

MČ Praha-Libuš
pod záštitou radního hlavního města Prahy pro oblast zdravotnictví
Vás zve na akci

ZDRAVÉ POTRAVINY

PRAKTICKÁ UKÁZKA PŘÍPRAVY ZDRAVÉHO VAŘENÍ

PRO ZAČÁTEČNÍKY I POKROČILÉ

S OCHUTNÁVKOU A PREZENTACÍ TZV. SUPERPOTRAVIN

1

čtvrtek
20.10.2016
od 18:00

Téma: **Sedm inspirací
pro zdravou snídani**

Domácí granola, ořechové
krémy, džemy ze sušeného
ovoce, obilné kaše, jogurty
s celozrnným pečivem,
bezlepkové vafle, zdravé
salámy a uzeniny

2

čtvrtek
3.11.2016
od 18:00

Téma: **Domácí pomazánky
pro vaše lepší zdraví**

Luštěninové, obilné,
zeleninové, ovocné
a ořechové pomazánky –
rychle a levně

3

úterý
6.12.2016
od 18:00

Téma: **Vánoční recepty –
– tipy na sváteční stůl**

Pár oblíbených domácích
pochutin – včetně cukroví,
ze kterého nepřiberete.
Nevěříte? :)

Předvádí a přednáší **Ing. Robert Žižka**,
šéfredaktor časopisu *Prameny zdraví*, lektor zdravé výživy a životního stylu.

kurzy probíhají v zasedací místnosti MČ Praha-Libuš, Libušská 1

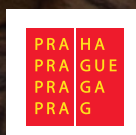
Partner akce:

 PRAMENY
ZDRAVÍ

 LIBUŠ
PÍSNIČKY
Zdravá městská část

MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA-LIBUŠ



 PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA

Akce je finančně podpořena
z rozpočtu MHMP za účelem
podpory místní Agendy v oblasti
zdraví a zdravého životního stylu
na lokální úrovni na rok 2016.