

Zdravá výživa

Kolikrát bychom měli denně jíst?

Ideálně pětkrát

Tkus naplánuvat jídelníček na jeden den tak, aby byl opravdu co nejzdravější.

Pnídane

.....
.....

Pvačina

.....
.....

Oběd

Pvačina

Věčere

