

TATIANA JELÍNEK

SLADKOSTI BEZ VÝČITIEK

Chutné a zdravé recepty

BEZ MŮKY a BEZ CUKRU



TATIANA JELÍNEK

**SLADKOSTI
BEZ VÝČITIEK**

TATIANA JELÍNEK

SLADKOSTI BEZ VÝČITIEK



Za finančnú podporu pri vydaní tejto knihy ďakujeme:



virtual sports & entertainment



Za poskytnutie dekoračných doplnkov na fotografiách ďakujeme:



www.apropos-shop.sk

Text © Tatiana Jelinek, 2014

Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2014

Graphic design & Food styling © Francesca Spinelli, 2014

Photos & Food styling © Mykola Nevrev, 2014

Vyhodnocovanie glykemického indexu a kalorických hodnôt: MUDr. Boris Bajer
Fotografia autorky na obálke: Peter Frolo

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.
www.fortunalibri.sk

Redakčná a jazyková úprava Katarína Slivková
Zodpovedná redaktorka Anna Kališková

Prvé vydanie
Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

Poznámka:

Napriek tomu, že autorka i ďalší spolupracovníci vynaložili úsilie, aby informácie a rady uvádzané v knihe boli čo najpresnejšie a najaktuálnejšie, nepreberajú zodpovednosť za ich využívanie a neručia za prípadné poškodenia. Medicínske poznatky v knihe nie sú náhradou lekárskej diagnózy.

ISBN 978-80-8142-318-5

OBSAH

PREDHOVOR AUTORKY	8
SLOVO ODBORNÍKA	13

1. MAFINY A MINIBÁBOVKY

Citrónovo-makové mafiny	14
Jablko-čokoládové mafiny	16
Mafiny s arašidovým maslom	18
Makové minibábky	20
Tekvicové mafiny	22
Minibábky z falošnej čokolády	24
Cviklové minimafiny	26
Mafiny z ovsených vločiek a banánov	28
Banánovo-kávé minibábky	30

2. OVOCNÉ KOLÁČE

Šťavnatý pomarančový koláč	32
Banánovo-makové tortičky	34
Cicerovo-jablkové minitortičky s mangovým krémom	36
Hruškovo-kokosová bublanina	38
Citrónovo-fazuľový koláč	40
Slávnostný cmarový koláč	42
Osviežujúca citrónová torta	44

3. ZELENINOVÉ KOLÁČE

Tekvicovo-čokoládový koláč	46
Jednoduchý cuketový koláč s mäťovým jogurtom	48
Cuketovo-mrkvová torta s makadamovým krémom	50
Bublanina z červenej repy s banánom	52
Tekvicová torta s nízkym GI	54

4. NA SLÁVNOSTNÉ PRÍLEŽITOSTI

Hruškové tiramisu s levandulou	56
Jahodové koláčky s krémom z orieškov kešu	58
Nepečený vegánsky minicheesecake	60
Banánovo-kokosové mafiny	62
Makovo-arašidové koláčky	64
Nevinné tiramisu	66
Nepečený dvojaký cheesecake	68

5. VIANOČNÉ DEZERTY

Nepečené gulky z ovsených vločiek	70
Nepečené rumové gulky	72
Amarettové gulky	74
Bezlepkové vianočné medovníčky	76
Kokosovo-amarantové „medovníčky“	78
Gulky jin a jang	80
Ovsené čokosušienky	82

6. NÁKYPY

Pšenový nákyp na spôsob mliečnej ryže	84
Pomarančovo-tvarohový krém	86
Tekvicovo-jogurtový nákyp	88
Marhuľovo-bulgurový koláč	90

7. ČOKOLÁDOVÉ DEZERTY

Čokoládový srnčí chrbát	92
Maďarská gaštanovo-čokoládová torta	94
Gaštanová roláda	96
Čokoládovo-tekvicová penová torta	98
Dvojité čokoládovníčky	100
Kokosová torta	102
Vegánske mentolové čokobonbóny	104



8. KRÉMOVÉ DEZERTY A POHÁRE

Čučoriedkový puding s estragónom	106
Pohár s quinoou	108
Čučoriedky v bielom vegánskom kréme	110
Krémová tortička	112
Kokosová vegánska zmrzlina	114
Exotický proteinový pohár zo semienok chia	116
Zelený smoothie	118
Nezvyčajný krémový smoothie	120

