

LEHCE A ZDRAVĚ

V LEDNU SI NACHYSTEJTE PESTRÝ, TROCHU ODLEHČENÝ JÍDELNÍČEK. JE TŘEBA SHODIT NĚJAKÉ TO KILO PO SVÁTČÍCH A ZAČÍT ZDRAVĚJI JÍST. PŘEDSEVZETÍ SI ALE NEDÁVEJTE, ZBYTEČNĚ BYSTE BYLI VE STRESU A TEN KE ZDRAVÉMU JÍDLU NEPATŘÍ.



ENERGIE NA CESTY

V sáčku objevíte mini müsli tyčinky s meruňkami. Hlavní surovinou je naklíčený oves. Jsou bez přidaného cukru a lepku a každá vystačí přesně na jedno sousto.

Sáček 70 g se čtrnácti kousky za 17,50 Kč.

MLÉČNÁ SVAČINKA

Jemné dezerty Mlsni.si z plnotučného mléka jsou teď k máni ve dvou příchutích: vanilky a jahod nebo kakaa a višni. Mají krémovou konzistenci a velký podíl ovoce.

Balení pořídíte za 19,90 Kč.



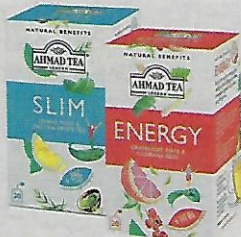
ZADÁNO PRO VEGANY

Zdravější alternativou klasické majonézy a tatarské omáčky je Vegan Mayo a veganská tatarská omáčka z kvalitních surovin rostlinného původu. Omáčka je lehce kořeněná, dochucená cibulkou a kyselými okurkami.

ŠÁLEK ČAJE

V zimním dni vám udělá dobře šálek horkého čaje. Energizující směs obsahuje semena guarany, skořici a grapefruit, ve směsi Slim objevíte zelený čaj, kopřivu, maté, mátu a meduňku.

Balení k dostání za 78,90 Kč.



ZDRAVĚ BEZ KONZERVANTŮ

Rychlý salát nebo pomazánku vykouzlíte ze sterilované cizrny nebo čočky. Nejsou v nich žádná barviva ani konzervanty, jen voda a sůl. Luštěniny jsou krátce zblanširovány, uzavřeny do plechovek a tepelně zpracovány.



ŠTÍHLÉ POLÉVKY

K obědu nebo večeři vám postačí talíř horké polévky. Zkuste třeba krémovou žampionovou nebo jemný rajčatový krém. Z instantních směsí ale lehce vykouzlíte i omáčky, stačí přidat jen houby nebo zeleninu.

Jedna porce 40 g za 49 Kč na eshop.itsmylife.cz



ZDRAVÍ V KRABÍČCE

Lehkou snídani si můžete vykouzlit s nízkotučným kefirovým mlékem z Valaška, porcí müsli a ovocem.



PITÍ PLNÉ VITAMINŮ

Namíchejte si lahev smoothie z mrazeným sušeným plodům. Zkuste třeba oranžové spojení pomeranče, meruňky, manga a banánu se špetkou kurkumy nebo modré spojení s ananášem, meruňkou, jablkem, mangem a spirulinou. **Balení Energy Smoothie, 10 sáčků za 499 Kč.**