



KALITERA®

PURE BY NATURE

## CHOCOLATE LOVER



### **1. GUILT-FREE CHOCOLATE SMOOTHIE**

**VEGAN, SUGAR-FREE**

Συστατικά:

- 30g **Chocolate Lover Mix**
- 200ml γάλα αμυγδάλου (ή άλλο φυτικό γάλα)
- 50g σμέουρα (ή άλλα μούρα)
- 1 μπανάνα
- 1/2 αβοκάντο



Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε.

## **2. CHOCOLATE SMOOTHIE BOMB**

*VEGAN, SUGAR-FREE, RAW*

Συστατικά:

- 10g **Chocolate Lover Mix**
- 2 ώριμες μπανάνες
- 2 χουρμάδες
- 1 1/2 ποτήρι γάλα αμυγδάλου (ή άλλο φυτικό γάλα)
- 1/2 αβοκάντο
- 1 κ. ωμό κακάο
- 1 κ.γλ. απόσταγμα βανίλιας (προαιρετικό)

Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε

## **3. PEANUT BUTTER CHOCOLATE SMOOTHIE**

*VEGAN, RAW, PALEO*

Συστατικά:

- 10g **Chocolate Lover Mix**
- 100ml γάλα αμυγδάλου (ή άλλο φυτικό γάλα)
- 1 παγωμένη μπανάνα
- 2 κ. φυστικοβούτυρο

Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε



KALITERA®

PURE BY NATURE

## FOREVER BEAUTIFUL



### **1. SUMMER SMOOTHIE**

VEGAN

Συστατικά:

- 20g **Forever Beautiful Mix**
- 100g ανανάς
- 100ml νερό
- 75g καρπούζι

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε για 2 λεπτά και σερβίρετε



**KALITERA®**

PURE BY NATURE

## **2. CLEANSING BERRY SMOOTHIE**

**VEGAN, PALEO**

Συστατικά:

- 10g **Forever Beautiful Mix**
- 100ml γιαούρτι καρύδας (ή άλλο φυτικό)
- 50g (παγωμένες) φράουλες
- 1 ώριμο μάνγκο

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε για 2 λεπτά και σερβίρετε

## **3. BLUEBERRY PIE SMOOTHIE**

**VEGAN, RAW**

Συστατικά:

- 10g **Forever Beautiful Mix**
- 100g παγωμένα μύρτιλα
- 250ml γάλα αμυγδάλου
- 1 μπανάνα
- 25g βρώμη
- πρέζα βανίλιας

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε και σερβίρετε





**KALITERA®**

PURE BY NATURE

## ENERGY BOMB



### **1. ENERGY BOMB SMOOTHIE**

**VEGAN, RAW**

Συστατικά:

- 10g **Energy Bomb Mix**
- 100ml γιαούρτι καρύδας (ή άλλο φυτικό)
- 50g (παγωμένες) φράουλες
- 1 ώριμο μάνγκο



**KALITERA®**

PURE BY NATURE

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε για 2 λεπτά και σερβίρετε

## **2. BLACKBERRY BOOSTER SMOOTHIE**

*VEGAN, RAW, PALEO*

Συστατικά:

- 30g **Energy Bomb Mix**
- 150ml νερό καρύδας
- 2 ώριμες παγωμένες μπανάνες
- 1 χούφτα βατόμουρα
- 3 κ. γιαούρτι καρύδας (ή άλλο φυτικό γιαούρτι)

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε και σερβίρετε

## **3. ANTIOXIDANT BOOST SMOOTHIE**

*VEGAN, RAW, SUGAR, GLUTEN-FREE*

Συστατικά:

- 20g **Energy Bomb Mix**
- 2 ροδάκινα
- 1 μικρό παντζάρι
- 1 μπανάνα
- 1 χούφτα φράουλες
- 1 κούπα φυτικό γάλα (κατά προτίμηση καρύδας)

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε και σερβίρετε



KALITERA®

PURE BY NATURE

## SUPER GREEN



### **1. SUPER GREEN BANANA SMOOTHIE** VEGAN, RAW, PALEO

Συστατικά:

- 20g **Super Green Mix**
- 100ml νερό καρύδας
- 1 μπανάνα
- 1 χούφτα σπανάκι
- 4-5 παγάκια
- ¼ αβοκάντο



Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε

## **2. GREEN SPLASH SMOOTHIE**

*RAW, VEGAN, PALEO*

Συστατικά:

- 10g **Super Green Mix**
- 100g γιαούρτι σόγιας (ή άλλο φυτικό γιαούρτι)
- 1 μεγάλη μπανάνα
- 3 ακτινίδια
- 1 χούφτα φράουλες
- 4-5 παγάκια

Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε για 1-2 λεπτά και σερβίρετε

## **3. GREEN IMMUNITY BOOST SMOOTHIE**

*VEGAN, RAW, PALEO*

Συστατικά:

- 10g **Super Green Mix**
- 100ml γάλα ρυζιού (ή άλλο φυτικό γάλα)
- 25g kale (ή σπανάκι)
- 4-5 παγάκια
- 1 μεγάλη μπανάνα
- 1 πρέζα κανέλας

Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε





KALITERA®

PURE BY NATURE

## MUSCLE POWER



### **1. SNICKERS PROTEIN SHAKE**

*VEGAN, PALEO, SUGAR FREE, HIGH-PROTEIN*

Συστατικά:

- 10g **Muscle Power Mix**
- 250ml γάλα αμυγδάλου (ή άλλο φυτικό γάλα)
- 1 μπανάνα
- 1 κ. φυστικοβούτυρο
- 1 κ.γλ. ωμό κακάο
- παγάκια



**KALITERA®**

PURE BY NATURE

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε και σερβίρετε

## **2. VEGAN PROTEIN SHAKE**

*VEGAN, PALEO, HIGH-PROTEIN*

Συστατικά:

- 30g **Muscle Power Mix**
- 200ml νερό
- 25g βρώμη
- 1 παγωμένη μπανάνα

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε και σερβίρετε

## **3. DREAMY RASPBERRY PROTEIN SHAKE**

*VEGAN, RAW*

Συστατικά:

- 15g **Muscle Power Mix**
- 1 χούφτα σμέουρα (raspberries)
- 300ml γάλα αμυγδάλου (ή άλλο φυτικό γάλα)
- 1 μπανάνα

Οδηγίες:

Αναμιγνύετε και σερβίρετε



KALITERA®

PURE BY NATURE

## SKINNY PROTEIN



### **1. GREEN PROTEIN SMOOTHIE**

*VEGAN, GLUTEN-FREE, RAW*

Συστατικά:

- 15g **Skiny Protein Mix**
- 1 χούφτα kale (ή σπανάκι)
- 2 μπανάνες
- 1/4 αγγούρι
- 1 πορτοκάλι
- 250ml νερό (ή νερό καρύδας)



**KALITERA®**

PURE BY NATURE

Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε

## **2. POST-WORKOUT SMOOTHIE** **VEGAN, GLUTEN-FREE**

Συστατικά:

- 15g **Skinny Protein Mix**
- 200ml νερό
- 10 κάσιους
- 2-3 ώριμα αχλάδια
- πρέζα κανέλας και κάρδαμου

Οδηγίες:  
Αναμιγνύετε και σερβίρετε