

# ŽIVOT JE SLADKÝ I BEZ CUKRU

Jezte a pijte, co je zdravé!  
A také levné! PROČ?



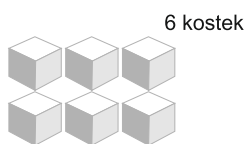
Budete se cítit lépe!  
Voda z kohoutku je levnější než sladké nápoje.  
Sladkosti nahraďte ovocem,  
je vhodnější pro vaše zdraví.  
Omezte slazení kávy a čaje.  
Budete mít zdravější zuby!  
Budete štíhlejší!  
Ušetříte!



ovocný nektar  
200 ml  
(7,- Kč)



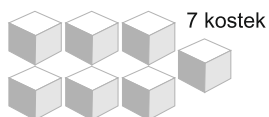
sklenice  
vody  
s citronem  
(max. 2,- Kč)



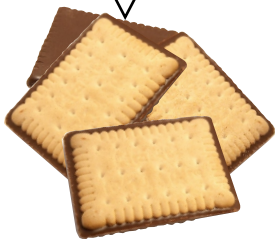
čokoládová  
tyčinka  
(10 Kč,-)



hroznové  
víno 100 g  
(9 Kč,-)



**NE!**  
s přidaným  
cukrem



**Denně jen 12 kostek přidaného cukru!**



1 kostka cukru = 4 gramy

**ANO!**  
bez přidaného  
cukru

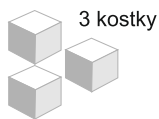
**polomáčené  
sušenky 4 ks**  
(5,- Kč)



**jablko**  
(4,- Kč)



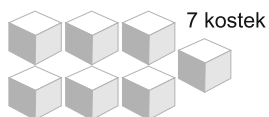
**kobliha**  
(7,- Kč)



**mrkvový  
salát 150 g**  
s ananášem  
a chia semínkem (4,- Kč)



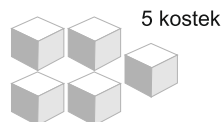
**cereálie  
se skořicí 100 g**  
(25,- Kč)



**müsli  
se sušeným  
ovocem 100g**  
(18 Kč,-)



**nanuk 120 ml**  
(36,- Kč)



**ovocný salát  
s ořechy 150 g**  
(15,- Kč)

