

Doporučujeme

8 Jarní detox

Očista pomocí čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

32 Vegan rychlovky

Jídla, která vám dodají energii. Pomohou při únavě. Posílí tělo i ducha.

Magazín *Zdravé recepty* můžete zhlédnout v soutěži pořadu Prostřeno na TV Prima v týdnu od 17. 4. 2017. Více informací najdete na našich stránkách: zdraverecepty-magazin.cz

**TV
PRIMA
PROSTŘENO
SOUTĚŽ**

Obsah

6 Co jsem uvařila v TV Polopatě

10 Zdravý denní jídelníček

Podrobný jídelníček na celý den.

12 Zdravé alternativy nejen pro vegany

Kterak můžeme v našem jídelníčku zdravěji nahradit maso, mléko a vejce. Ozdravte své tělo s jídelníčkem bez živočišných bílkovin.

22 Nevšední menu pro všední dny
Jedinečné lahůdky, které ozdraví váš běžný denní stravovací režim.

26 Největší lahůdky Středomoří
Ochutnejte dobroty z Francie, Itálie, Řecka a Španělska.

28 Zdravé mlsání pro malé i velké
Sladká jídla, po kterých určitě nepřiberete.

34 Je libo něco k pití?

Vyzkoušeli jste někdy ryze veganské nápoje? Třeba tradiční indický bílý čaj v méně známé podobě bez kravského mléka?

**PŘÍŠTÍ
ČÍSLO
28. DUBNA
TÉMA:
HUBNUTÍ**

