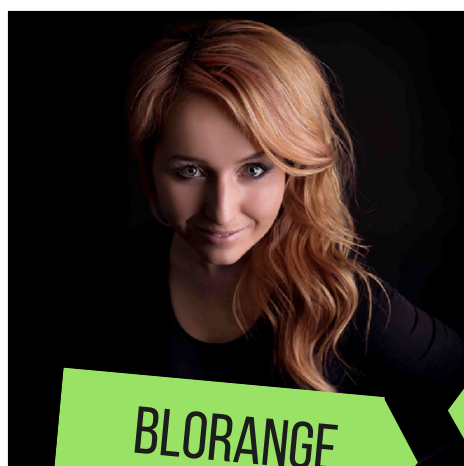


Na skok v kuchyni

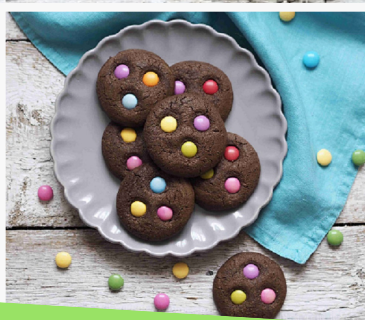
DUBEN 2017

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

Zdarma



BLORANGE



ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY



PÉČE O ZUBY

CESTA ZA POZNÁNÍM

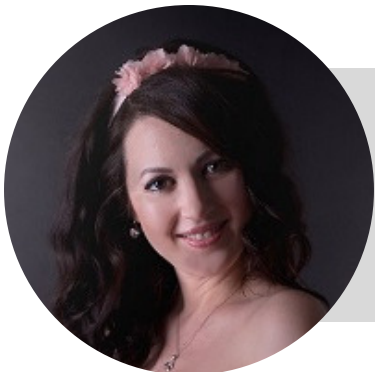


Měsíc březen utekl jako voda a nás s manželem čeká třítydenní cesta po Asii. Už potřebuji dovolenou jako sůl. Je mi ale jasné, že to zase takový odpočinek nebude. Máme v plánu během tří týdnů navštívit Chiang Mai v Thajsku, Singapur a procestovat Bali. Za ty nové zážitky a úžasné asijské chutě to ale každopádně stojí. Už se nemohu dočkat, až si dám v Thajsku můj oblíbený Pad Thai, na Bali to bude zase Mie Goreng. Singapur je ale pro mě zatím jedna velká neznámá. A na to se těším asi nejvíc. Prý se zde mísí v gastronomické oblasti všechny asijské země, a tak se opravdu těším na to, až zde ochutnám nová, zatím nepoznaná jídla a v dalším čísle vám o tom budu moci napsat. Těšte se na nové zážitky, mraky fotek, ze kterých se vám budou sbíhat sliny a na nové recepty, které se pro vás budu snažit získat ve školách vaření. Užijte si duben podle svých představ a těšte se z jarních dnů.

Romana

INKA MERY

V dubnovém čísle se můžete těšit na nejslušivější vlasové trendy, které v této sezóně vévodí hairstylingu a na kosmetické tipy na duben, které pro vás vybrala a sama vyzkoušela naše vizážistka Inka.



MDDR. EVA NAJMANOVÁ

V tomto čísle magazínu nám zubařka Eva Najmanová poradí, jak správně pečovat o své zuby, jaké pomůcky si pořídit pro správnou dentální hygienu a jakých chyb se při čištění vyvarovat.



Smoothie

fantazii se meze nekladou



Smoothie si zamiluje každý z vás. Tento mixovaný nápoj si totiž můžete vytvořit podle vlastních představ a jeho příprava vám zabere jen pár minut. Nejen, že se po něm budete olizovat až za ušima, ale také vám dodá potřebné vitamíny a zasytí na dlouhou dobu. Užívejte si nejrůznější chutě v jediné skleničce, která nezůstane dlouho plná. Vyzkoušet můžete také recept na výtečné špenátové smoothie.

ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE SE ZÁZVOREM

1 větší hrst čerstvého špenátu

2 jablka

2 pomeranče

3 cm čerstvého zázvoru

(nastrouhaného)

100 ml kokosové vody (kokosového mléka)

1) Pomeranče oloupeme, jablka odpeckujeme a spolu se všemi ingrediencemi vložíme do blenderu a důkladně rozmixujeme.

