



**10 zdravých surovin, z nichž uvaříte i pod stanem**

*Vaříte si na dovolené raději sami? Projděte si tipy na zdravé potraviny, které snadno zabalíte s sebou a zůstanete i v „polních“ podmínkách u zdravého stravování.*



**1. Ryby**

Budťo si nějakou chytíte, anebo vsadte na ryby v konzervě. Třeba takový tuňák ve vlastní šťávě či sardinky jsou zdravou alternativou čerstvých ryb, pokud nemáte jinou možnost. Konzervy navíc dlouho vydrží a vy si jich tak můžete udělat pořádnou zásobu.

**2. Luštěniny v plechovce**

Také luštěniny připravíte v jakýchkoliv podmínkách. Stačí jen ohýnek a vroucí voda. Rozmanitá jídla plná živin za chvíli voní na stole! Přípravu urychlí luštěniny v plechovce, které se při nejhörším dají konzumovat i za studena.

**3. Sušené maso**

Sušené maso má vysoký podíl bílkovin a nízké procento tuku. Doplníte jím v jídelníčku hlavně proteiny. Dejte si však pozor na obrovský podíl soli v kupovaných výrobcích a raději si je dopřejte jen výjimečně.

**4. Kuskus**

Kuskus je výborným zdrojem komplexních sacharidů. Pokud sáhnete po celozrnném, tak

pokračování na str. 16

	ANGL. HARFA	SUK	DÁMSKÝ KABÁTEK	HAJDY		ZLOSTNÁ	Tajenka č. 1	DÍVČÍ JMÉNO
DOMÁCÍ PTÁK					VESNICE			
BARVIVO					SMĚR V BUDHISMU ZN. NITU			
KARETNÍ HLÁŠKA								
KONČETINA RYBY								NÁMORNÍ PODOUŠTOJNÍK
<b>NACHTMANN autoservis pneuservis</b>				NADLOŽNÍ VRSTVA UHELNĚHO SLOJE	JIHOKOREJSKÝ POLITIK (1929). NOSTEL NC SPZ ARNSBERG (NĚMECKO)			
	OBČANSKÝ PRŮKAZ (ZKR.)	SMUTEČNÍ OZNÁMENÍ	MARIHUANA (SLANG.) SÍDLO NA KYPRU	BAHENNÍ SOPKA				
ALBÁN. SÍDLO					DÁNSKÝ SPISOVATEL	ZKR. NAŠÍ TELEVIZE ZELEZNÁ GOLFOVÁ HŮL		
VTIPNÁ KOPIE DÍLA								ANGL. JIŽ
	VOJENSKÁ HLÁŠENÍ SNĚMOVNA LIDU							
Tajenka č. 2					CITOSLOVCE PŘEKVAPENÍ			
DOMÁCKY LEONA					CIZOPASNÁ HOUBA			



ul. Boční  
334 42  
Chlumčany u Plzně

**JAROSLAV KASTNER**  
TEL.: +420 775 366 120  
kastner.jaroslav@seznam.cz

- ❶ Prodej, opravy, repasování převodovky – kvalitní servis manuálních převodovek na osobní a dodávkové automobily všech značek (např. Audi, Škoda, Ford, Renault, Citroën, Fiat, Opel, Volkswagen, Peugeot).
- ❷ V nabídce máme více než 80 kusů repasovaných převodovek k prodeji.
- ❸ Na všechny opravy a nabízené převodovky je poskytnuta záruka 6 měsíců.
- ❹ Veškeré nabízené zboží v eshopu je na dotaz. Obvykle však dostupné do pár dní.
- ❺ Po dohodě je možné přivést celé auto k výměně převodovky.
- ❻ Nabízíme několikaleté zkušenosti servisu ze zahraničí.
- ❼ V případě jakýchkoliv dotazů neváhejte nás kontaktovat.

**www.PREVODOVKY-LEVNE.cz**

**Veškerý ... Tajenka. VYHRAJTE KNIHU**  
Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na [krizovky@uniform.cz](mailto:krizovky@uniform.cz) do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

**BU PowerSystems**

**Udržíme váš motor v chodu.**  
S originálními náhradními díly Perkins.

Rychlý servis, profesionální poradenství,  
rychlé dodání.

www.bu-perkins.cz – BU Power Systems je největším distributorem Perkins na světě a odpovídá za prodej a poprodejní servis dieselových a plynových motorů Perkins.

THE HEART OF EVERY GREAT MACHINE

info@bu-perkins.cz, tel.: +420 274 776 702