

How to prepare oat drink with milk?

Classic Iced - to have cold and refreshing:

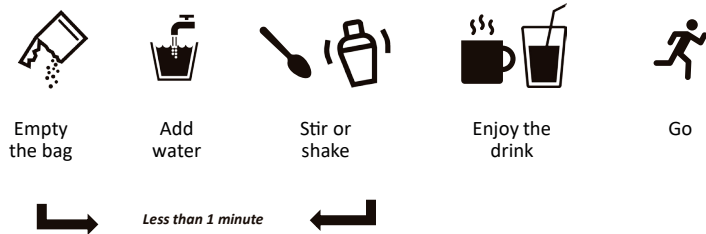
Mix sachet (20g) in 200ml of cold water or milk and stir with a spoon or shake in a shaker cup. Pour mixed drink into a cup of ice and enjoy!

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.



About the Oat.

The oat is a species of cereal grain. While oats are suitable for human consumption one of the most uses is as livestock feed, eg. for horses, when extra carbohydrates and subsequent boost in energy is required. Oats are considered healthy due to their rich content of protein, dietary fibre, several B vitamins and minerals especially Vitamin B₁ and Manganese.

Oats are the only cereal containing a globulin (major blood protein) and the quality of oat proteins is nearly equivalent to soy.

Oats have 11% of fibre including soluble fibre beta-glucans, which daily consumption is connected with lower level of blood cholesterol. For coeliacs the gluten free oats present an interesting alternative to gluten containing cereals like wheat, rye or barley, even it is recommended to not use more than 50 g of oats daily.

Oats have the highest fat content from cereals - 10% of which 70% is mono and polyunsaturated fat.



Český návod na druhé straně.



Oat drink with cocoa is:

- Source of proteins (17 g per 100 g)
- High in fibre
- Without added salt
- 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.

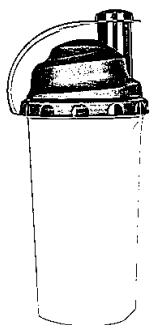
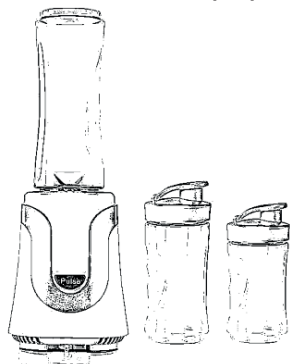
Keep in dry place below 25°C.

www.darkoff.com

Jak si připravit ovesný kakaový nápoj?

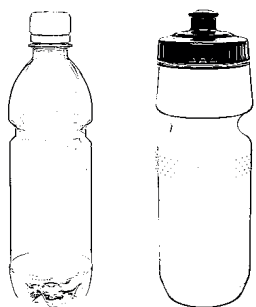
Ovesný nápoj s mlékem má velmi dobrou rozpustnost, proto si ho lze snadno připravit jako teplý i studený v hrníčku nebo ve sklenici. Pro přípravu nápoje můžete také použít:

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

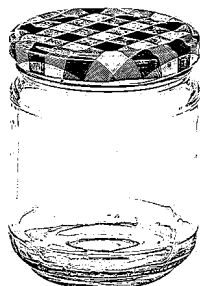


2) Klasický šejkr
Nalejete vodu, nasypete nápoj, zavřete a protřepete.
Nejdéle se rozpouští nerafinovaný třtinový cukr.

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 štěkat třtinový cukr.
Můžete pít přímo z láhve.



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



Empty the bag



Add water



Stir or shake



Enjoy the drink



Go



Less than 1 minute



WPC 80 BCAA®



For English see first page.



Proč oves?

Oves je jedním z druhů obilovin. I když je oves přirozenou součástí lidského jídelníčku, jedním z nejčastějších použití je krmivo pro zvířata, např. pro koně, v případě že je vyžadováno zvýšení energie. Oves je považován za zdravý kvůli obsahu bílkovin, rozpustné a nerozpustné vlákniny a vitamínů skupiny B a minerálů jako je mangan.

Oves je jediná obilovina obsahující globulin (hlavní krevní protein) a kvalita ovesných bílkovin je téměř ekvivalentní sóji.

Oves obsahuje 11% vlákniny včetně rozpustné vlákniny beta-glukany, jejichž denní spotřeba více než 1g je spojena s nižší hladinou cholesterolu v krvi.

Pro celiaky představuje bezlepkový oves nutričně hodnotné doplnění jídelníčku, ale doporučuje se nepřekračovat 50 g ovsu denně.

Oves má z obilovin nejvyšší podíl tuků 10% z čehož 70% jsou nenasycené.