2) Smoothie můžeme ozdobit lístky špenátu nebo řeřichou.

#naskokvkuchyni

f i Uvařili jste nějaký z mých receptů? Pokud ano, vyfotťe ho a sdílejte na Instagramu nebo Facebooku s hashtagem #naskokvkuchyni.



ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY S LENTILKAMI

110 g másla
190 g třtinového cukru
1 vejce
½ lžičky jedlé sody
Špetka soli
1 lžičce kakaa
170 g hladké mouky
60 g mandlové mouky (jemně mletých mandlí)
2 balení malých lentilek

1) Do mísy si dáme změkklé máslo, třtinový cukr a v robotu vyšleháme do světlé pěny, což nám bude trvat zhruba 5-7 minut.
2) Do směsi zašleháme pomalu vejce a po chvílce přidáme jedlou sodu a sůl.
3) Nakonec na pomalý stupeň zašleháme i kakao, hladkou a mandlovou mouku.

4) Ze vzniklého těsta tvarujeme kuličky, které dáme na pečící papír a uděláme z nich zlehka placičky.
5) Do každé sušenky vmáčkneme několik lentilek a pečeme na 180 stupňů 8-10 minut.

TIP: Pokud chcete upéct sušenky dvoubarevné, dejte kakao jen do poloviny těsta a můžete upéct sušenky světlé i tmavé.

KAM ZAJÍT NA DOBRÉ JÍDLO?



The Farm, Praha 7

V rámci našeho Tour de Prague po restauracích jsme s kamarády navštívili The Farm na pražské Letné. Když se společně snoubí krásný interiér, příjemná obsluha a kvalitní jídlo za přijatelné peníze, vznikne z toho příjemné bistro. Nejen kvalitní jídlo a víno přispěly k dokonalému zážitku.

Milada Bistro, Praha 7

Co vám budu povídat, v březnu jsem objevila v Praze zázrak, který se jmenuje Bistro Milada. Top kvalitu jsem předpokládala už jen díky tomu, že spolumajitelem je Oldřich Sahajdák. Dejte si trochu pozor na otevírací dobu, aktuálně mají od úterý do pátku 12-15 hodin a 18-22 hodin. My jsme ve čtyřčlenné skupince neodolali ani jedinému chodu a společně jsme si objednali čtyř- a pětičlenné menu. Díky tomu jsme měli tu možnost ochutnat všech devět chodů, které byly aktuálně v nabídce. Za mě tato restaurace aktuálně jedna z nejlepších v Praze. Pokud budete na Letné, určitě zajděte do Šmeralovy ulice na ochutnávku.

Herbivore, Praha 2

Útulné bistro, které najdete na Rašínově nábřeží, bylo původně zamýšleno pouze jako obchod se zdravou výživou. To by ale byla velká škoda. V nabídce bistra naleznete různé druhy smoothie, acai bowls a v zeleninovém baru i různé druhy salátů nebo polévky. Určitě stojí za návštěvu.



ZA ODPOČINKEM A DOBRÝM JÍDLEM DO BRNA

Vzhledem k tomu, že v posledních měsících trávíme s manželem společné chvíle poskrovnu, rozhodli jsme se zajet si jen ve dvou na víkend do Brna. Město, ve kterém jsem byla snad jen dvakrát v životě a ještě k tomu pouze na výstavišti. Ubytování jsme měli zařízené v Maximus Resortu, který patří mezi naše nejlepší hotely. Tak úžasný saunový svět jsem ještě nezažila. Jejich saunové ceremoniály jsou nezapomenutelné. Když se k tomu ale ještě přidalo dobré jídlo, pití a romantická procházka na Špilberk, rozhodli jsme se, že se do Brna zase brzy vrátíme. Tady je několik doporučení, co se týče dobrých restaurací, bister a výletů v Brně.



TIPY NA VÝLET:
procházka na Špilberk
Maximus Resort - saunový svět



TIPY NA DOBRÉ KAVÁRNY:
V melounovém cukru



TIPY NA DOBRÉ RESTAURACE / BISTRA / BARY:
Bar, který neexistuje
Soul Bistro
foodtruck Buceck





Stylový toaletní stolek Stella 4203 v bílé barvě oživí váš interiér především svými krásně tvarovanými nohami. Ke stolku lze dokoupit i taburetku ve stejném stylu.



