



Mezinárodní den mrkve 4. 4.

Mrkev obsahuje mnoho vitaminů a jiných užitečných látek, z nichž nejvýznamnější jsou β-karoteny – dimery vitaminu A zodpovědné za červenou barvu kořene. Dále je bohatá na vlákniny a antioxidanty.





Zdravé pomazánky



Avokádová pomazánka



Pomazánka z červené řepy



Pomazánka z rybího filé



Tvarohová pomazánka s rajčátkem



Tvarohová pomazánka s BIO mrkví



Škvarková pomazánka



Zdravé svačinky





Zdravé svačinky a saláty



Těstovinový salát



Mozzarelové muffiny





Zdravé mlsání



Nebeský bulgur



Müsli s jogurtem a teplým ovocem



Jogurt s pečenými jablky



Míša dezert do skleničky

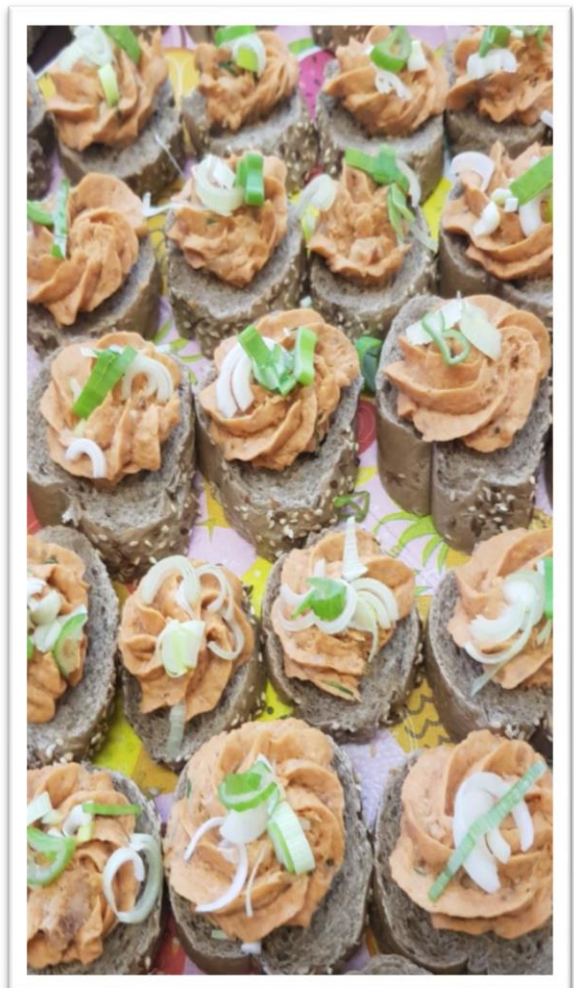
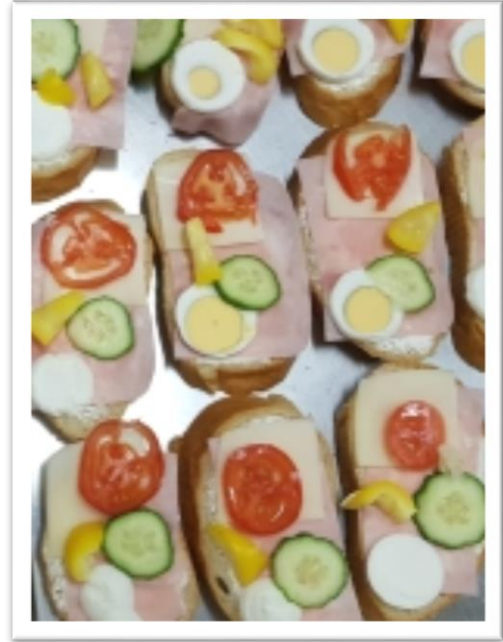


Krupicová kaše do skleničky



Domácí sušenky a přesnídávky







Naše zahrádka



Používáme čerstvou, sezónní
zeleninu a ovoce.

