



# *Jesenný ebook šikovných receptov*

Barbora Gamanová  
a Simona Malková



# Obsah

Hruškový koláč s orieškami

Slivková bublanina

Jablkové taštičky

Batátové šúlance s makom

Jablková štrúdlä

Slané tekvicové tyčinky

Čokoládové brownies s tekvicou

Jablkovo tvarohová žemľovka

Cviklový šalát s cicerom

Batátové placky tak syrom

Slivkovo tvarohové gule

Batátové knedličky s kapustou a šunkou

Kapustníky Tekvicovo

Mrkvovy koláč



# Tekvicový cheesecake s čokoládou



## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 kúsok, celý cheesecake rozkrájame na 10 častí

**Kalórie:** 201

**Bielkoviny:** 10 g

**Sacharidy:** 14 g

**Tuky:** 11 g





## INGREDIENCIE

130 g celozrnných sušienok  
50 g kokosového oleja  
20 ml vody  
500 g jemného tvarohu  
250 g kyslej smotany  
250 g tekvicového pyré  
1 CL škorice  
3 vajíčka  
sladidlo podľa chuti (trstinový cukor,  
stévia, flávdrops)

## POSTUP

Sušienky rozmixujeme, prilejeme tekutý kokosový olej a vodu. Cesto vtlačíme do tortovej formy vystlaným papierom na pečenie a dáme predpiecť na 10 minút pri teplote 180°C. Na náplň zmiešame tvaroh, smotanu, vajíčka a sladidlo podľa chuti. Približne dve tretiny náplne zmiešame s tekvicovým pyré a škoricom. Na predpečené cesto natrieme tekvicovú náplň a zalejeme tou tvarohovou. Cheesecake pečieme približne hodinu pri teplote 180°C. Necháme ho poriadne vychladnúť, najlepšie cez noc v chladničke. Podávame ho buď samotný, alebo preliaty roztopenou čokoládou.



# Hruškový koláč s orieškami

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

(na 1 kúsok, z celkového ich vyjde 10)

**Kalórie:** 106

**Bielkoviny:** 4 g

**Sacharidy:** 10 g

**Tuky:** 6 g



## INGREDIENCIE

75 g mletých ovsených vločiek  
50 g mletých vlašských orieškov  
100 g cukety  
2 vajíčka  
60 g detskej výživy (jablkové pyrė)  
sladidlo podľa chuti (stėvia)  
1 CL kypriaceho prášku  
1 CL škorice  
200 g hrušiek  
20 g vlašských orechov

## POSTUP

Cuketu rozmixujeme s vajíčkami a jablkovým pyrė. Pridáme mleté vločky, orechy, kypriaci prášok, škoricu a sladidlo podľa chuti. Cesto prelejeme do tortovej formy (priemer 20 cm). Navrch naukladáme hrušky nakrájané na mesiáčiky, posypeme nasekanými orechmi a pečieme približne 25 minút pri teplote 180°C.







# Slivková bublanina

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 kúsok, koláč rozkrájame na 16 častí

**Kalórie:** 32

**Bielkoviny:** 1 g

**Sacharidy:** 5 g

**Tuky:** 1 g



## INGREDIENCIE

75 g špaldovej celozrnnej  
múky  
2 vajíčka  
100 ml vody  
1 CL kypriaceho prášku  
sladidlo podľa chuti  
(stévia)  
150 g sliviek

## POSTUP

Žĺtky oddelíme od bielkov. Žĺtky vyšľaháme s vodou do peny a primiešame múku, stéviu a kypriaci prášok. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a zľahka ho vmiešame do cesta. Slivky nakrájame na malé kúsky, polovicu z nich vmiešame do cesta a polovicou posypeme vrch koláčika. Pečieme v menšom plechu (20x20cm) pri teplote 180°C približne 20 minút.