9. EXKLUZÍVNE TIPY NA RAŇAJKY

Ovsené vafle	122
Bezlepková tvarohová bábovka	124
Vegánsky tofu chlebiček	126
Nemúčne dolky	128
Kokosové pečené minipalacinky	130
Tekvicové dolky	132

10. NIEČO DROBNÉ POD ZUB

Koláčiky z arašidového masla	134
Slané tyčinky z mrkvičky	136
Zelené rafaello	138
Vegánska nutela	140
Mandľové mlieko	141

PREDHOVOR AUTORKY

Keď som bola nedávno u rodičov v rodnom Ružomberku, mama ma poslala do letnej kuchynky po zaváraniny, no môj pohľad upútali kopy kníh na policiach. Začala som sa v nich prehŕňať a ani vo sne by mi nenapadlo, čo objavím.

Boli tam desiatky kníh o zdravom životnom štýle a o zdravej výžive. Do jednej som nakukla a v mysli som sa vrátila do minulosti, keď som mala necelých 14 rokov. Začala som v nej listovať a vnímať svoje vtedajšie myšlienkové pochody. Už ako dieťa som si farebne zvýrazňovala niektoré state a podčiarkovala dôležité veci. *Vitamin E obsahuje... Vitamin C sa nachádza... Bielu múku nahradíme... Spánok je dôležitý najmä do polnoci, lebo...* Vtedy som si uvedomila, že začiatky mojej cesty k zdravému stravovaniu siahajú do detských čias. O to viac som bola prekvapená, keď som našla svoju starú zbierku kuchárskych kníh ešte spreď roku 2000. Nie však hocijakých! Špecializovali sa na zvláštne diéty. Jedna bola pre diabetikov, druhá pre ľudí s prekysleným organizmom, tretia sa venovala chudnutiu. Zrejme už vtedy sa profilovalo moje budúce zameranie, hoci som to ešte netušila.

Dnes sa píše rok 2014 a ja sedím za iPadom a uvažujem nad motívmi, ktoré ma viedli k príprave knihy *Sladkosti bez výčítiek*. Myšlienka na jej napísanie sa zrodila v jedno slnečné dopoludnie, keď som sa vlakom presúvala do Viedne, kde som sa zaoberala štúdiom výživy podľa princípov čínskej medicíny. V škole ma obklopovali ľudia, ktorým záležalo na tom, čo si vložia do úst, a zaujali ma recepty, ktoré si navzájom vymieňali, najmä nápady na vegetariánske pochúťky bez múky, i keď som si vždy myslela, že vegetariáni jedia predovšetkým múčne jedlá. Počas môjho štúdia a neskoršej praxe som si uvedomila dôležitosť glykemickeho indexu potravín, ktorý zohráva významnú úlohu aj v tejto knihe receptov.

Glykemický index (GI) je podľa encyklopedických zdrojov bezrozmerné číslo, ktoré vyjadruje postavenie potravy na stupnici od 0 do 100 podľa toho, ako rýchlo sa cukor v potravine vstrebáva a ako rýchlo ovplyvňuje hladinu glukózy v krvi. Potraviny s vysokým glykemickým indexom obsahujú vysoký podiel cukru, ktorý sa rýchlo štiepi a vstrebáva a ktorý výrazne zvyšuje hladinu glukózy a inzulínu v krvi.

Niekedy je ťažké udržať si ideálnu váhu aj napriek konzumácii nízkotučnej, resp. nízkokalorickej stravy. Oblúbené jogurty, pudinky, keksy, krekery, energetické tyčinky či čokoláda sú jedlá s vysokým GI, teda prudko dvíhajú hladinu cukru v krvi a následne i hladinu inzulínu. Vtedy telo prestane spaľovať tuky. Ba čo viac, časom si vybuduje odolnosť proti inzulínu, takzvanú inzulínovú rezistenciu, čo už je vážny problém.