Dřevěný úložný box na papírové kapesníčky může být skvělým doplňkem vašeho interiéru. Nejen, že schováte často nevhlednou papírovou krabičku na kapesníčky, ale dodáte interiéru šmrnc.

Křesílko Z152, kterým můžete doplnit vaši sedací soupravu nebo ho použít jako sezení k toaletnímu stolku, vám může posloužit i jako křeslo pro návštěvu, pokud vám chybí nějaké to místo k sezení.



BYDLENÍ

DOPLŇKY JAKO OŽIVENÍ INTERIÉRU

Nechcete předělávat celé vaše bydlení, ale máte pocit, že je potřeba váš byt něčím oživit? Zkuste interiér rozsvítit zajímavými doplňky, které dodají vašemu bydlení jiskru.



Barevný ušák, který rozsvítí nejen váš obývací pokoj. Uvařte si dobrou kávu, pohodlně se usadte a přečtěte si kvalitní knížku. Přesně k tomu křeslo Mela navádí.

Komodu Manon se třemi proutěnými košíky v šedo-bílém provedení můžete umístit do obývacího pokoje, ložnice nebo vaší předsíně.



Všechny uvedené výrobky zakoupíte na e-shopu www.nabytek-valmo.cz. Jelikož jsem v této rodinné firmě zaměstnaná od svých mladých let, naučila jsem se z této oblasti mnoho zajímavých i potřebných věcí. Proto vás budu i v dalších číslech magazínu inspirovat novinkami pro váš byt a dům.

VÝŽIVOVÁ ABECEDA

BŘICHO

Výživová poradkyně Jana Platilová vám v průběhu celého roku představí abecedu zdravého životního stylu. V dnešním čísle začneme cviky na břicho, které dělá starosti většině žen. A nejen těm s kypřejšími tvary či maminkám po porodu, ale dokonce i štíhlým a aktivním ženám.



Každá z vás, která se rozhodne hubnout, by měla vzít v úvahu typ své postavy, ten slouží jako odrazový můstek. Většinu žen nejvíce trápí vzdouvající se břicho či pneumatika navíc. A na to se v dnešní části zaměříme.

První typ: ženské boky, silnější stehna a zadeček

Také máte horní polovinu těla drobnější než od pasu dolů, kde dominuje zadeček, boky a stehna? Tento typ postavy je u žen nejrozšířenější a můžou za to geny – la Věstonická venuše. Proto když přibíráte, je to vidět především na spodní části těla. Abyste vylepšila vaše

křivky, vsadte na jídelníček s dostatečným množstvím bílkovin jak živočišného (vejčička, nízkotučné mléčné výrobky, ryby, bílé maso), tak rostlinného původu. Ideální fyzickou aktivitou, která vám krásně zformuje boky, zadeček a nohy jsou vodní sporty – plavání, posilování ve vodě. Pokud se vám bazén příliš nezamlouvá, střídejte rychlou chůzi, běh a spinning.

Tip na břicho: Abyste odbourala pneumatiku, nevyhnete se cvičení. Nemusíte však dřít v posilovně. Stačí každý den necelá čtvrt hodinka cvičení výpadů, dřepů, rychlých procházek.

Druhý typ: hubené končetiny, ale větší břicho a málo znatelný pas

Tomuto typu postavy se odjakživa říká "jablíčko". Oproti štíhlým končetinám kontrastuje kulaté břicho. Pokud je první část těla, kde tloustnete, váš pas, potom byste se měla zamyslet nad vašimi stravovacími návyky. Větší pupíček poukazuje na horší stravovací návyky – jíte ve stresu nebo se nestíháte najíst vůbec a večer to doháníte? Zmírněte tempo, jezte 5 x denně a po 14. hodině omezte sacharidy. Ve stravě omezte tuky na minimum. Pozor na ovoce, vychutnejte si maximálně 1 ks denně a přidejte zeleninu.

Vystresované a pracovně vytížené ženy mívají problémy se spaním. To bohužel podporuje tloušťnutí, protože nevy spalí lidé hůře spalují a navíc mívají větší apetit. Proto si poručte a chodte dřív spát!

