لازم:

30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

110 میلی لیتر سودا

100 میلی لیتر آب لیمو

نمک و عسل برای تزئین

روش تهیه:

ابتدا لبه لیوان نوشیدنی را به عسل آغشته کرد و در نمک غوطه ور کنید. سپس داخل شیکر آب لیمو و سیروپ آلوئه ورا را مخلوط نمایید. این ترکیب را داخل لیوان ریخته و به آن آب گازدار یا سودا اضافه نمایید. اگر می خواهید نوشیدنی را خنک بنوشید، آن را در یخچال قرار داده و پس از آن نوش جان کنید.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
18 گرم	0 گرم	70	مقدار ناچیز	2 گرم	1 گرم	5 گرم (برای سودا)

طرز تهیه پانچ تابستانی

پانچ تابستانی یک نوشیدنی ساده و خوشمزه برای مهمانی هاست که می تواند با سیروپ آلوئه ورا 80% پرود مخلوط شده و میل شود. پانچ معمولا در کاسه های بزرگ و لیوان های مخصوص سرو می شود و ترکیبی از آب میوه های مختلف می باشد.

مواد لازم:

125 میلی لیتر آب لیمو ترش

125 میلی لیتر آب گازدار

برش های لیمو

120 میلی لیتر آب سیب

چند برگ نعنا یا ریحان به دلخواه

30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

روش تهیه:

آب لیمو، آب سیب، آب گازدار، سیروپ پرود، برش های لیمو و برگ نعنا یا ریحان را داخل کاسه بزرگ ریخته و به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود. حالا نوشیدنی جذاب شما برای سرو آماده است.



کربوهیدرات	اشباع شده چربی	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
16 گرم	0 گرم	177	0 گرم	0 گرم	0 گرم	0 گرم

طرز تهیه کوکتل آناناس و آلوئه ورا

آلوئه ورا حاوی مواد مغذی، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها می باشد و یک نوشیدنی سالم و مقوی است. ترکیب ژل خوراکی این گیاه با آب آناناس و آب زغال اخته طعم ملس و جذابی به کوکتل شما می دهد. سیروپ آلوئه ورا 80% پرود با عسل طبیعی شیرین شده است و برخلاف ژل خام آلوئه ورا طعم تلخی ندارد. این سیروپ می تواند با انواع آبمیوه ها ترکیب شده و به صورت روزانه مصرف شود.

مواد لازم:

2 قاشق غذاخوری آب زغال اخته

نصف فنجان آب آناناس

یک قاشق غذاخوری سیروپ آلوئه ورا
Proud

تکه های آناناس برای تزئین

روش تهیه:

آب آناناس و آب زغال اخته را به همراه چند تکه یخ داخل شیکر ریخته و خوب هم بزنید. سپس این ترکیب را از صافی رد کنید تا یخ ها جدا شوند و نوشیدنی را داخل لیوان بریزید. پس از آن سیروپ آلوئه ورا پرود را به لیوان اضافه کرده و با یک برش آناناس، کوکتل را تزئین نمایید.



کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
27 گرم	114	ناچیز	1 گرم	0.5 گرم	15 گرم (برای آناناس)

طرز تهیه کوکتل پیناکولادا

کوکتل پیناکولادا ترکیبی گرمسیری از کره نارگیل با آناناس است و هنگامی که با سیروپ آلوئه ورا 80% پرود مخلوط می شود، طعم دلچسبی خواهد داشت.

مواد لازم:

120 میلی لیتر آب آناناس
60 میلی لیتر کره یا خامه نارگیل
یک تکه میوه آناناس برای تزئین
1 قاشق غذاخوری سیروپ آلوئه ورا 80 درصد Proud

روش تهیه:

آب آناناس و خامه نارگیل را داخل شیکر ریخته و به خوبی تکان دهید تا مواد یکدست شوند. سپس به آن سیروپ آلوئه ورا پرود اضافه نموده و کوکتل را داخل یک لیوان بلند بریزید. در آخر کوکتل پیناکولادا را با یک تکه آناناس تزئین کنید. از آنجایی که سیروپ آلوئه ورا با یخ سرو نمی شود، برای اینکه نوشیدنی خنک باشد؛ می توانید آن را به مدت یک ساعت در یخچال نگه داشته و پس از آن نوش جان کنید.