Ľudia inklinujú k sladkej chuti, lebo uvoľňuje, vyživuje, upokojuje a potešuje chuťové poháriky. Ako uspokojiť chuť na sladké a nepríberať? Ako piecť bez klasickej múky a klasického cukru? Tieto otázky mi počas praxe v nutričnom poradenstve kladli klientky najčastejšie, preto som sa vrátila k svojim záznamom a k receptom s bezlepkovou diétou, čiže s vylúčením pšenice a pšeničného lepku, vďaka čomu telo ľahšie trávi. S klientkami, ktoré chceli schudnúť, sme po jeho vyradení dosiahli neuveriteľné výsledky. Nielenže začali chudnúť, zmiernili sa im aj problémy s pleťou, gynekologickými mykózami, upravila sa im hladina cukru v krvi, zredukovali sa im zápaly, vyliečili ekzémy či seboreické dermatitidy.

To všetko bolo pre mňa inšpiráciou na napísanie tejto knihy.

Nájdete v nej recepty na prevažne bezlepkové dezerty. Skoro všetky recepty sa pripravujú bez použitia akejkoľvek obilninovej múky a cukru. Múka, či už biela, celozrnná, alebo špaldová, je z pšenice a má vysoký GI. Vedeli ste, že pšeničná múka ho má dokonca vyšší ako bežný cukor (sacharóza)? GI bieleho chleba je 69, celozrnného chleba 72 a sacharózy 59.* Múka okrem iného obsahuje lepok a špecifikom pšeničného lepku je aj to, že sa ukladá najmä v oblasti drieku a medzi vnútornými orgánmi. Tento útrobný tuk sa nazýva viscerálny, a hoci ho bežným okom nevidno, je nebezpečný. Zapríčiňuje veľa zdravotných komplikácií a je pôvodcom závažných zdravotných problémov, z ktorých najznámejšie sú diabetes, ateroskleróza, hypertenzia, rakovina, ale aj hromadenie tuku v pečeni, pankrease a obličkách. Navyše spomaľuje metabolizmus, pretože spôsobuje leptínovú a inzulínovú rezistenciu. Takýto človek sa ustavične cíti ako na vlnách hladu a nasýtenia, ktoré sa v ňom striedajú neúmerne rýchlo. Príčinou je vysoký GI, ktorý spôsobuje prudký nárast inzulínu v krvi. Človek potom ľahko príberie a už o dve hodiny je opäť hladný.

Cukor – hnedý aj biely – má vysoký GI a pre tých, ktorí dbajú na líniu a zdravie svojich detí a rodiny, by mal radšej ostať tabu.

Recepty na dezerty v tejto knihe neobsahujú múku ani cukor. V niektorých sú použité zložené sacharidy so stredným GI, ako napríklad proso, fazuľky azuki, quinoa, no sú kombinované s bielkovinami a so zdravými tukmi tak, aby sa znížil ich GI, a teda aj ich vplyv na hladinu inzulínu v krvi. Pýtate sa, ako sa dá piecť bez múky a bez cukru? Jednoducho.

Tieto recepty som zostavila najmä pre tých, ktorí si nevedia a nechcú odprieť potešenie z lahodného dezertu, ale zároveň sú voči sebe a svojmu telu zodpovední, preto ho nehod-

lajú zahlcovať zbytočnými jedmi v podobe bieleho cukru či bielej múky. Určite ich však ocenia aj diabetici či ľudia s kolísajúcim cukrom. Keďže ingrediencie som sa snažila kombinovať tak, aby mali recepty nízky (označené ako N), maximálne stredný (označené ako S) GI, a teda prívleťmi nedvíhali hladinu cukru v krvi, sú určené aj pre tých, čo chcú schudnúť, no zároveň si dopriať niečo malé za odmenu. Samozrejme, sú to stále len dezerty, pri chudnutí treba brať ohľad na celkový príjem a výdaj energie. Zároveň sú ideálne pre športovcov a pre každého, kto si dáva pozor na podiel sacharidov, resp. cukrov, v strave. Mnohé dezerty sú vhodné pre celiatikov, lebo neobsahujú múku ani iné formy pšenice. Ak je v recepte použitý prášok do pečiva, u celiatikov ho odporúčam nahradiť bezlepkovým, ktorý dostať v špecializovaných predajniach pre ľudí s touto diagnózou. V neposlednom rade môžeme recepty využiť ako zdravú náhradu desiatej, olovrantu, dezertu či sladkých raňajok pre deti, pretože prívleťmi nezvýšia hladinu cukru v ich krvi, a tak sa môžeme vyhnúť nielen problémom s ekzémami, nadmernou tvorbou hlienu, agresívnym správaním, výkyvmi energie, so zubnými kazmi, ale tiež s osteoporózou, cukrovkou či obezitou.

