

řičné. Kaši si jednoduše zabalíte v instantní podobě a pak už jen na místě zalijete vodou.

Jak jednoduché! I pod stanem se dá jíst zdravě. Tak žádná výmluva a hurá ven.

Autor: Sandra Figalová



## Pohanka a hubnutí tvoří nerozlučnou dvojici. Jak pomáhá?

**Pseudoobilovina pohanka je pro zdravou výživu velmi důležitá. Obsahuje totiž mnohem víc prospěšných látek než běžné obiloviny. Jak pomáhá pohanka hubnutí?**

Už název rostlinky napovídá, že jde o tradiční pokrm starých pohanů. Pochází ze Střední Asie a patří do čeledi rdesnovitých. Nad „obyčejnými“ obilovinami vyniká vyšší nutriční hodnotou. Jde sice o malá semínka, ale s obrovskou hodnotou pro naše zdraví.

### Základní složení pohanky (g ve 100 g)

|                 |      |
|-----------------|------|
| Voda            | 12,6 |
| Bílkoviny       | 9,77 |
| Tuk             | 1,73 |
| Sacharidy       | 72,4 |
| Vláknina        | 1,58 |
| Minerální látky | 1,72 |

### 1. Široké aminokyselinové spektrum

Jelikož má být redukční jídelníček především zdravý, vyvážený a pestrý, je pohanka tou nejlepší alternativou příloh, s nimiž si občas nevíme rady. Když se zaměříme na složení pohanky, musíme ocenit především velmi výhodné složení jednotlivých aminokyselin. Celkem jich obsahuje 18.







[www.ucetnictvi.rychnovsko.com](http://www.ucetnictvi.rychnovsko.com)



**Účetnictví - Vlasta Vaňková, ul. Palackého 1354, PSČ: 516 01 Rychnov nad Kněžnou**  
**tel.: 494 533 392, mobil: 606 146 394 • e-mail: ucetnictvi@rychnovsko.com**

- Vedení daňové evidence a účetnictví
- Nabídka zpracování daňových přiznání
- Investičního majetku, mezd a DPH

- Účetnictví (podvojně)
- Mzdová agenda
- Ekonomické poradenství

|  | HAŠKŮV FELDKURÁT | SKUTEČNOST                   |  | VESNICE          | NÁZEV HLÁSKY   | VYSAVAČ                    | HORNÍ TOK BEROUNKY     | SIBÍŘSKÝ VELETOK  | KÓD KAJMANSKÝCH OSTROVŮ      |  | DEBAKL        | RUSKÉ SÍDLO | OKOP   |
|---|------------------|------------------------------|---|------------------|--|----------------------------|------------------------|---|------------------------------|---|---------------|-------------|--------|
| INIC. HERCE RODENA  |                  |                              | MOCNOST   |                  |  |                            |                        |   |                              | CHUCHVALEC  |               |             |        |
| EINSTEINOVY INICIAŁY  |                  |                              | Tajenka č. 2<br>MĚNŠÍ PODNOS  |                  |  |                            |                        |   |                              | ČAPKOVO DRAMA<br>ROSTLINY ROSTOUCÍ VE VODĚ  |               |             |        |
| POZPOUŠTĚTI SE TEPEM  |                  |                              |   |                  | ZN. XENONU   |                            |                        | NÍZKÉ TEPLoty   |                              |   |               |             |        |
| NEDOBŘÁ   |                  |                              |   | TRAVNATÉ OBLASTI | <b>Autopotřeby David Čihák</b><br><a href="http://www.auto-svetla.cz">www.auto-svetla.cz</a> |                            |                        |  | NAŘIKAT (ŘÍDČ.)<br>KOČOVNÍCI |   |               |             |        |
|  | SVÁZEK SLÁMY     | ZN. CESIA<br>ZNAČKA AUTOBUSŮ |   |                  |  |                            |                        | ARMIA KRAJOWA   |                              |   | SLUŠNÝ ČLOVĚK | ATOM        | STRMĚT |
| SOKOLSKÁ TELOCVIČNA AKCE  |                  |                              |   |                  |             | AMATÉRSKÁ VOLEJBALOVÁ LIGA | NÁREČNÍ SPOJKA         | VOLÍČI OBCAN ČÁST ŮST   |                              |   |               |             |        |
| ZN. SPORTOVNÍ OBUVÍ   |                  |                              |   |                  | ANGL. ODREMNINA<br>INICIAŁY BRZOBOHATĚ HO  |                            |                        |   |                              |   |               |             |        |
| OBCHODNÍ AKADEMIE   |                  |                              | Tajenka č. 1  |                  |  |                            |                        |   |                              |   |               |             |        |
| INIC. ZEDNÍČKA  |                  |                              | NÁŠ ELEKTROTEC HNİK   |                  |  |                            | OZNAČENÍ LETADEL IRAKU |   |                              | PLATIDLO THAJSKA  |               |             |        |

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

# PLYNOVÉ VZPĚRY

## PRO STAVEBNÍ STROJE A PRŮMYSL



**AUTO potřeby David Čihák**  
 Dvorská 385  
 503 11 Hradec Králové  
 602 431 712, Telefon: 495 534 905  
 E-mail: [autopotreby@seznam.cz](mailto:autopotreby@seznam.cz)

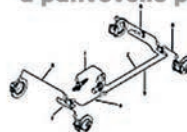
Alternátory  
startéry



Díly  
přívěsných vozíků



Výroba brzdového  
a palivového potrubí



Upínací  
technika



Majáky



Zvedací  
a vázací  
řetězy



# www.auto-svetla.cz

**Autopotřeby David Čihák - Hradec Králové, Dvorská 385**