کربوهیدرات	اشباع شده چربی	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
14.3 گرم	11 گرم	314	0.1 گرم	1.1 گرم	0.5 گرم	13.6 گرم

طرز تهیه کوکتل تایلر میچل

این کوکتل توسط تایلر میچل برای یکی از رستوران های معروف تهیه شده است. در ترکیبات کوکتل تایلر میچل آلوئه ورا وجود دارد و ژل و پالپ آلوئه ورا بافت خوبی به نوشیدنی می دهد. برای تهیه ی این نوشیدنی می توان از سیروپ آلوئه ورا 80% پرود استفاده نمود. این سیروپ با عسل طبیعی شیرین شده و نیازی به شکر یا شیرین کننده های مصنوعی ندارد.

مواد لازم:

30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

مقداری زنجبیل تازه رنده شده

پوست پرتقال برای تزئین

100 میلی لیتر آب انگور

50 میلی لیتر شربت ترخون

50 میلی لیتر سودا

روش تهیه:

آب انگور، سیروپ آلوئه ورا 80 درصد، شربت ترخون و زنجبیل رنده شده را داخل شیکر بریزید تا به خوبی با یکدیگر مخلوط شوند. سپس این ترکیب را داخل لیوان هایبال ریخته و بر روی آن سودا یا آب گازدار بریزید. این نوشیدنی بدون یخ سرو می شود و می توانید آن را به مدت یک ساعت در یخچال نگه دارید تا خنک شود. برای تزئین کوکتل تایلر میچل نیز کافیسست یک پرتقال را پوست کنده و به پوست آن کمی پیچ بدهید تا در لبه لیوان قرار گیرد. نوشیدنی جذاب شما آماده است.

برای درست کردن شربت ترخون خانگی بایستی 1 فنجان شکر را با 1 پیمانه آب در قابلمه ریخته و اجازه دهید شکر آب شود. پس از آن 12 برگ ترخون را به قابلمه اضافه نموده و 20 دقیقه صبر کنید. سپس حرارت را خاموش کرده و شربت را در یک ظرف در بسته داخل یخچال نگهداری کنید.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
40 گرم	0 گرم	150	ناچیز و وابسته به میزان نمک سودا	2 گرم	2 گرم	25 گرم (برای شربت ترخون و آب انگور)

طرز تهیه کوکتل گیشا طلایی

کوکتل گیشا طلایی دارای طعم ملایم آلوئه ورا با تمشک تازه و آب سیب برای شیرینی بیشتر است. سیروپ آلوئه ورا 80% پرود و آب لیمو به این کوکتل طعم متفاوتی می دهد. با توجه به اینکه آلوئه ورا خواص درمانی بسیاری دارد، می تواند عضو ثابت تمام کوکتل ها و نوشیدنی ها باشد. این کوکتل برای تقویت سیستم ایمنی، دستگاه گوارش و کبد مفید است و وضعیت ظاهری پوست را بهبود می بخشد.

مواد لازم:

30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud
100 میلی لیتر آب سیب
آب یک عدد لیمو ترش
8 عدد تمشک
مقداری ورق طلا تزئینی

روش تهیه:

سیروپ آلوئه ورا 80 درصد، آب لیمو، آب سیب و تمشک ها را داخل شیکر ریخته و به خوبی هم بزنید. حال این مخلوط را داخل لیوان دلخواه بریزید و با ورق های طلا خرد شده روی نوشیدنی را تزئین نمایید. کوکتل هیجان انگیز شما آماده است.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
20 گرم	0 گرم	120	0 گرم	1 گرم	3 گرم	18 گرم (برای آب سیب)

طرز تهیه کوکتل موز

کوکتل موز یک نوشیدنی خوشرنگ و خوشمزه برای روزهای گرم تابستانی است. این نوشیدنی می تواند با سیروپ آلوئه ورا 80% پرود ترکیب شده و در کافی شاپ ها یا مهمانی ها سرو شود.

مواد لازم:

25 میلی لیتر لیکور موز
10 میلی لیتر آب لیمو ترش
1 عدد موز له شده
30 گرم سیروپ آلوئه ورا 80 درصد پرود
یک عدد گیللاس یا چیپس موز برای تزئین

روش تهیه:

آب لیمو، لیکور موز و موز له شده را داخل شیکر ریخته و به خوبی هم بزنید تا مواد یکدست شوند. سپس مخلوط به دست آمده را داخل یک لیوان ریخته و به آن سیروپ آلوئه ورا Proud اضافه کنید. در نهایت نوشیدنی موز را با گیللاس و چیپس موز تزئین نمایید.



کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
21 گرم	265	0.01 گرم	1 گرم	1 گرم	15 گرم (برای موز)

طرز تهیه کوکتل هالووین

کوکتل هالووین (با نام: Witch's brew) بنفش رنگ بوده و به کمی زرق و برق خوراکی نیاز دارد. برای تهیه این کوکتل باید از انواع توت های قرمز رنگ و سیروپ آلوئه ورا 80% پرود کمک گرفت تا نوشیدنی هیجان انگیز شود.

