


How to prepare Coconut drink with milk?

 Český návod na druhé straně.

Iced Coconut drink - to have cold and refreshing:

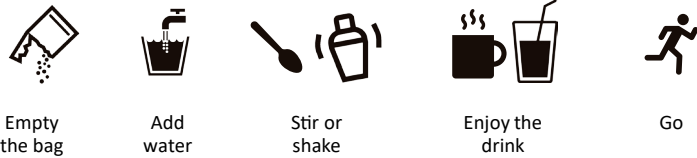
Mix sachet (20g) in 200ml of cold water or milk and stir with a spoon or shake in a shaker cup. Pour mixed drink into a cup of ice and enjoy!

Classic Hot - to have warm and satisfying:

Mix sachet (20g) with 200ml of hot water at your desired temperature and stir with a spoon or shake in a shaker cup.

Frappé Style – to have blended and desiring:

Put sachet to blender with 200ml of cold water, milk or milk-substitute and a cup of ice cubes. Blend until desired consistency is reached.





Empty the bag

Add water

Stir or shake

Enjoy the drink

Go

 Less than 1 minute 



Why Vitamin D?

Vitamin D is fat soluble vitamin, whose deficiency is a global problem mainly in northern hemisphere. In Europe in general population Vitamin D deficiency is occurring between 57-64%. Vitamin D deficiency can lead to a loss of bone density, which can contribute to osteoporosis and fractures. In 6 months study included 400 overweight and obese people with vitamin D deficiency, the group with vitamin D supplementation had lost more weight and had greater reductions in their waistlines than group without supplementation of vitamin D.

Vitamin D also plays a main role in regulating calcium metabolism by increasing intestinal calcium absorption.

Coconut drink with milk is:

Source of protein (12% of energy from proteins)
 Source of fibre
 Without added salt
 Source of calcium
 Source of Vitamin D



Calcium contributes to normal muscle function and maintenance of normal bones.

Vitamin D contributes to normal absorption and utilisation of calcium, maintenance of normal muscle function and normal function of the immune system.

Protein contributes to growth in muscle mass, maintenance of muscle mass, maintenance of normal bones.



Keep in dry place below 25°C.
www.darkoff.com

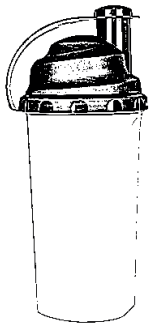
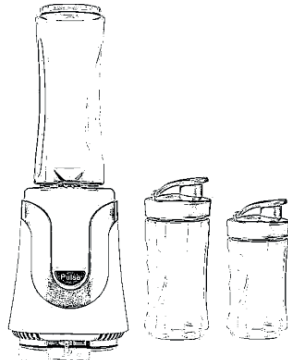
Jak si připravit kokosový nápoj?

 For English see first page.

Kokosový nápoj s mlékem si lze připravit jako teplý i studený osvěžující.

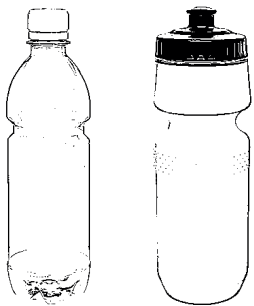
Pro dokonalé promíchání je nejlepší použít:

1) smoothie mixér
nebo stolní mixér
Nalejete vodu, nasypete
nápoj, zavřete,
umixujete a můžete pít



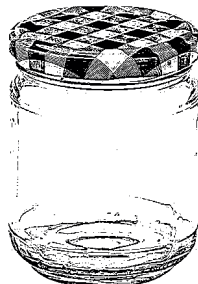
2) Klasický šejkr
Nalejete vodu, nasypete
nápoj, zavřete
a protřepete.
Nejdéle se rozpouští
nerafinovaný třtinový
cukr.

3) elektrický šlehač na mléko
nebo klasický šlehač
Do sklenice nalejte vodu,
nasypte nápoj
a promíchejte šlehačem
do požadované konzistence.



4) cyklistickou
nebo běžnou PET láhev
Do vody nasypete nápoj
a protřepete, až přestane
štěrkat třtinový cukr.
Můžete pít přímo z láhve.

5) zavařovací sklenici
s víčkem
Nalejte vodu, nasypete
nápoj, pečlivě uzavřete
a protřepete.



Proč vitamín D?

Vitamín D je vitamín rozpustný v tucích a jeho nedostatek se projevuje především na severní polokouli. V Evropě je nedostatek vitamínu D mezi 57-64% populace.

Nízký příjem vitamínu D může vést k řídnutí kostí a napomáhat tak k rozvoji osteoporózy a k zlomeninám.

V 6-ti měsíční studii 400 lidí s nadváhou, skupina, která dostávala navíc vitamín D, měla větší úbytek váhy a obvodu pasu než skupina bez zvýšeného příjmu vitamínu D.

Vitamín D hraje také velmi důležitou roli v příjmu vápníku, protože napomáhá k jeho lepšímu vstřebávání.

Spolu s vitamínem D je v kokosovém nápoji s mlékem také vápník. V jedné porci (20 g) je 25% doporučené denní dávky vápníku.



Empty
the bag



Add
water



Stir or
shake



Enjoy the
drink



Go



Less than 1 minute



WPC 80 BCAA®

