

NE!
s přidaným
cukrem

**Cukr se přirozeně vyskytuje v ovoci,
zelenině, mléce, medu a míze stromů
(javorový sirup).**

ANO!
bez přidaného
cukru

NE!
s přidaným
cukrem

**Příroda s jednoduchými cukry šetří.
Člověk ale díky své vynalézavosti
dokáže do potravin cukr přidávat.**

ANO!
bez přidaného
cukru

NE!
s přidaným
cukrem

**Lidský organismus neumí rozlišit
cukry přidané a cukry přirozeně
se vyskytující v potravinách.**

ANO!
bez přidaného
cukru



kečup 100 g
8 Kč
6 kostek



**rajče
100 g**
6 Kč



**slepované
sušenky 2 ks**
5 Kč
3 kostky



banán
5 Kč



**medovník
116 g**
32 Kč
7 kostek



**ananas
100 g**
6 Kč



**čokopiškoty
6 ks**
12 Kč
12 kostek



**tvoroh
s čerstvým ovocem
100g**
9 Kč



**čokoláda
mléčná 100 g**
30 Kč
12 kostek



**mix ořechů
100 g**
25 Kč



**sáček bonbónů
100 g**
19 Kč
12 kostek



mandarinka
4 Kč



**ovocný jogurt
150 g**
12 Kč
5 kostek



**bílý jogurt
s čerstvým ovocem
150 g**
9 Kč



**3 kopečky
zmrzliny**
35 Kč
13 kostek



**krupicové
flameri**
13 Kč



**ovocný nektar
200 ml**
7 Kč
6 kostek



**sklenice vody
s citronem**
2 Kč



**arašídy
v čokoládě 80 g**
15 Kč
6 kostek



**arašídy
nesolené**
4 Kč



**kompotové
ovoce 200 g**
20 Kč
6 kostek



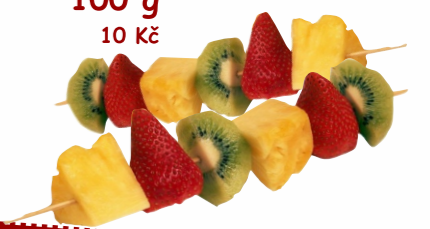
**sušené ovoce
100 g**
18 Kč



donut
13 Kč
4 kostky



**ovocné špízy
100 g**
10 Kč



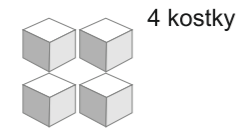
NE!
s přidaným
cukrem

Konzumací nadměrného množství
přidaného cukru dodáváme tělu
mnoho energie navíc, která se ukládá
v podobě tuků a vzniká obezita.

ANO!
bez přidaného
cukru



jogurt s ovocem
200 ml
25 Kč



4 kostky

bílý jogurt
150 ml
10 Kč



NE!
s přidaným
cukrem

Maximálně 25 g
přidaného cukru denně



1 kostka cukru = 4 gramy

ANO!
bez přidaného
cukru



malá točená
zmrzlina
15 Kč

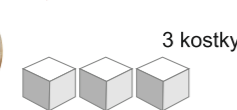


5 kostek

domácí
mražená
ovocná dřev
10 Kč



kobliha 60 g
7 Kč



3 kostky

mrkvový
salát
s ananasem
150 g
6 Kč



sáček bonbónů
20 Kč

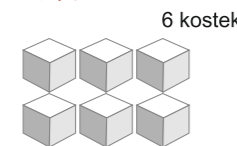


14 kostek

miska
ovocného
salátu
10 Kč



ochucený
mléčný nápoj
310 ml
18 Kč



6 kostek

sklenice
mléka
300 ml
5 Kč



kobliha
s polevou
15 Kč

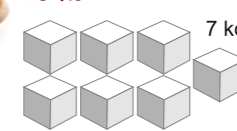


5 kostek

jablko
4 Kč



cereálie
se skořicí 100 g
25 Kč

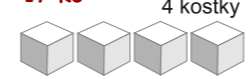


7 kostek

müsli
se sušeným
ovocem 100 g
18 Kč



makronky
2 ks
17 Kč



4 kostky

ovesná kaše
s ovocem
100 g
10 Kč



ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte co je zdravé
a také levnější! PROČ?



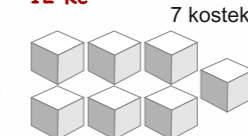
Vaše zdraví bude pevnější, zuby zdravější,
úsměv krásnější a tělo štíhlejší.

NE!
s přidaným
cukrem

- vyměňte sladké nápoje za čistou vodu
- sladkosti nahrad'te ovocem
- omezte slazení kávy a čaje



čokoládová
tyčinka
12 Kč



7 kostek

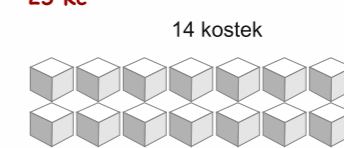
hroznové
víno 100 g
9 Kč



ANO!
bez přidaného
cukru



kolový nápoj
malá láhev
25 Kč



14 kostek

sklenice
vody
s citronem
2 Kč