مواد لازم:

50 گرم توت های قرمز
70 میلی لیتر آب لیمو ترش
100 میلی لیتر لیکور تمشک
1 قاشق غذاخوری سیروپ آلوئه ورا Proud
مقداری رنگ بنفش خوراکی براق برای تزئین

روش تهیه:

ابتدا توت های قرمز را داخل قابلمه ریخته و به آن 75 میلی لیتر آب اضافه کرده و بگذارید بجوشد. پس از آن حرارت را خاموش کرده و اجازه دهید مخلوط به دست آمده خنک شود. سپس این پایه میوه را با لیکور تمشک، آب لیمو و سیروپ آلوئه ورا ترکیب کنید و کمی رنگ خوراکی بر روی آن بریزید. نوشیدنی جذاب و خوش رنگ شما آماده است.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
13 گرم	0 گرم	216	0.02 گرم	0.2 گرم	0.3 گرم	3 گرم



طرز تهیه کوکتل هلو سان Hello Sun

بدون شک بارتندر های با استعداد و با تجربه در نوشیدنی های خود از آلوئه ورا استفاده می کنند. زیرا از خواص آلوئه ورا برای سلامتی آگاه هستند و می دانند که طعم دلچسبی به نوشیدنی می دهد. ترکیب سیروپ آلوئه ورا 80% پرود، آب لیمو ترش با خیار و نعنا همان چیزی است که شما را از گرمای روزهای تابستانی نجات خواهد داد.

مواد لازم:

2 عدد خیار رنده شده
3 برگ نعنا تازه
آب 2 عدد لیمو ترش
برش خیار برای تزئین
30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

روش تهیه:

خیار رنده شده، نعنا و آب لیمو ترش را داخل شیکر ریخته و با هم مخلوط کنید. سپس این ترکیب را داخل لیوان دلخواه ریخته و سیروپ آلوئه ورا 80 درصد را به آن اضافه نمایید. این کوکتل به دلیل داشتن پالپ آلوئه ورا بدون یخ سرو می شود، اما می توانید آن را به مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود. برای تزئین کوکتل نیز از برش خیار کمک بگیرید.

کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
10 گرم	40	0 گرم	ناچیز	2 گرم	2 گرم



طرز تهیه کوکتل هولی پائو Huli Pau

کوکتل هولی پائو توسط دنیس گوپیس ساخته شده است و طعم جذابی دارد. این کوکتل از ترخون تازه، نعنا، سیروپ آلوئه ورا 80% Proud، خامه نارگیل و تکه های آناناس درست می شود و فواید بسیاری برای بدن دارد. آلوئه ورا گیاهی با خواص درمانی فوق العاده می باشد، به همین دلیل برای افرادی که به دنبال یک نوشیدنی سالم هستند، بهترین انتخاب است.

مواد لازم:

10 برگ ترخون	10 برگ نعنا
4 تکه آناناس	نصف قاشق چایخوری کره بادام زمینی
30 گرم سیروپ آلوئه ورا پرود	1 اونس کره نارگیل

روش تهیه:

تکه های آناناس، برگ نعنا و برگ ترخون را داخل مخلوط کن بریزید تا مایع یکدستی به دست آید. سپس به این ترکیب کره بادام زمینی و کره نارگیل اضافه کرده و هم بزنید. مایع به دست آمده را در لیوان دلخواه ریخته و به آن سیروپ آلوئه ورا را اضافه نمایید. برای تزئین کوکتل هیچان انگیز خود می توانید از چند برگ نعنا کمک بگیرید. این نوشیدنی به دلیل داشتن سیروپ آلوئه ورا با یخ سرو نمی شود و تنها کافیست به مدت یک ساعت آن را داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود.

کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
20 گرم	160	0 گرم	3 گرم	4 گرم	12 گرم (برای آناناس)

طرز تهیه اسموتی آلوئه ورا و هلو

اسموتی آلوئه ورا و هلو ترکیبی از سیروپ آلوئه ورا 80% Proud، هلو، زنجبیل و موز است. این اسموتی حاوی خواص درمانی آلوئه ورا با طعم معطر زنجبیل می باشد که طراوت و تازگی را برای شما به ارمغان می آورد. اسموتی آلوئه ورا و هلو به هضم بهتر غذا کمک کرده و انتخابی عالی برای روزهای گرم تابستانی است.

