

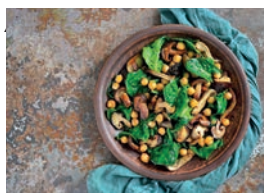
♥ **Bezhladoveni.cz**

- Bioflavonoidy zvyšující elasticitu cév a redukující krevní tlak.
- Rostlinné antioxidanty brání předčasnému stárnutí buněk.

Stejně jako ostatní pseudobiloviny dodává také řadu minerálních látek (hořčík, fosfor, draslík, vápník...), a to ve větším množství než klasická pšenice a její příbuzní.

Jak využít pohanku od snídaně až po večeři

Pohanka se báječně hodí na přípravu snídaňových kaší. Pokud rádi pečete, nepochybně oceníte i možnost využití pohankové mouky, skvělé do všech bezlepkových moučků. Co se týče hlavních chodů, pohanka je vyhlášeným základem zdravých karbanátků. Na přípravu nejjednodušší je zařadit ji jako přílohu k masu či zelenině. Již naše babičky milovali jedno z nejzdravějších jídel vůbec – pohankového kubu s houbami. Pokud chcete zůstat co nejděle zdraví a k tomu třeba shodit nějaké kilo, neváhejte a sáhněte po pohance, nutričně bohaté královně „pseudobilovin“.



Dietní menu s ciznou v hlavní roli

Luštěniny patří k významné součásti jídelníčku – jsou energeticky bohaté a důležité zejména pro vegetariány a vegany – bílkoviny v nich mají nejhodnotnější a nejvyšší složení ze všech rostlinného původu. Kromě toho doplňují v bezmasé stravě železo a některé vitaminy B-komplexu.

Při hubnutí se uplatňují díky vláknině, která způsobuje, že se cítíme dříve sytí a nezkonzumujeme toho tolik. Jsou vhodné i při bezlepkové a diabetické

pokračování na str. 20

www.bezhladoveni.cz



AUTODOPRAVA František Vlček

Brozánky 50
400 02 Řehlovice

mob. +420 602 271 198
autodopravavlcek@seznam.cz



Přeprava zemědělské, lesnické a stavební techniky

Zabýváme se přepravou Zemědělské techniky, stavebních strojů a strojů určených pro práci v lese.



Přeprava nadměrných nákladů

Nabízíme přepravu nadměrných nákladů po Evropské Unii. Včetně zajištění potřebných povolení a technických doprovodů.

Zajištění komplexní přepravy

navážení výstav, polních dnů, propagačních akcí, včetně organizace

Expresní přeprava zemědělské techniky

Zajišťujeme rychlou přepravu zemědělských strojů, expresně.

Do 24 hodin od objednání stojí stroj u zákazníka "Na Dvoře" (v rámci ČR)



www.autodopravavlcek.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha