

RYCHLÉ TIPY A NOVINKY

Našli jsme pro vás poslední hity a zajímavosti ze světa zdravé výživy.



VÍTE, ŽE RAJČATA JSOU...

- jednou z nejrozšířenějších zelenin na světě
- původem z Peru a Ekvádoru
- nízkoengetická (asi 103 kJ/24,5 kcal ve 100g)
- tvořena z 94% vodou
- neobyčejně bohatá na draslík, hořčík, sodík a vápník
- plná lykopenu chránícího naše tělo před rakovinou, který se nachází i v konzervovaných rajčatech
- využitelná ve studené i teplé kuchyni, ale pouze při tepelné úpravě (nejlépe lehce podušená na tuku) se uvolňuje již zmíněný lykopen, který se nachází v tenké vrstvě pod slupkou
- schopná uvolňovat lykopen i zasyrova pod podmínkou, že budou konzumována s tukem, například je stačí pokapat olivovým olejem nebo zvolit sušené plody v oleji



TIP

Máte rádi hermelín, ale nemůžete si ho kvůli dietě dopřávat? Máme dobrou zprávu. Na trhu se objevila pochoutka – **Sedlčanský Hermelín Figura** s jogurtovou kulturou. Má jemnou nakyslou chuť, chutná po jogurtu a na rozdíl od klasického obsahuje jen 20% tuku.



GOLIA ACTIV DUO BEZ CUKRU

Bonbony Golia jsou již dlouho symbolem chutné svěžesti a pořádného nadechnutí. Teď však přicházejí s revoluční novinkou! Golia Activ Duo jsou totiž bonbony bez cukru a obsahují účinné látky – Echinacea a vitamin C – které dodávají potřebnou svěžest vašemu organismu. Echinacea, tato „záračná“ bylina, je už roky známa jako účinná pomoc při udržování pevného zdraví a zlepšování tělesné kondice. Vitamin C zase posiluje imunitní systém a pomáhá vašemu organismu efektivně bojovat proti oslabujícím vnějším vlivům. Tento pocit zdraví si nyní můžete aktivně vychutnávat ve dvou mentolových příchutích s Eukalyptem nebo Jahodou, a hlavně bez cukru! Golia Activ Duo si zkrátka oblíbí všichni, kterým chutná zdravý a svěží životní styl.

Tip:

Mlsat se dá i zdravě, tak na to při nákupu pamlsků pamatujte.

JDE TO I BEZ MAGDALENY

Dýně, špenát, mrkev, chřest. Že vám tahle zelenina není cizí, ale nevíte, jak ji upravovat, abyste neskončila pokaždé u stejného receptu?

Nejen Magdalena Dobromila Rettigová věděla, jakými recepty zaujmout. Pokud na knižním trhu hledáte ryze českou kuchařku, z ingrediencí u nás dostupných, pak vsaďte na novou edici Což takhle dát si... Žhavou novinkou je chřest. Až se vám kuchařka dostane do ruky, můžete autorce sdělit své postřehy na webovou adresu www.zapalena-kucharka.cz