مواد لازم:

1 عدد موز کوچک

1 قاشق غذاخوری تخم کتان

1 قاشق غذاخوری سیروپ آلوئه ورا پرود

1 فنجان هلو

مقداری زنجبیل تازه رنده شده

1 فنجان شیر بادام

روش تهیه:

موز، هلو، زنجبیل و شیر بادام را داخل مخلوط کن ریخته و خوب هم بزنید تا مایع یکدستی به دست آید. سپس این ترکیب را داخل لیوان ریخته و به آن تخم کتان و سیروپ آلوئه ورا اضافه کنید. این اسموتی گزینه ای ایده آل برای تناسب اندام است و به کاهش وزن نیز کمک می کند.



کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
20 گرم	110	0 گرم	5 گرم	8 گرم	10 گرم (برای هلو و موز)

طرز تهیه نوشیدنی دایکیری توت فرنگی

نوشیدنی دایکیری توت فرنگی (به انگلیسی: Strawberry daiquiri) بهترین نوشیدنی برای فصل بهار است و در 10 دقیقه آماده می شود. این نوشیدنی را می توان با سیروپ آلوئه ورا 80% پرود ترکیب نمود تا طعم متفاوتی داشته باشد.

مواد لازم:

120 میلی لیتر آب توت فرنگی
100 میلی لیتر سودا
آب یک برش لیمو ترش
30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud
1 عدد توت فرنگی و یک برش لیمو برای تزئین

روش تهیه:

آب توت فرنگی و آب لیمو را داخل شیکر ریخته و مخلوط کنید. سپس آن را در یک لیوان بریزید و سودا و سیروپ آلوئه ورا را اضافه نمایید. از آنجایی که سیروپ آلوئه ورا پرود حاوی عسل طبیعی است، نوشیدنی نیازی به شکر ندارند. حالا می توانید نوشیدنی را با لیمو و توت فرنگی تزئین نموده و میل کنید. این نوشیدنی بدون یخ سرو می شود و شما می توانید آن را به مدت یک ساعت در یخچال گذاشته و سپس نوش جان نمایید.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
17 گرم	0.1 گرم	219	0 گرم	1 گرم	7 گرم	3 گرم

طرز تهیه شربت در کنار قهوه

برخی از افراد تلخی قهوه را دوست ندارد و ترجیح می دهند بعد از قهوه برای عوض کردن مزه دهان خود شربت نوش جان کنند. از طرفی قهوه طبع سردی دارد و نوشیدن شربت با طبع گرم بعد از آن، برای بدن مفید است. برای تست می توانید شربت گلاب و زعفران را امتحان کنید. خوردن گلاب بعد از قهوه باعث کاهش فشار خون می شود و طبع قهوه را متعادل می کند. جهت درست کردن شربت نیاز به مواد زیر دارید.

مواد لازم:

1 قاشق غذاخوری سیروپ آلوئه ورا پرود یک چهارم فنجان زعفران آب کرده
100 میلی لیتر آب 50 میلی لیتر گلاب

روش تهیه:

برای تهیه شربت بایستی تمامی مواد را با یکدیگر مخلوط کنید. سیروپ آلوئه ورا دارای عسل طبیعی است و دیگر شربت نیازی به شکر ندارد. این شربت برای افرادی که دیابت دارند نیز مفید بوده و خواص آن بسیار است. در حالت کلی گیاه آلوئه ورا در طب سنتی فواید بسیاری داشته و اضافه کردن آن به شربت مانع از لرزش بدن، ضعف و سرگیجه می شود.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
10 گرم	0 گرم	40	0 گرم	0.24 گرم	0 گرم	0 گرم

موهیتو پاییزی سیب و زنجبیل

ترکیب آب لیمو، نعنا، سیب و زنجبیل یک نوشیدنی بی نظیر برای روزهای سرد پاییزی می شود. بنابراین اگر به دنبال یک نوشیدنی متفاوت برای مهمانی های پاییزی هستید، می توانید این معجون مقوی را تهیه نمایید.

مواد لازم:

20 میلی لیتر آب سیب

برگ نعنا برای تزئین

15 میلی لیتر آب لیمو ترش

مقداری زنجبیل تازه رنده شده

30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

روش تهیه:

تمامی مواد به جز سیروپ آلوئه ورا را با یکدیگر مخلوط کرده و داخل لیوان بریزید. سپس به آن سیروپ آلوئه ورا 80% پرود را افزوده و لیوان معجون پاییزی را با برگ نعنا تزئین کنید. سیروپ آلوئه ورا به دلیل داشتن عسل طبیعی، معجون زنجبیل و سیب را شیرین می کند و دیگر نوشیدنی نیازی به عسل و شیرین کننده های مصنوعی ندارد.



کربوهیدرات	اشباع چربی شده	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
24 گرم	0 گرم	95	0 گرم	0.3 گرم	0.2 گرم	3 گرم

اسموتی رژیم سیب و اسفناج

اغلب افراد با طعم اسفناج میانه خوبی ندارند و از آن در وعده های غذایی خود استفاده نمی کنند. در حالی که اسفناج دارای فواید بسیاری برای بدن است و اگر با سایر میوه ها و سبزیجات ترکیب شود، طعم آن کمتر احساس می شود. برای تهیه اسموتی رژیم سیب و اسفناج به مواد زیر نیاز دارید.

مواد لازم:

سیب سبز پوست کنده 1 عدد
هویج نصف فنجان

برگ اسفناج 1 فنجان
ماست ایسلندی به مقدار لازم

30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

روش تهیه:

برای آماده سازی این اسموتی برگ اسفناج، سیب سبز و هویج را داخل مخلوط کن ریخته و تا زمانی که مایعی یکدست درست شود، هم بزنید. سپس این اسموتی را داخل لیوان بریزید و به آن ماست و سیروپ آلوئه ورا 80 درصد را اضافه نموده و نوش جان کنید. این نوشیدنی برای قبل از تمرین و ورزش مناسب است.



قند	فیبر	پروتئین	نمک	کالری	اشباع چربی شده	کربوهیدرات
15 گرم	6.8 گرم	12.9 گرم	0.05 گرم	226	0.1 گرم	55.7 گرم

طرز تهیه شیک پروتئینی قبل از تمرین ورزشی

اگر می خواهید ورزش های سنگین مانند بدنسازی را انجام دهید، بهتر است قبل از تمرین یک شیک پروتئین مناسب نوش جان نمایید. شیک پروتئینی قبل از تمرین ترکیبی از پروتئین و کربوهیدرات است و انرژی شما را افزایش می دهد. مواد لازم برای تهیه شیک پروتئینی به شرح زیر است.

مواد لازم:

- 1 پیمانه شیر بادام
- 1 اسکوپ پودر پروتئین
- 1 عدد موز کوچک
- انواع توت های یخ زده دلخواه
- 30 گرم سیروپ آلوئه ورا Proud

روش تهیه:

اکثر افراد طعم پودر پروتئین را دوست ندارند، به همین خاطر می توانند این پودر را به انواع اسموتی ها و شیک ها استفاده کرده و قبل یا بعد از تمرین میل کنند. برای تهیه شیک پروتئینی، تمامی مواد به غیر از سیروپ آلوئه ورا را در مخلوط کن ریخته و با هم ترکیب کنید. سپس به آن سیروپ را اضافه نموده و نوش جان نمایید. سیروپ آلوئه ورا پرود عوارض جانبی ندارد و می تواند به انواع اسموتی ها و شیک های پروتئینی اضافه شود. زیرا انرژی را افزایش می دهد و برای قبل از تمرین بسیار ایده آل است.



کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
59 گرم	360	3 گرم	25 گرم	8 گرم	16 گرم

طرز تهیه اسموتی بعد از تمرین

اسموتی هایی که بعد از تمرین میل می شوند، بایستی سرشار از پروتئین و مواد مغذی باشند تا بدن را به خوبی ریکاوری کنند. برای تهیه اسموتی بعد از تمرین می توانید از مواد زیر استفاده کنید.

مواد لازم:

- 1 پیمانه شیر کم چرب
- 1 قاشق چایخوری پودر نارگیل
- 1 اسکوپ پودر پروتئین
- 1 قاشق غذاخوری سیروپ آلوئه ورا پرود
- 2 عدد خرما بدون هسته
- نصف پیمانه بادام درختی
- نصف فنجان جو دوسر

روش تهیه:

تمامی مواد به جز سیروپ آلوئه ورا را داخل مخلوط کن بریزید و با یکدیگر ترکیب نمایید. پس آن سیروپ آلوئه ورا را اضافه کرده و این نوشیدنی مقوی را میل کنید. سیروپ آلوئه ورا منجر به حفظ آب بدن می شود و بدن را بعد از یک تمرین سخت هیدراته نگه می دارد. همچنین به تسکین درد عضلانی و کاهش استرس اکسیداتیو کمک می کند.



کربوهیدرات	کالری	نمک	پروتئین	فیبر	قند
70 گرم	575	1 گرم	49 گرم	16.2 گرم	21 گرم



PROUD

21 Days Care