# Jablkové taštičky

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 taštičku, z celkového množstva ich vyjde 5

**Kalórie:** 123

**Bielkoviny:** 7 g

**Sacharidy:** 16 g

**Tuky:** 4 g



## INGREDIENCIE

### Na taštičky:

150 g jemného tvarohu  
50 g celozrnnej špaldovej múky  
15 g kokosovej múky  
1 vajíčko  
½ ČL škorice  
troška stévie

### Na náplň:

stredne veľké jablko  
15 g hrozienok  
15 g vlašských orechov  
½ ČL škorice

### Na potretie:

1 vajíčko

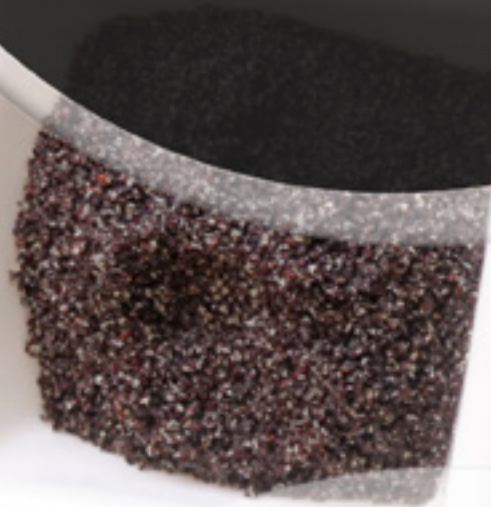


## POSTUP

Z tvarohu, múk, vajíčka, škorice a stévie vypracujeme cesto. Cesto rozotrieme na plech, vystlaným papierom na pečenie. Z cesta vytvoríme 5 tenkých menších kruhov. Jablko nastrúhame nahrubo a vyžmýkame z neho šťavu. Pridáme k nemu hrozienka, nasekané oriešky a škoricu. Do stredu kruhu dáme lyžicu náplne a pomocou pečiaceho papiera cesto prehne na polovicu. Strany cesta k sebe „prilepíme“, taštičky potrieme vajíčkom a pečieme približne 15 minút pri teplote 180°C.



# Batatové šúľance s makom



## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 porciu, z celkového množstva vyjdú 2

**Kalórie:** 370

**Bielkoviny:** 13 g

**Sacharidy:** 72 g

**Tuky:** 4 g





## INGREDIENCIE

150 g batátov

150 g celozrnnej múky + na pomúčenie

1 vajíčko

troška stévie

## POSTUP

Batáty ošúpeme a uvaríme domäkka. Následne ich nahrubo nastrúhame alebo pretlačíme a zmiešame s múkou, vajíčkom a stéviou. Cesto necháme v chladničke odstáť približne pol hodiny. Na pomúčenej doske z cesta tvarujeme šúľance, ktoré varíme vo vriacej vode, až dokiaľ nevyplávajú na hladinu. Podávame ich s posýpkou podľa chuti



## **NUTRIČNÉ INFORMÁCIE**

na 1 kúsok, štrúdlu rozkrájame

na 15 častí

**Kalórie:** 111

**Sacharidy:** 19 g

**Bielkoviny:** 5 g

**Tuky:** 2 g



# **Jablková štrúdlä**





## INGREDIENCIE

### Cesto

250 g celozrnnej špaldovej múky  
1 vajíčko  
250 g jemného tvarohu  
20 g kokosového oleja  
voda podľa hustoty cesta (20-50 ml)  
štipka stévie na dosladenie

### Náplň

500 g jablák  
30 g hrozienok  
2 ČL škorice  
sladidlo podľa chuti  
na potretie  
1 vajíčko

## POSTUP

Na cesto všetky ingrediencie zmiešame a necháme ho odpočinúť v chladničke približne pol hodinku. Zatiaľ si pripravíme náplň. Jablká nastrúhame a ak sú príliš šťavnaté, vyžmýkame z nich trochu šťavy. Pridáme k nim hrozienka, škoricu a môžeme ich dosadiť podľa chuti. Cesto rozvalkáme na pomúčenej doske do tvaru obdĺžnika, navrstvíme naň plnku a zaviníme. Na záver závin potrieme rozšľahaným vajíčkom a pečieme približne 25 minút pri teplote 180°C.



# Slané tekvicové tyčinky



## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 tyčinku, z celkového množstva ich vyjde 35

**Kalórie:** 47

**Sacharidy:** 7 g

**Bielkoviny:** 1 g

**Tuky:** 2 g





## INGREDIENCIE

300 g celozrnnej špaldovej múky  
200 g tekvicového pyré  
50 ml olivového oleja  
1 vajíčko  
2 ČL sušenej bazalky  
soľ podľa chuti

semienka na posypanie  
vajíčko na potretie

## POSTUP

Všetky suroviny na cesto zmiešame a malo by nám vzniknúť tuhšie cesto. To si rozvalkáme na pomúčenej doske na hrúbku približne 3-4 mm. Cesto rozkrájame na tyčinky, potrieme rozšľahaným vajíčkom a posypeme rôznymi semienkami. Ja som použila tekvicové, sezamové a chia semienka. Pečieme 10-15 minút pri teplote 180°C.