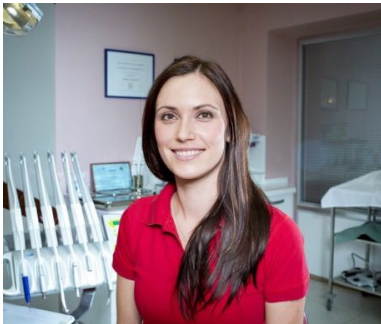
Tip na břicho: posilujte s činkami, vyhledejte cvičení, u kterého si odpočine i vaše mysl. Zařaďte do svého programu i dlouhé svižné procházky.

Jana Platilová - výživová poradkyně

www.fitkustka.cz

SPRÁVNÁ PÉČE O ZUBY

S Romčou jsme kamarádky mnoho let. Vždy měla krásné a zdravé zuby. Před nedávnem se rozhodla je ještě zdokonalit domácím bělením. A výsledek je perfektní! Romča moc dobře ví, jak je správná zubní hygiena důležitá k prevenci zubního kazu, a proto mě oslovila k napsání pár řádků na toto téma do jejího magazínu. Ona sama pravidelně navštěvuje dentální hygienistku, a tudíž již vše moc dobře zná. Každý, kdo má rád jídlo a vše kolem něj, by to měl vědět také. Se zubní protézou si hovězí steak příliš nevychutnáte. Přečtěte si proto tento článek, který jsme pro vás s Romčou společně připravily a pokusily jsme se pro vás shrnout to podstatné.



Jak se správně starat o vaše zuby vám radí **MDDr. Eva Najmanová.**

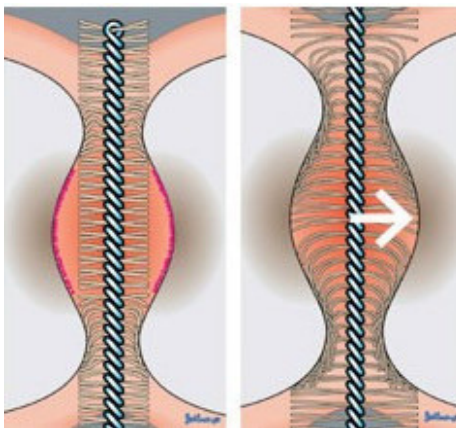
Nejdříve bych chtěla zmínit, že dentální hygienu rozdělujeme na domácí, na kterou se v tomto článku zaměříme, a na profesionální. Profesionální hygienu provádí zubní lékař či dnes již spíše dentální hygienistka/hygienista a každému, kdo ji ještě nikdy nenavštívil, to více než doporučuji.

Žádný článek s vámi nemůže natrénovat správný úchop kartáčku, správný tlak, který máte při čištění na kartáček vyvíjet a nezodpoví vaše dotazy.

Proč vlastně zuby čistit? Aby na nich nebyl zubní plak - mikrobiální povlak, původce zubního kazu i problémů s dásněmi. Vzniká usazováním zbytků potravy společně s bakteriemi a

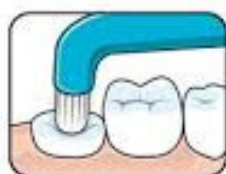
složkami slin. Relativně pevně lne k zubnímu povrchu, a proto je nutné ho v pravidelných intervalech odstraňovat. Zubní plak nejsme nikdy schopni dlouhodobě eliminovat, naši snahou však musí být ho co nejdokonaleji zredukovat, dokud se ještě nestihnou projevit jeho škodlivé účinky. Základním opatřením je jeho mechanické odstranění, které můžeme posílit chemickými účinky různých past a vod. Opačně to však nefunguje! Je tedy třeba zdůraznit, že plak se na zubech tvoří neustále, okamžitě po vyčištění se tvoří opět nový, zásadní je tedy plak každých 24 hodin perfektně mechanicky odstranit zubními kartáčky. Ostatní faktory (sladká jídla nebo naopak antimikrobiální přípravky) jeho tvorbu pouze urychlují nebo zpomalují.

