


How to prepare Coconut drink with milk?

 Český návod na druhé straně.

**Iced Coconut drink** - to have cold and refreshing:

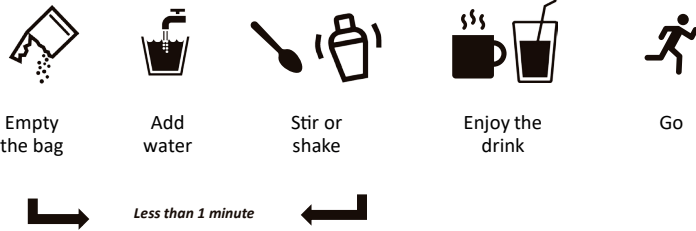
Mix sachet (20g) in 200ml of cold water or milk and stir with a spoon or shake in a shaker cup. Pour mixed drink into a cup of ice and enjoy!

**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.



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](http://www.darkoff.com)



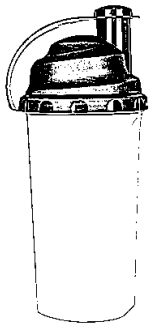
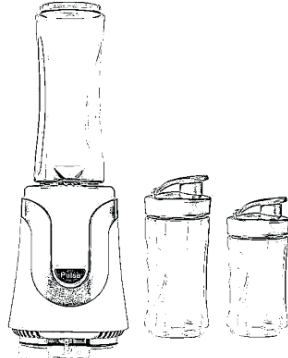
## Jak si připravit kokosový nápoj?

 For English see first page.

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

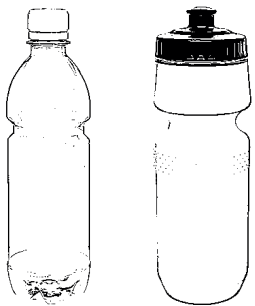
Pro dokonalé promíchání je nejlepší použít:

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®

