

NEJLEPŠÍ SVAČINY PRO DĚTI A DOSPĚLÉ

Dodají energii, brání obezitě, zlepšují soustředění
Rady výživových specialistek + **8 skvělých receptů**



Číslo 40 | Ročník 10 | 1. října 2024

Aha! pro ženy

JEN

16⁹⁰
KČ

Luštěte a vyhrajte

**SOUTĚŽNÍ
KŘÍŽOVKA**

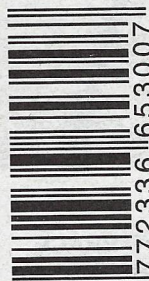
O LÍSTKY DO DIVADLA

Jiřina Bohdalová (93)

OMYL SKONČIL TRAGÉDIÍ

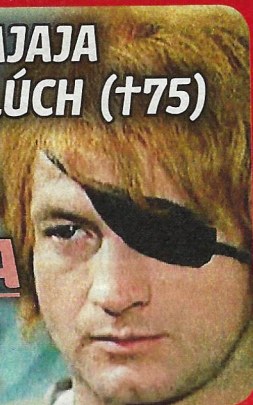


4 0



**PRINC BAJAJA
IVAN PALÚCH (+75)**

**TRPKÁ
ZTRÁTA
DCERY**



**MÓDNÍ OBUV
VYKROČTE
DO PODZIMU**



**LESNÍ
TERAPIE
METODA,
JAK SE
ZBAVIT
STRESU**



TÉMA

POMAZÁNKA S ŘEDKVIČKAMI

POTŘEBUJETE: ● 1 svazek ředkviček ● 2 balení žervé Srdce domova (2x80 g) ● sůl ● pepř ● citronovou šťávu

Ředkvičky očistíme, omyjeme a nastrouháme najemno. Podle chuti osolíme, opepříme a zakápneme citronovou šťávou. Dobře promícháme. Mažeme na oblíbené pečivo, podáváme ideálně se zeleninou.



RYCHLÉ WRAPY

POTŘEBUJETE (na 4 porce): ● ½ stroužku česneku ● 2 balení žervé Srdce domova (2x 80 g) ● citronovou šťávu ● sůl ● pepř ● 4 pšeničné tortilly ● 4 plátky šunky ● 4 plátky sýra ● 4 listy ledového salátu

Česnek oloupeme a prolisujeme. Smícháme ho s žervé, dochutíme citronovou šťávou, solí a pepřem. Směs potřeme tortilly, přidáme plátek šunky, sýru a nakonec omytý list salátu. Stočíme a v polovině překrojíme. V rámci svačiny doplníme zeleninou dle chuti.



SKLENIČKA PLNÁ ZDRAVÍ

POTŘEBUJETE: ● 40 g ovesných vloček ● 5 g chia semínek ● 100 ml čerstvého mléka z Valašska polotučného ● 50 ml vody ● 10 g mandlového másla ● 1 Smetanový jogurt z Valašska ● 80 g borůvek nebo jiného drobného ovoce + na ozdobení ● 5 g čekankového sirupu

V misce smícháme vločky, chia semínka a přilijeme mléko a vodu. Směs dáme na dno skleničky či jiné vhodné nádoby. a na vrchní část přidáme postupně mandlové máslo a jogurt. Poté přidáme vrstvu rozmačkaného ovoce s čekankovým sirupem a na závěr dozdobíme dalším ovocem. Sklenici uzavřeme a vložíme přes noc do lednice. Chutě se přes noc hezky prolnou a ráno na nás bude čekat zdravá svačina.



KOMPLETNÍ SVAČINKA

POTŘEBUJETE: ● 3 plátky celozrnného nebo kváskového chleba ● maslo ● 2 plátky Kuřecího dětského juniora bez přidaných éček od DZ Klatovy ● 1 plátek sýru ● ½ okurky ● 3 cherry rajčata ● 3 listy římského nebo ledového salátu ● 3 hrsti ovoce dle chuti ● zdravé krekry

Plátky chleba namažeme máslem, dva obložíme salámem, jeden sýrem a vykrojíme z nich kytičky či jiný líbivý tvar. Dáme do krabičky, přidáme omyté ovoce a zeleninu a krekry, nezapomeneme přidat i vhodný nápoj kvůli dodržování pitného režimu. Takto »poskládaná« svačina nasytí, dodá energii a vitaminy i minerály, vláknina z celozrnného chleba a zeleniny je navíc skvělá pro trávení.