Milé mamičky, vedeli ste, že medzi tri najväčšie spúšťače nadmernej tvorby hlienov patrí biela múka, biely cukor a mliečne produkty?

Ak pečiete pre deti, odporúčam vybrať si dezerty, ktoré neobsahujú sóju alebo výrobky z nej. So sójou však najmä u malých detí narábajte veľmi opatrne. Namiesto brezového cukru uprednostnite agávový sirup alebo kokosový cukor. Alkohol či kávu treba tiež vynechať, prípadne nahradiť arómou.

V receptoch namiesto masťi či margarínov, čiže stužených a nezdravých tukov, používam živočíšne maslo a kokosový olej. Pri izbovej teplote (asi 24 °C) má väčšinou kvapalnú formu, teda formu bežného oleja, no v chladničke stuhne. Je dobré, keď si ho odtiaľ deň pred pečením vyberieme, aby sa s ním lepšie pracovalo. Nemusíme ho však uskladňovať v chladničke, lebo nepodlieha oxidácii, stačí, ak ho dobre uzatvoríme. Kokosový olej patrí medzi najlepšie prirodzené zdroje kyseliny laurovej, ktorá je dôležitou zložkou napr. aj materského mlieka. Tvorí takmer 50 % z celkových nasýtených tukov nachádzajúcich sa v tomto oleji. Obsahuje až 75 % nasýtených tukov so strednou dĺžkou reťazca. Tieto tuky sa po vstrebaní priamo metabolizujú v pečeni. Na svoj prenos nepotrebujú väzbu na lipoproteíny. Navyše sa z nich nevytvárajú zásoby v tukovom tkanive. Kokosový olej možno kúpiť takmer vo všetkých predajniach so zdravou výživou. Patrí medzi najzdravšie typy tukov, neobsahuje

cholesterol a má mnoho pozitívnych zdravotných účinkov. Využíva sa napríklad v kozmetike. Je vhodný pre ľudí so zníženou funkciou štítnej žľazy (hypotyreózou), čo zapríčiňuje pomalší metabolizmus. Lekári odporúčajú kokosový olej dojčiacim ženám, lebo podporuje tvorbu mlieka. Zároveň zmiernuje príznaky alergie, upravuje hladinu inzulínu v krvi a je odolný proti vysokým teplotám. Je vhodný na pečenie aj na vyprážanie či fritovanie.

Namiesto bieleho cukru často používam iné ingrediencie, predovšetkým agávový sirup, s GI 35, čiže nižším, ako má hnedý trstinový či biely rafinovaný cukor, a preto sa zaraďuje medzi zdravšie sladidlá. Agávový sirup môžeme v tej istej kvantite nahradiť aj javorovým sirupom alebo medom (GI 55). Med je vhodný skôr pri ľahšej forme diabetu. Niektoré recepty obsahujú stéviu (GI 0), ktorá sa nachádza vo viacerých formách, a to tekutá, v prášku, v podobe lístkov či v tabletkách. Každá z nich však sladí inak, preto s nimi treba narábať opatrne. Rada používam tekutú stéviu a recepty dosládzam podľa chuti počas prípravy. Vždy je lepšie cesto vyskúšať predtým, ako ho vložíme do rúry. Stévia pečením znižuje svoju sladkosť, preto sa nemusíme báť prisypať jej trošku viac.

V mnohých receptoch používam predovšetkým dva typy zdravých sladidiel. Prvým z nich je kokosový cukor, ktorý má podľa testov uskutočnených na Filipinách GI 35, kým podľa testovania v Austrálii a v Japonsku 54, čo je ešte stále nízke číslo v porovnaní s trstinovým cukrom, ktorý má GI 68. Kokosový cukor na rozdiel od hnedého cukru obsahuje 16-krát viac draslíka, 30-krát viac fosforu a 10-krát viac zinku. Je vhodný pre diabetikov (najmä pre ľahšie formy) a navyše obsahuje vlákninu, ktorá spomaľuje vstrebávanie glukózy. Druhým je brezový cukor, ktorý sa dá kúpiť aj pod názvom Xylitol či Xylit. Brezový cukor má GI 7 a vzhľadom aj chuťou pripomína bežný biely cukor kryštálovej konzistencie. Hladinu cukru, a teda aj hladinu inzulínu v krvi, ovplyvňuje minimálne, preto ho môžu používať aj diabetici. Navyše má takmer o 40 % menej kalórií ako bežný biely či hnedý cukor. Oba sú vhodné na pečenie.