Již k samotným pomůckám. Nenahraditelný je tedy mechanický kartáček. (Jen doufám, že v dnešní době již nikdo nevěří reklamám, že by nějaká kouzelná ústní voda sama projela všemi mezizubními prostory a otřela všechny plošky). Měl by mít měkká hustě uspořádaná vlákna stejné délky na malé pracovní hlavičce. Na technice čištění příliš nezáleží. Jestli chce pacient kroužit doprava, doleva, vibrovat, či stírat odshora dolů, příliš neřeším. Důležité je, aby usazenou vrstvu plaku rozrušil. Spíše zdůrazňuji pravidelnost, systematičnost a pečlivost. Každý zub má pět stěn. Na to pacienti často zapomínají a ráda jim to zdůrazňuji. Klasickým kartáčkem dobře vyčistíme 3 stěny: horní, tedy tu kousací, vnější a vnitřní. Dále tu máme ale dvě stěny boční, sousedící s vedlejším zubem. Proto je nepostradatelný i kartáček mezizubní. Mezizubních kartáčků je na trhu velká spousta a nemůžete si pouze nějaké vybrat v drogerii. Každý zub má jiný tvar, každý máme jinak velké mezizubní prostory a každý mezizubní prostor je jiný. Proto vám je vždy musí vybrat odborník. Většina lidí používá 2-3 velikosti. Často se mi stává, že pacient na dotaz ohledně používání mezizubních kartáčků odpoví, že manžel/manželka doma nějaké má a že je tedy začne používat. Nikdy se s takovou odpovědí nespokojím. Jaký kartáček vyhovuje velikostně jednomu, nemusí odpovídat druhému. Pokud je kartáček příliš malý, mezizubním prostorem pouze projede, ale plak nesetře, pokud příliš velký, může poranit dásně.



Jednosvazkový (solo) kartáček může být použit k čištění hůře přístupných míst nebo celého chrupu solo technikou (čištění každého zubu zvlášť). Má malou pracovní část a dostane se i do hůře přístupných prostor - zadních plošek posledních zubů, plošek přivrácených do mezizubí nebo chrupu s fixními rovnátky.

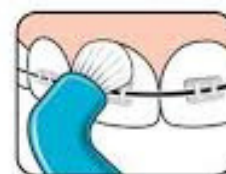
Alternativou k běžnému kartáčku mohou být kartáčky sonické. Vykonávají vibrační pohyb, a tím zvyšují efektivitu kartáčku vířením tekutiny v blízkosti vláken. Nejedná se však o klasické elektrické kartáčky, jejichž hlavička rotuje. Tyto kartáčky se příliš nedoporučují, mohou vést k poškození tvrdých zubních tkání i dásní, jsou vhodné spíše pro hendikepované nebo celkově nemocné pacienty, jejichž stav neumožní klasické čištění.



Prořezávající se zuby.



Podél dásňové linie.



Rovnátko.



Mezizubní kartáčky

Dentální nit, pomůcka k odstranění zbytků jídla a plaku z mezizubních prostor. Aby efektivně fungovala, vyžaduje vysokou zručnost a praxi. Když pacient na dotaz na používání mezizubních kartáčků odpoví, že občas používá zubní nit, je mi jasné, že díky ní pouze vyndává zbytky oběda. Neodstraní tak však plak ze všech mezizubních prostorů. Správné použití nitě je mnohem náročnější než u mezizubních kartáčků.

Irigátory (ústní sprchy) můžeme považovat za pomůcku doplňkovou, nikdy proud vody kvalitně a efektivně nerozruší ulpívající plak tak, jako mechanický kartáček.

Chemické prostředky jsou, jak již bylo řečeno, pouze podpůrné. Často se pacienti ptají, jakou pastu používat. Pokud plak dobře setřete, na pastě opravdu příliš nezáleží, dokonce se dnes začíná propagovat čištění bez pasty (např. u solo techniky jednosvazkovým kartáčkem). Pokud již pacient přichází s nějakým problémem, pak je možné pomocí speciálních past problému pomoci (u počínajících kazů pastou s fluoridy, u citlivých zubů pastou desenzibilizující).



Solo kartáček

Ústní vody jsou také pouze doplněk. Jak jsme si říkali, žádná kouzelná vodička za vás práci neudělá. Pokud obsahuje antimikrobiální přísadu, vznik plaku mírně zastavuje, ale sama nikdy neodstraní. Mohou chránit před vznikem kazu, mírně zastavovat krvácení dásní, působit proti zápachu z úst.

Jak dlouho tedy zuby čistit? Dokud nejsou čisté. Není pravdou, že zuby je třeba čistit ráno a večer např. tři minuty. Lze je čistit kdykoli dokud nejsou dokonale hladké. Nemusíte ani být zrovna v koupelně, čistit lze i bez pasty a tudíž kdekoliv, např. u televize nebo počítače.

Před jídlem nebo po jídle? Na to se názory různí, většina lékařů však doporučuje po jídle. Pokud si však čistíme hned po jídle, zbytečně přebíjíme chuť dobrého jídla chutí zubní pasty. Pokud bych se také např. chystala na brunch do společnosti s přáteli, jistě bych ranní hygienu neodkládala až po jídle. Čistěte tedy zuby 2x denně v takový čas, aby byly co nejdéle čisté. Zejména před spaním.



Závěrem:

Pro podrobnosti a instruktáž navštivte dentální hygienistku.

Nevěřte reklamě, žádná voda ani pasta sama zuby nevyčistí.

Nevěřte na dědičnost, zub se kazí, protože je špinavý. Čistý zub se nekazí.

VLASOVÉ TRENDY

1. Blorange

Oranžová je nová černá. Tato barva je hitem sezóny jak v líčení, tak i v hairstylingu. Blorange, neboli blond a orange, je metoda obarvení blond vlasů oranžovo-růžovým přelivem, který vypadá božsky. Posuďte samy...



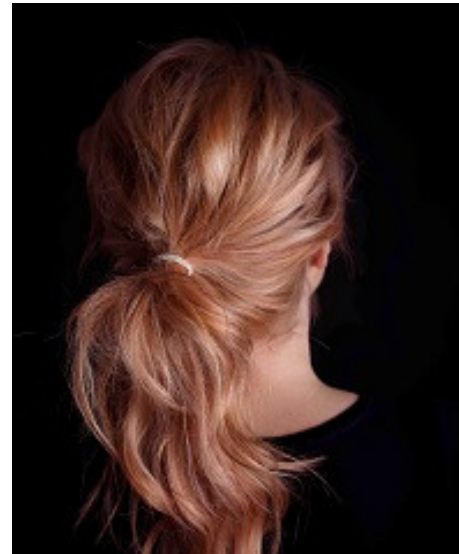
2. Super hladké dlouhé vlasy

Vytáhněte své žehličky na vlasy, rovné lesklé dlouhé vlasy s pěšinkou uprostřed jsou jedním z největších trendů roku 2017. Tohoto efektu dosáhnete také vyfoukáním vlasů přes kulatý kartáč. Jen pamatujte, že vlasy musí vypadat zdravě, zničené vlasy jsou pasé, proto raději použijte ochranný sprej na vlasy proti jejich poškození.



3. Vlnobytí

Orámuje svůj obličej nezkrotnými vlnami. Pořídte si kulmu, která vám zajistí objemnou bujnou kštici plnou vln nebo look jako z osmdesátek s natupírovanou ofinou. Lokny zaberou sice hodně času, ale budete v nich vypadat neskutečně sexy.



4. Splétání copů

Splétejte copy a copánky ve všech variantách. Tento účes snad nikdy nevyjde z módy. Pro jarní sezónu se jen zaměřte na to, ať jsou copy co nejvíce jednoduché a nedbalé. Můžete si uplést dva postranní copy nebo nízký cop á la slušné děvče. Velmi jemný a ženský je cop z vlnitých vlasů, který můžete vidět na fotce.

Celá jarní sezóna je o jednoduchých nekomplikovaných účesech, které vám zaberou jen pár minut. Zapleťte své kadeře do obyčejného copu nebo je svažte stuhou. Jarní vlasové trendy jsou plné protikladů a nepoddajné vlny jsou zase v kurzu stejně jako rovné hladké vlasy. Do tohoto čísla jsem pro vás vybrala takové jarní účesy, které vám budou nejvíce slušet.

