

TAVENÉ SYRY × DOMÁCÍ ŽERVÉ

Jak se vyrábějí tavené sýry?
DOMÁCÍ ŽERVÉ 3× JINAK

6
7
8
10
11
12

SLAZENÉ LIMONÁDY, DŽUSY A KOKTEJLY × OSVĚŽUJÍCÍ DRINKY

Co obsahují slazené limonády, džusy a koktejly?
OSVĚŽUJÍCÍ DRINKY

POCHOUTKOVÉ SALÁTY × PESTROBAREVNÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Proč jsou pochoutkové saláty nezdravé?
PESTROBAREVNÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

15
16
17
19
20
21

UZENINY × ŠUNKOVÁ HNÍZDA

Z čeho se vyrábějí nezdravé uzeniny?
ŠUNKOVÁ HNÍZDA

CEREÁLIE A MÜSLI TYČINKY × MÜSLI ZVÍŘÁTKA

Proč nás cereálie a müsli tyčinky nezasytí?
MÜSLI ZVÍŘÁTKA

24
25
26

SLADKÉ PEČIVO × TVAROHOVÉ NOČKY S JAHODOVOU OMÁČKOU

Jak se vyrábí sladké pečivo?
TVAROHOVÉ NOČKY S JAHODOVOU OMÁČKOU

SMAŽENÝ SÝR × TOFU PLACIČKY S MRKVOVÝMI HRANOLKY

Jak nám škodí smažený sýr?
TOFU PLACIČKY S MRKVOVÝMI HRANOLKY

33
34
35

RYBÍ PRSTY × LOSOSOVÉ ŠPALÍČKY S GRILOVANOU ZELENINOU

Z čeho jsou vyrobeny rybí prsty?
LOSOSOVÉ ŠPALÍČKY S GRILOVANOU ZELENINOU

OBLOŽENÉ BAGETY × ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTEM

Proč nejíst kupované obložené bagety?
ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTEM

42
43
44

MRAŽENÁ PIZZA × SLANÝ KOLÁČ

Jak se vyrábí mražená pizza?
SLANÝ KOLÁČ

46
47
48

ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA × ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

Je čokoládová pochoutka z čokolády?

ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY



51
52
53

TOČENÁ ZMRZLINA × MALINOVÝ SORBET

Jak se vyrábí žížená točená zmrzlina?

MALINOVÝ SORBET

55
56
57

HAMBURGER × KRŮTÍ BURGER

Ještě máš chuť na hamburger?

KRŮTÍ BURGER



60
61
62

CHIPSY × ZELENINOVÉ CHIPSY S TVAROHOVÝM DIPEM

Proč jsou nezdravé chipsy návykové?

ZELENINOVÉ CHIPSY S TVAROHOVÝM DIPEM

64
65
66

SMAŽENÉ PŘÍLOHY × PRUHOVANÉ BRAMBORY

Proč nejíst mražené smažené přílohy?

PRUHOVANÉ BRAMBORY



69
70
71

SMAŽENÉ KUŘE × KŘUPAVÉ KRŮTÍ NUGETKY

Je smažené kuře z fast foodu zdravé?

KŘUPAVÉ KRŮTÍ NUGETKY

73
74
75

INSTANTNÍ POLÉVKY × HRÁŠKOVÝ KRÉM

Proč nám škodí instantní polévky?

HRÁŠKOVÝ KRÉM



78
79
80

JÍDLA Z KONZERVY × ZELENINOVÝ KUSKUS

Nahradí jídla z konzervy čerstvé potraviny?

ZELENINOVÝ KUSKUS

82
83
84

DORTY A ZÁKUSKY × CITRONOVÝ DORTÍK

Proč jsou kupované dorty a zákusky nebezpečné?

CITRONOVÝ DORTÍK



87
88
89

KRABÍ TYČINKY × RYBÍ ŠPÍZY S PEČENOU DÝNÍ

Jsou krabí tyčinky z krabů?

RYBÍ ŠPÍZY S PEČENOU DÝNÍ

91
92
93

DOBRÁ A ŠPATNÁ ĚČKA

95