# Čokoládové brownies s tekvicou

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 kúsok, brownies rozkrájame na 9 častí

**Kalórie:** 104

**Bielkoviny:** 4 g

**Sacharidy:** 6 g

**Tuky:** 7 g





## INGREDIENCIE

200 g tekvicového pyré  
1 vajíčko  
100 g arašidového masla  
20 g kakaa  
sladidlo podľa chuti (stévia, javorový sirup)  
20 g nasekanej čokolády

## POSTUP

Všetky ingrediencie zmiešame a rozotrieme na malý plech (priemer 20x20 cm). Brownies pečieme približne 30 minút pri teplote 180°C. Pri podávaní ich môžeme preliať roztopenou čokoládou



# Jablkovo-tvarohová žemľovka

## Nutričné informácie

Na 1 porciu, z celkového množstva ich vyjde 8

**Kalórie:** 359

**Bielkoviny:** 22 g

**Sacharidy:** 51 g

**Tuky:** 10 g







## Ingrediencie

400 g pečiva (špaldová vianočka)  
4 vajcia  
1 puding  
500 g hrudkového tvarohu  
450 g jablk  
50 g sušených hrozienok  
700 ml mlieka  
Sladidlo podľa chuti + 20 g trstinového  
prášového cukru  
1 CL škorice

## Postup

Najskôr si uvaríme puding v 500 ml mlieka podľa návodu, no namiesto cukru môžeme použiť stéviu alebo flavdrops.

Dalej zmiešame tvaroh s hrozienkami, 1 vajíčkom a sladidlom podľa chuti.

Jablká nastrúhame nahrubo, vyžmýkame z nich väčšinu šťavy a primiešame k nim škoricu. Do 200 ml mlieka vmiešame 3 žltka (bielka odložíme na neskôr) a namáčame nakrájanú vianočku (hrúbka približne 2 cm).

Polovicu vianočky naukladáme na dno menšej zapekacej misy vymastenej kokosovým olejom. Na ňu navrstíme tvaroh, jablká, puding a zvyšnú vianočku. Zemlovku pečieme pri teplote 180°C približne 20 minút. Zatiaľ si z bielkov a cukru vyšľaháme tuhý sneh, ktorý navrstíme na upečenú zemlovku a zapekáme ju ešte 10 minút.



# Cviklový šalát s cicerom

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 porciu, z celkového množstva vyjdú 2

**Kalórie:** 250

**Bielkoviny:** 11 g

**Sacharidy:** 27 g

**Tuky:** 10 g





## INGREDIENCIE

200 g uvarenej červenej repy  
120 g cíceru ( ½ Konzervy)  
rukola  
60 g fety  
1 lyžica olivového oleja  
½ CL mletej sladkej papriky  
sol

### zálievka

20 g dijonskej horčice  
20 ml javorového sirupu  
par kvapiek citrónovej šťavy

## POSTUP

Cícer opečieme na olivovom oleji a dochutíme mletou červenou paprikou a soľou. Zmiešame ho s rukolou a nakrájanou červenou repou. Navrch nadrobíme fetu a zalejeme zálievkou, ktorú si pripravíme zmiešaním všetkých surovín.







## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 placku,  
z celkového množstva ich vyjde 16

**Kalórie:** 40

**Bielkoviny:** 3 g

**Sacharidy:** 5 g

**Tuky:** 1 g

**Batátové placky  
so  
syrom**



## INGREDIENCIE

350 g batátov  
125 g mozzarely  
2 vajčka  
2 strúčiky cesnaku  
hrst petržlenovej vňate  
mleté čierne korenie  
sol

## POSTUP

Batáty nastrúhame nahrubo a vyžmýkame z nich trochu (nie všetku) vody. Pridáme k nim nastrúhanú mozzarellu, vajčka a dôkladne premiešame. Pridáme pretlačený cesnak, nasekanú petržlenovú vňať a dochutíme. Nasledne tvoríme placky, ktoré ukladáme na plech vystlaným papierom na pečenie. Pečieme ich pri teplote 180°C približne 10-15 minút, potom ich otočíme a pečieme ďalších 5 minút. Podávame s čerstvou zeleninou a jogurtovým dressingom





# Slivkovo -tvarohové gule

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

(na 1 porciu, z celkového množstva vyjdú 2)