Vaše Inka

5. Culík se vrací na scénu

Zkuste uvázat své vlasy do klasického culíku stuhou nebo páskem, což je varianta pro odvážnější. Kombinování zajímavých doplňků s culíkem vám dá nekonečné možnosti pro všechny příležitosti. Ať už zvolíte vysoký culík uvázaný na temeni hlavy nebo postranní culík, kdy vlasy necháte padat na rameno, neuděláte chybu a budete trendy.



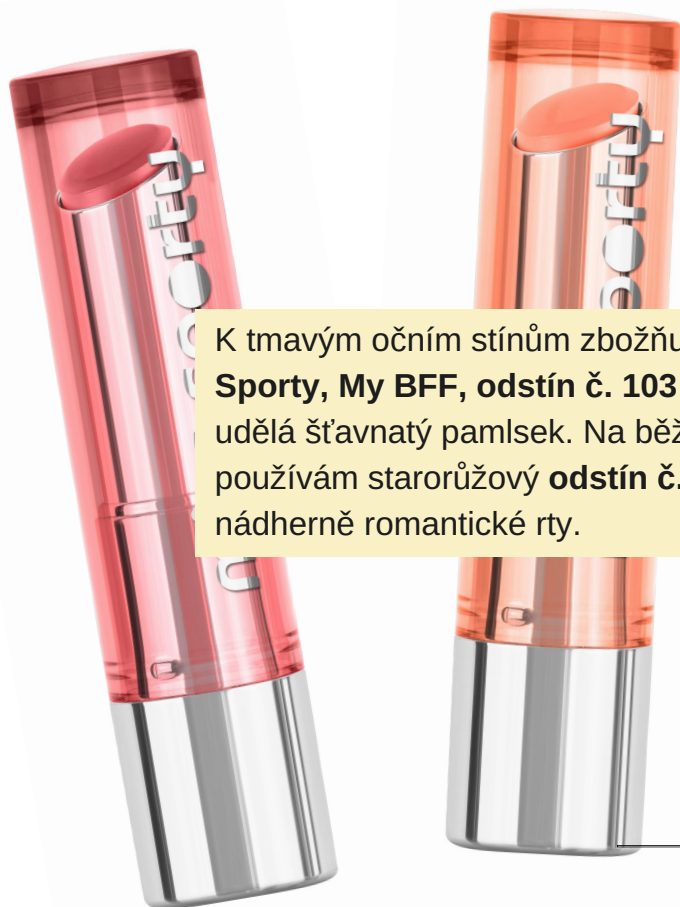
Mosaic powder, Insta Glow, Miss Sporty je úžasně lehoučký a jemně třpytivý. Zafixuje váš make-up a prozáří vaši pleť, aniž by vytvořil efekt masky.



Rtěnka The Only 1 Matte, Rimmel London mě překvapila tím, jak se výborně nanáší na rty, má hedvábně hebkou texturu. Vytvoří perfektně matný povrch a přitom nevysušuje, ale spíše hydratuje.

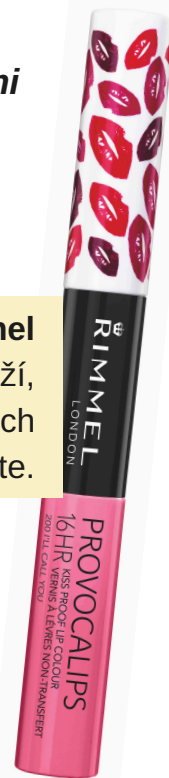
KOSMETICKÉ TIPY *na duben*

Vzhledem k tomu, že jsme v dnešní době naprosto zaplaveni celou řadou nejrůznějších kosmetických výrobků, ve kterých je obvykle velmi těžké se zorientovat, rozhodla jsem se, že vám ušetřím čas i peníze a každý měsíc jich za vás pár vyzkouším a zhodnotím.



K tmavým očním stínům zbožňuji rtěnku **Miss Sporty, My BFF, odstín č. 103**, která z vašich rtů udělá šťavnatý pamlsek. Na běžné nošení používám starorůžový **odstín č. 104**, který vykouzlí nádherně romantické rty.

Rtěnka Provocalips 16 hr, Rimmel London mě naprosto šokovala svou výdrží, je neuvěřitelná. Ať děláte cokoli, na rtech vám vydrží, dokud ji neodlíčíte.



Korektor Wake me up, Rimmel London zakryje kruhy pod očima a rozzáří vaše unavené oči. Můžete ho použít i pro rozjasnění pleti, protože obsahuje perlový prášek.

 **Rimmel
Miss Sporty**

DOPLŇKY V BARVÁCH JARA

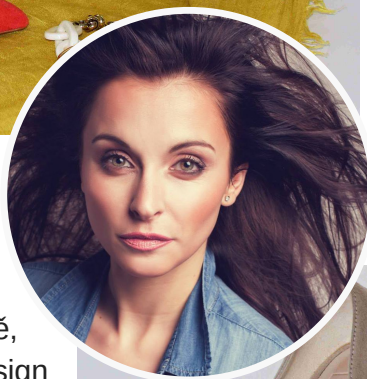
Jaro začíná, nastává čas odhodit tmavé barvy a vyrazit do ulic v něčem veselejším.

Proto jsme naše tradiční posezení u kávy věnovaly módním doplňkům, které nám pomohou náš outfit naladit na tu správnou jarní vlnu. To vše a mnohem více vám poradí

Markéta Marešová.



Na duben jsme vybraly horčicově žluté psaníčko, šálu ve stejné barvě, oranžové semišové lodičky a smetanovo-zlatý náramek (ve tvaru řetězu). Žluté psaníčko se skvěle hodí k šále stejné barvy. Já osobně bych volila kombinaci černých, popř. tmavě šedých džín s bílou košilí nebo halenkou. Psaníčko velikosti A4 lze využít nejen na "parádu", ale i do práce. Oranžové lodičky jsou také dobře kombinovatelné, skvěle ladí k džínám, ale i k „malým černým“. Já osobně je nosím k černému overalu. Jaro nám dává velký prostor být kreativní, ale buďte opatrné, abyste svůj outfit nepřekombinovaly. Na delší chůzi můžete podpatky vyměnit za balerínky do špičky, ale ty se mi tak rychle nepodařilo sehnat. Vy budete mít určitě více štěstí.



Jako další doplňky jsme zvolily světle modré psaníčko, lodičky v tělové barvě, barevný náramek z dílny PadMala Design a lak na nehty Cappucino od společnosti Liviny. Psaníčko se skvěle hodí na večerní akce, na svatbu nebo jen tak na schůzku s přáteli. Perfektně ho zkombinujete s elegantním i sportovním oblečením. Velmi dobře ladí k "boyfriend" džínám, vypasované bílé košili a bílým "slip on" teniskám. V případě, že bychom chtěly přidat více elegance, tak stačí jen tenisky vyměnit za tělové lodičky. Přírodní lak na nehty na vodní bázi dodá spolu s elegantním ručně dělaným náramkem tu pravou dokonalost.



TIPY MĚSÍCE

Rum Angostura

V kuchyni se dá využít mnoha způsoby, já osobně ho používám především při přípravě dezertů (např. tiramisu) nebo domácího vaječného líkéru. Chutnat vám však bude i ve skleničce s kostkou ledu.

www.warehouse1.cz



Quinoa černá

Quinou jsem si oblíbila nejvíce do salátů a jako přílohu k rybě. Její příprava je velmi rychlá, proto ji ocení každý, komu chybí čas na vaření. Zároveň je nesmírně zdravá a chutná.

www.natu.cz



Ovesná kaše natural

Když mě čeká hektické dopoledne a zároveň si chci dát vydatnou snídani, tato kaše je tím pravým řešením. Její příprava je velmi rychlá, stačí jen zalít horkou vodou a podle chuti posypat ovocem nebo oříšky.

www.emco.cz



Tefal Optigril

Tento praktický gril využívám po celý rok, ať už doma na úžasné panini nebo na zahradě v Praze na klasické grilování. Je přenosný, takže si ho často беру s sebou na chatu a i tam s ním vždy připravím plnohodnotný oběd či večeři.

www.tefal.cz



Pražené kokosové máslo

Jestli jsem na něčem závislá, tak na tomto kokosovém másle. A to tak, že si ho jsem schopna vychutnávat na lžičce jen tak samotné. Dají se z něj udělat například pralinky nebo nepečené muffiny.

www.mladykokos.cz