V receptoch je častou ingredienciou horká čokoláda, ktorá obsahuje minimálne 85 % kakaa, a to pre obsah cukru, a teda aj glykemický index. Čím nižší má podiel kakaa, tým viac cukru v nej je – a naopak. Preferujem čokolády, ktoré v zozname ingrediencií uvádzajú cukor minimálne na štvrtom mieste.

Recepty sú rozdelené do niekoľkých tematických skupín. Všetky sú však vhodné pre vegetariánov, tie, ktoré spĺňajú vegánske kritériá, sú označené ikonkou.

Ako s knihou pracovať? Najprv si podľa tematickej skupiny v obsahu vyberte, na čo máte chuť – napríklad na zeleninový alebo ovocný koláč. Potom si všimnite ikonky na stranách. Podľa nich zistíte, či je recept vhodný pre celiakov, pre ľudí, ktorí sú alergickí na niektorú zložku potravín, prípadne pre vyznávačov surovej stravy. Uvádzame aj náročnosť, čas prípravy a nutričné hodnoty v kilokalóriách. V prípade, že si chcete energiu prepočítať na kilojouly, stačí, ak hodnotu kcal vynásobíte číslom 4,2.

Nutričné hodnoty poukazujú na množstvo tukov, sacharidov a bielkovín na jednu porciu aj na glykemický index daného dezertu. Niektoré dezerty síce majú väčší podiel sacharidov ako iné, no dôležité je, že obsahujú len minimum cukrov. Rozdiel spočíva v tom, že medzi sacharidy sa zaraďuje aj vláknina, ktorá má nízku energetickú hodnotu, ale dodáva jedlu objem a podporuje peristaltiku čriev. Vláknina zároveň reguluje hladinu cukru v krvi a obmedzuje vstrebávanie tukov v tráviacom trakte.

Prajem vám príjemné pečenie, vychutnávanie si zdravých dezertov a najmä slasťný pocit po ich konzumácii.

Tatiana Jelínek



* Jenkins DJH, Wolever TM, Taylor RH et al. Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate Exchange. Am J Clin Nutr 1981, Mar., 34(3): 362 – 366

SLOVO ODBORNÍKA

Keď ma Tatiana Jelinek prvý raz oslovila a požiadala o výpočet kalorických hodnôt a glykemických indexov v pripravovanej publikácii, mal som zmiešané pocity. Myslel som si, že pôjde o klasickú kuchársku knihu s receptmi dezertov, ktoré obsahujú množstvo rafinovaného cukru a bielej múky. Keďže som zástancom zdravej stravy, priznám sa, v takom prípade by som spoluprácu odmietol.

Osobné stretnutie s autorkou a zoznámenie sa s konkrétnymi receptmi ma však veľmi milo prekvapilo. Nie je v nich totiž použitý ani gram rafinovaného cukru alebo bielej múky. Všetky dezerty pripravila autorka z rozmanitých nutrične a zdravotne hodnotnejších surovín, ako sú napríklad orechy, mak či ovsené vločky, namiesto klasického cukru používa niekoľko rokov skúmanú stéviu alebo med.

Naším spoločným zámerom bolo vybrať také suroviny, aby ich glykemické indexy boli čo najnižšie a suroviny v nich použité boli čo najhodnotnejšie z hľadiska zdravia. Samozrejme, treba si uvedomiť, že ide o dezerty, preto je dôležité striehnuť aj na množstvo skonzumovaného dezertu. V knižke nájdete veľa zaujímavých a chutných kombinácií orechov, semienok, kokosu, zeleniny či ovocia.

Receptmi sa v neposlednom rade môžu inšpirovať aj ľudia so špecifickými diétnymi režimami, napríklad vegáni, vegetariáni, celiatici, ľudia trpiaci alergiou na mlieko, vajcia či orechy, ale aj ľudia s intoleranciou laktózy.

Takéto publikácie z hľadiska dietológie a výživy hodnotím veľmi kladne a verím, že na našom malom Slovensku ich bude časom pribúdať.

