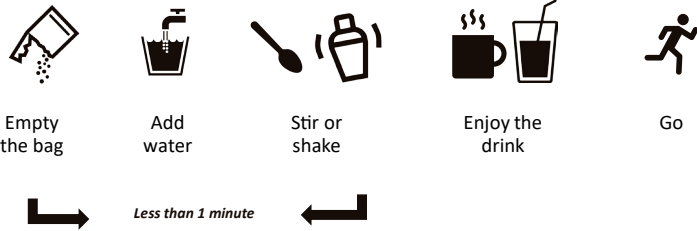


## How to prepare Matcha latte?

**Iced Matcha latte** - 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. You can add a drop of lemon or lime, if you like.



## About Matcha.

Matcha is a powder from green tea leaves harvested after 30 days shading period. During shading just 10% of sunshine comes through the nets. Thanks to shading the leaves have large content of **catechin** (antioxidant with highest oxygen radicals absorbing capacity) and **theanine** (aminoacid with direct pharmacological effect). Theanine is in Japanese studies connected with anti-aging, positive memory and metabolism effect like suppressing appetite. Matcha is also containing **caffeine**, but compared to caffeine from coffee, the matcha caffeine is released slowly during 3-4 hours and has no adrenal weirdness or glucose spike.

Matcha powder particles size is between 5-10 microns (10 times less than A4 paper), so by using matcha powder your body absorbs all nutrients, vitamins, minerals, aminoacids and fibre contained in green tea leaves. We use ceremonial quality of matcha from Fuji area.

Český návod na druhé straně.



Matcha latte is:

- Source of protein (19% of energy from proteins)
- High in fibre
- Without added salt
- Low in fat
- Low in saturated fat
- 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

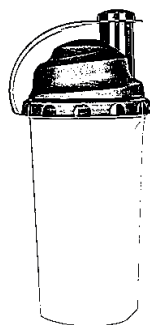
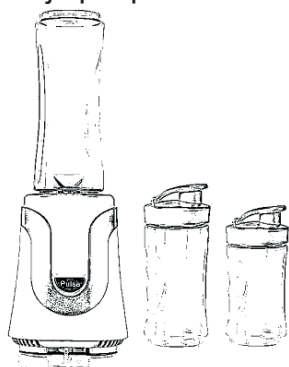


## Jak si připravit matcha latte?

Matcha latte lze připravit jako teplý i studený osvěžující nápoj.

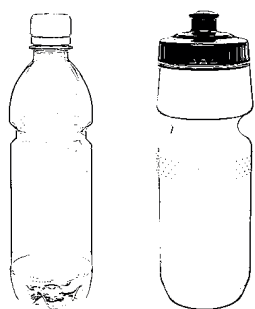
Pro dokonalé promíchání je nejlepší použít:

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



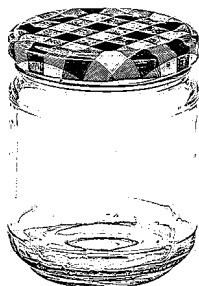
2) Klasický šejkr  
Nalejete vodu, nasypete nápoj, zavřete a protřepete.  
Nejdéle se rozpouští nerafinovaný třtinový cukr.

3) elektrický šlehač na mléko  
nebo klasický šlehač  
Do sklenice nalejte vodu, nasypete 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.  
Můžete přidat citrón nebo limetku.



Empty the bag

Add water

Stir or shake

Enjoy the drink

Go

Less than 1 minute

WPC 80 BCAA®

 For English see first page.



**Lžička matchi v jedné  
20 g porci. (1,32 g)**

**FULL SPOON of MATCHA  
IN ONE SACHET  
(1,32 g)**

### O Matchi

Matcha je prášek z listů zeleného čaje, sklizeného po 30-ti denním stínění. V průběhu stínění pouze 10% slunečního světla se dostane až k rostlinám. Díky tomu mají lístky vysoký obsah katechinu (silného antioxidantu) a teaninu (amikosyleni s farmakologickými účinky). Teanin je v japonských studiích spojován s účinky proti stárnutí, k posílení paměti a metabolickými účinky (potlačení chuti k jídlu). Matcha také obsahuje kofein, který se uvolňuje pomalu 3-4 hodiny bez vedlejších účinků jako vzrůst adrenalinu a glukózy.

Matcha prášek je vyráběn tradiční technologií, při které se lístky melou žulovými kameny na velikost 5-10 mikronů (10x menší velikost než je tloušťka kancelářského papíru A4).

Do těla se tak dostávají všechny látky, které jsou obsaženy v čajových lístcích (vitamíny, minerály, aminokyseliny a vláknina).

Používáme ceremoniální kvlitu matchi z oblasti kolem hory Fuji, kde se pěstuje bez použití hnojiv a chemikálií.

