

Kateřina Gančarčíková

Příběh zdravé výživy

JAK HONZÍK PŘIŠEL NA CHUŤ
ZDRAVÉMU JÍDLU



Příběh zdravé výživy

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Gančarčíková
Příběh zdravé výživy – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Kateřina Gančarčíková

Příběh zdravé výživy

JAK HONZÍK PŘIŠEL NA CHUŤ
ZDRAVÉMU JÍDLU



EDIKA

Obsah

Jarní stůl se zazelená	5
Léto sklízí zlaté klásky	9
Podzim nám dává čerstvé vitaminy	14
Rosteš jako z vody?	
Prozkoumejme spolu bílkoviny	20
Mléko přímo z farmy	26
Co ještě potřebuje dobrý kuchař	31
Zdravý talíř po celý rok	33
S malými mlsouny	
v kuchyni a v obchodě	37

Tato knížka vychází s přispěním společnosti Nestlé.

Děkujeme pracovníkům Nestlé z oddělení Corporate Affairs
za pečlivou korekturu a mnoho cenných rad.