

Pšenovú kašu s goji a orechmi

5,90 €

300 g

Kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)

Pšeno chráni srdce aj cievy. Vďaka obsahu horčička rozširuje cievy, pomáha proti vysokému krvnému tlaku a znižuje riziko srdcového infarktu a mŕtvice. Okrem toho pomáha znižovať riziko vzniku cukrovky 2. typu. Vďaka podpore trávenia prináša viacero pozitív. Jednak pomôže so zápchou, nafukovaním či kŕčmi, reguluje trávenie, čím zlepšuje využitie živín, znižuje i riziko žalúdočných vredov a pravidelným vyprázdňovaním spôsobuje odstraňovanie toxínov z tela, čím uľavuje obličkám, pečeni a celému imunitnému systému.

Plody **goji** vďaka širokému minerálnemu a antioxidačnému spektru podporujú telesnú zdatnosť, pomáhajú zachovať acidobázickú rovnováhu, predchádzajú migrénovým stavom a bolestiam chrbtice či hlavy, mierne znižujú cholesterol, krvný tlak, upevňujú funkciu obličiek, posilňujú pečeň a oči.



Bezlepková ovsená kaša so šafránom

5,90 €

300 g

Kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)

Ovsené vločky obsahujú vitamín A, ktorý posilňuje zrak. Tekvica obsahuje luteín a zeaxantín, ktoré sa spájajú so znižovaním rizika šedého zákalu. Konzumáciou tekvice sa tiež znižuje riziko mŕtvice a znižuje sa aj krvný tlak. Prítomné antioxidanty chránia krvné cievy. Vďaka zinku tekvicové semenka udržiavajú zdravú hladinu testosterónu, čím podporujú plodnosť.

Brusnice zlepšujú našu imunitu, bojujú so zápalom, chránia močové cesty a zlepšujú kvalitu našej pokožky.

Javorový sirup je výbornou náhradou za cukor. Je to prírodný sacharid, ktorý obsahuje plno antioxidantov, vitamíny skupiny B a minerály ako vápnik, železo, zinok či mangán.



Ryžová kaša s lesným ovocím

5,90 €

300 g

Kaše pripravujeme z rastlinného mlieka podľa ponuky (sójové, kokosové)



Kváskový chlebič s vegánskou / vegetariánskou nátierkou

4,50 €

3 ks

Kváskový chlebič obsahuje menej lepku a fytátov. Fytíny sa pri kváskovom kysnutí rozkladajú lepšie ako pri droždí čím sa zlepšuje vstrebávanie v črevách, pomáha čistiť krv, je vhodný aj pre ľudí s mykózou a akné.

Podľa dennej ponuky:

AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA

Avokádu sa hovorí "najzdravšia potravina sveta". Do avokáda sa totiž zmestilo množstvo vitamínov a minerálov. Okrem podielu vitamínov B, C, D, E a K, vlákniny, horčička, draslíka, fosforu, mangánu, medi a nenasýtených mastných kyselín obsahuje aj mnoho ďalších látok, ktoré organizmus rozhodne ocení.



HUMUSOVO-CVIKLOVÁ NÁTIERKA

Cícer má v sebe prirodzene veľa vlákniny a obsahuje veľa železa, vďaka čomu dokáže už jeden pokrm z neho pokryť takmer celú dennú dávku, ktorú potrebujeme dostať do tela. Obrovskou výhodou tiež je, že varením a ani konzervovaním ne stráca takmer nič zo svojich účinných zložiek, čo sa pri iných druhoch potravín nestáva.

Cvikla posilňuje srdce a cievy, znižuje vysoký cholesterol, chráni organizmus pred voľnými radikálmi, podporuje funkciu pečene, napomáha tráveniu, podporuje tvorbu krvi, posilňuje vlasy a nechty, zlepšuje pevnosť kože a kostí, tým, že je močopudná podporuje obličky.



BRYNDZOVO-MRKVOVÁ NÁTIERKA

Bryndza je skvelá pri alergiách, rednutí kostí, cukrovke a zvyšuje imunitu. Nachádza sa v nej množstvo kvalitných bielkovín, minerálov a vitamínov B-komplexu.

(1, 7)