

ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte, co je zdravé!
A také levné! PROČ?



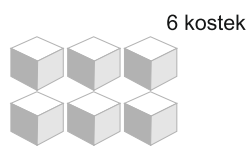
Budete se cítit lépe!
Voda z kohoutku je levnější než sladké nápoje.
Sladkosti nahraďte ovocem,
je vhodnější pro vaše zdraví.
Omezte slazení kávy a čaje.
Budete mít zdravější zuby!
Budete štíhlejší!
Ušetříte!



ovocný nektar
200 ml
(7,- Kč)



sklenice
vody
s citronem
(max. 2,- Kč)



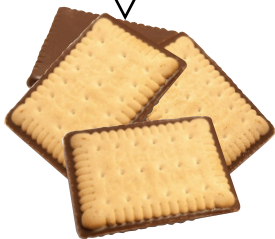
čokoládová
tyčinka
(10 Kč,-)



hroznové
víno 100 g
(9 Kč,-)



NE!
s přidaným
cukrem



Denně jen 12 kostek přidaného cukru!



1 kostka cukru = 4 gramy

ANO!
bez přidaného
cukru

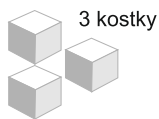
**polomáčené
sušenky 4 ks**
(5,- Kč)



jablko
(4,- Kč)



kobliha
(7,- Kč)



**mrkvový
salát 150 g**
s ananase
a chia semínkem (4,- Kč)



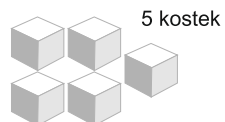
**cereálie
se skořicí 100 g**
(25,- Kč)



**müsli
se sušeným
ovocem 100g**
(18 Kč,-)



nanuk 120 ml
(36,- Kč)



**ovocný salát
s ořechy 150 g**
(15,- Kč)

