

jíme zdravě

VELIKONOČNÍ SPECIÁL



34 ZDRAVÝCH RECEPTŮ
NA ČESKOU VELIKONOČNÍ KLASIKU
VE 4 KAPITOLÁCH



celozrnný beránek, povídkové šátečky nebo mazanec
pomazánky, plněná vejce a další pohoštění
celozrnná nádivka a pečená jarní kuřátka na sváteční stůl
inspirace na zdravou koledu pro děti

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2021
jako svou 11. publikaci,**

96 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.jimezdrave.cz

ISBN: 978-80-88387-11-4

jíme zdravě

VELIKONOČNÍ SPECIÁL

NA SPECIÁLU SE PODÍLELI

Petr Novák

Ochutnavač & ten přes procesy

Barbora Hlubučková

Grafický design & koncept kuchařek

Barbora Lundgren

Kreativní duše & fotografka

RNDr. Michaela Bebová

Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

Mariana Šťastná

Komunikace & správa webu / e-shopu

Igor Kibrik

Marketing & komunikace

Martin Kostelecký

Expert na zahraniční vztahy & projektové řízení

Štěpánka Tvrdíková a Lenka Hlaváčová

Korektorky

Robert Lustig

Kreativní kuchař & šikovné ruce z videí

Yasmin Jabbarová

Content manager & odbornice přes výzkumy

JAK POUŽÍVAT TUTO KUCHAŘKU?

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určené pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdičce** připisujeme nejružnější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

-  – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů
-  – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů
-  – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

