

NE!
s přidaným
cukrem

**Cukr se přirozeně vyskytuje v ovoci,
zelenině, mléce, medu a míze stromů
(javorový sirup).**

ANO!
bez přidaného
cukru

NE!
s přidaným
cukrem

**Příroda s jednoduchými cukry šetří.
Člověk ale díky své vynalézavosti
dokáže do potravin cukr přidávat.**

ANO!
bez přidaného
cukru

NE!
s přidaným
cukrem

**Lidský organismus neumí rozlišit
cukry přidané a cukry přirozeně
se vyskytující v potravinách.**

ANO!
bez přidaného
cukru

kečup 100 g
8 Kč

6 kostek

→

rajče 100 g
6 Kč

slepované sušenky 2 ks
5 Kč

3 kostky

→

banán 5 Kč

medovník 116 g
32 Kč

7 kostek

→

ananas 100 g
6 Kč

čokopiškoty 6 ks
12 Kč

12 kostek

→

tvaroh s čerstvým ovocem 100g
9 Kč

čokoláda mléčná 100 g
30 Kč

12 kostek

→

mix ořechů 100 g
25 Kč

sáček bonbónů 100 g
19 Kč

12 kostek

→

mandarinka 4 Kč

ovocný jogurt 150 g
12 Kč

5 kostek

→

bílý jogurt s čerstvým ovocem 150 g
9 Kč

3 kopečky zmrzliny 35 Kč

13 kostek

→

krupicové flameri 13 Kč

ovocný nektar 200 ml
7 Kč

6 kostek

→

sklenice vody s citronem 2 Kč

arašídy v čokoládě 80 g
15 Kč

6 kostek

→

arašídy nesolené 4 Kč

kompotové ovoce 200 g
20 Kč

6 kostek

→

sušené ovoce 100 g
18 Kč

donut 13 Kč

4 kostky

→

ovocné špízy 100 g
10 Kč

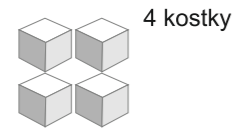
NE!
s přidaným
cukrem

Konzumací nadměrného množství
přidaného cukru dodáváme tělu
mnoho energie navíc, která se ukládá
v podobě tuků a vzniká obezita.

ANO!
bez přidaného
cukru



jogurt s ovocem
200 ml
25 Kč



4 kostky

bílý jogurt
150 ml
10 Kč



NE!
s přidaným
cukrem

Maximálně 25 g
přidaného cukru denně

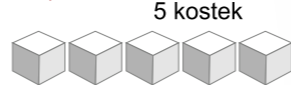


1 kostka cukru = 4 gramy

ANO!
bez přidaného
cukru



malá točená
zmrzlina
15 Kč

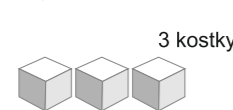


5 kostek

domácí
mražená
ovocná dřev
10 Kč



kobliha 60 g
7 Kč



3 kostky

mrkvový
salát
s ananasem
150 g
6 Kč



sáček bonbónů
20 Kč

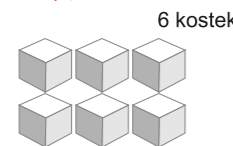


14 kostek

miska
ovocného
salátu
10 Kč



ochucený
mléčný nápoj
310 ml
18 Kč

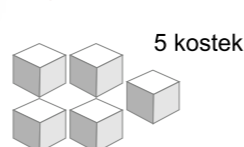


6 kostek

sklenice
mléka
300 ml
5 Kč



kobliha
s polevou
15 Kč

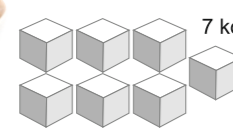


5 kostek

jablko
4 Kč



cereálie
se skořicí 100 g
25 Kč



7 kostek

müsli
se sušeným
ovocem 100 g
18 Kč



makronky
2 ks
17 Kč



4 kostky

ovesná kaše
s ovocem
100 g
10 Kč



ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte co je zdravé
a také levnější! PROČ?



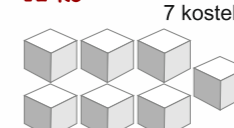
Vaše zdraví bude pevnější, zuby zdravější,
úsměv krásnější a tělo štíhlejší.

NE!
s přidaným
cukrem

- vyměňte sladké nápoje za čistou vodu
- sladkosti nahrad'te ovocem
- omezte slazení kávy a čaje



čokoládová
tyčinka
12 Kč



7 kostek

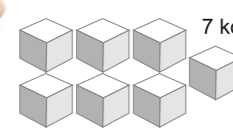
hroznové
víno 100 g
9 Kč



ANO!
bez přidaného
cukru



cereálie
se skořicí 100 g
25 Kč

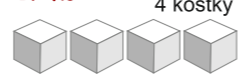


7 kostek

müsli
se sušeným
ovocem 100 g
18 Kč



makronky
2 ks
17 Kč

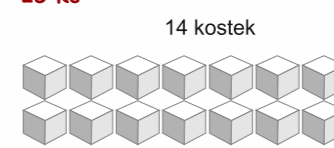


4 kostky

ovesná kaše
s ovocem
100 g
10 Kč



kolový nápoj
malá láhev
25 Kč



14 kostek

sklenice
vody
s citronem
2 Kč