MUDr. Boris Bajer,
odborník na výživu,
zakladateľ FMG Centra výživy



Citrónovo-makové mafiny

Vynikajúcej kombinácii citróna a maku sa dá len ťažko odolať. Tento recept je obmenou klasických mafinov z bielej múky. Namiesto nej môžete použiť kokosovú alebo mandľovú múku, s oboma chutia neopísateľne.

125 g mandľovej múky
75 g kokosovej múčky
3 vajcia
60 g medu
1 PL semienok chia (môžeme nahradiť makom)
15 g mletého maku
2 PL kokosového oleja
štipka soli
1/4 ČL prášku do pečiva (bezlepkového)
4 PL čerstvej citrónovej šťavy (podľa chuti)

Množstvo: 8 mafinov | **Príprava:** 15 minút | **Pečenie:** 15 minút | **Náročnosť:** NÍZKA

Stuhnutý kokosový olej vyberieme na noc z chladničky. Zmiešame ho so všetkými ingredienciami a vzniknutú masu nalejeme do pripravených formičiek. V rúre predhriatej na 180 °C pečieme asi 15 minút.

Nutričné hodnoty na kus:

kcal

152

Sacharidy

14 g

Bielkoviny

5,6 g

Tuky

9,75 g

GI

S





Jablkovo-čokoládové mafiny

Jedna z mojich najobl'úbenejších verzií zdravých mafinov, v ktorých múku nahrádzajú čierne fazuľky. Najčastejšie používam fazuľky azuki – obsahujú veľa vlákniny a pomáhajú odstraňovať z tela hlien.

250 g suchých čiernych fazuliek (ideálne sú azuki alebo iné malé fazule)
2 jablká
1 ČL vanilkovej esencie
1 ČL brezového cukru
2 PL mletých ľanových semienok
3 PL kokosového oleja
2 PL sójového mlieka
1 PL teplej vody

100 g agávového sirupu
1 PL prášku do pečiva (bezlepkového)
30 g najemno pomletej kokosovej múčky
30 g kakaa (čistého)
3 PL mandľovej múky alebo najemno pomletých mandli
70 g horkej čokolády (min. 85 % kakaa)
kokosový olej na vymastenie formičiek
štipka soli

Množstvo: 12 mafinov | **Príprava:** 20 minút | **Varenie fazuliek:** 1 hodina | **Pečenie:** 25 – 30 minút | **Náročnosť:** NÍZKA

Rúru predhrejeme na 180 °C. Ľanové semienka zalejeme teplou vodou a necháme 3 minúty postáť. Z očistených jablák, z brezového cukru a 1 ČL vanilkovej esencie uvaríme kompót. Keď sú jablká mäkké, rozmixujeme ich ručným mixérom. Fazuľky uvaríme so štipkou soli. Čierne fazuľky sa varia asi hodinu, azuki sú hotové za 40 minút. Môžeme použiť fazuľky z konzervy, uprednostňujem však čerstvé suroviny. Fazuľky vložíme do misky, pridáme rozmixované jablká a najemno zmixujeme. Prisypane ostatné ingrediencie vrátane ľanových semienok (okrem čokolády) a zmiešame. Horkú čokoládu rozpustíme vo vodnom kúpeli a primiešame k mase, aby vzniklo hladké cesto. Nalejeme ho do formičiek na mafiny vymastených kokosovým olejom a pečieme 25 – 30 minút. Ďalších 20 minút necháme chladnúť. Môžeme podávať ozdobené sójovou alebo mandľovou šľahačkou.

Nutričné hodnoty na kus:

kcal

195

Sacharidy

27,5 g

Bielkoviny

6,3 g

Tuky

8,1 g

GI

S





Zelená ambulancia

Viete, čo je vitiligo
a ako sa lieči?

[Celý článok >](#)

Čo majú
spoločné tras
a veľká chuť
na sladkosti?

[Celý článok >](#)

Vyvarujte sa diétam,
ktoré vám spôsobia
málokrvnosť.

[Celý článok >](#)

Alkohol -
priateľ či
nepriateľ?

[Celý článok >](#)

Je chróm
pomocou
pri diabete?

[Celý článok >](#)

Pár tipov, prečo
jesť polievku...

[Celý článok >](#)