**Kalórie:** 349

**Bielkoviny:** 27 g

**Sacharidy:** 54 g

**Tuky:** 2 g





## INGREDIENCIE

250 g hrudkového tvarohu  
50 g ovsenej múky (rozmixované vločky)  
50 g špaldovej krupice  
sladidlo podľa chuti (stévia)  
13 ks sliviek

## POSTUP

Tvaroh popučíme vidličkou a roztláčime najväčšie hrudky. Ďalej pridáme rozmixované vločky, špaldovú krupicu a sladidlo podľa chuti. Ak cesto nedorí, pokope môžeme pridať trošku vody. Z cesta tvarujeme „placky“, do ktorých vložíme celú slivku a poriadne uzavrieme, aby držali tvar. Gulky vhadzujeme do vriacej vody a ako náhle vyplávajú na hladinu, môžeme ich povyberať. Podávame ich ešte teplé s posypkou podľa chuti.





# Batatové knedličky skapustou a šunkou

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 porciu, z celkového množstva vyjdú 2

**Kalórie:** 357

**Bielkoviny:** 19 g

**Sacharidy:** 62 g

**Tuky:** 4 g





## INGREDIENCIE

300 g batátov  
60 g celozrnej špaldovej múky  
100 g kvalitnej šunky  
1 stredná cibuľa  
500 g kyslej kapusty  
lyžička oleja  
soľ

## POSTUP

Batáty uvaríme domäkka, ošúpeme a nastrúhame nahrubo. Pridáme k nim múku, soľ a vypracujeme nelepivé cesto. Cibuľu nakrájame nadrobno a polovicu z nej opražíme na troške oleja spolu s nadrobno nakrájanou šunkou. Z cesta si vytvoríme malé „placky“, ktoré naplníme šunkovou zmesou a uzavrieme. Knedlíky varíme vo vriacej osolenej vode, až dokiaľ nevyplávajú na hladinu. Zvyšnú cibuľu si opražíme do sklovita na troške oleja, pridáme kyslú kapustu, podlejeme vodou a dušíme do polomäkka. Podľa chuti dochutíme soľou a podávame s knedlíkmi. Ak nám zvýši šunková plnka, posypeme ňou knedlíky.



# Mrkvový koláč

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 kúsok, z celkového množstva  
ich vyjde 10

**Kalórie:** 121

**Bielkoviny:** 7 g

**Sacharidy:** 11 g

**Tuky:** 6g







## INGREDIENCIE

### Na cesto

150 g mrkvy  
150 g tekvicového pyré  
2 vajčka  
50 g celozrnnej špaldovej múky  
75 ml vody  
sladidlo podľa chuti (stévia)  
1 CL prášku do pečiva

### Na krém

350 g jemného tvarohu  
šťava z polovice citróna  
sladidlo podľa chuti (flavdrops)

### Na posýpku

50 g vlašských orechov  
10 g kokosového oleja  
20 g trstinového cukru

## POSTUP

Mrkvu nastrúhame najemno a zmiešame ju s tekvicovým pyré, vodou a zľtkami. Ďalej pridáme múku, prášok do pečiva a sladidlo podľa chuti. Z bielkov si vyšľaháme tuhý sneh, ktorý jemne vmiešame do cesta, prelejeme ho do tortovej formy a pečieme približne 25-30 minút pri teplote 180°C. Na krém spolu zmiešame všetky ingrediencie a natrieme ho na vychladnutý korpus. Kokosový olej a trstinový cukor roztopíme na panvici a pridáme nadrobno nasekané vlašské orešky. Chvilku opečieme do „karamelova“, necháme vychladnúť a nasypeme na vrch koláčika.



# Šalát s cícerom, fetou a červenou repou

## NUTRIČNÉ INFORMÁCIE

na 1 porciu, z celkového množstva vyjdú 2

**Kalórie:** 250

**Bielkoviny:** 11 g

**Sacharidy:** 27 g

**Tuky:** 10 g







## INGREDIENCIE

200 g uvarenej červenej repy

120 g cíceru ( ½ Konzervy)  
rukola

60 g fety

1 lyžica olivového oleja

½ ČL mletej sladkej papriky  
sol

### **zálievka**

20 g dijonskej horčice

20 ml javorového sirupu  
par kvapiek citrónovej šťavy

## POSTUP

Cícer opečieme na olivovom oleji a do chutíme mletou červenou paprikou a soľou. Zmiešame ho s rukolou a nakrájanou červenou repou. Navrch nadrobíme fetu a zalejeme zálievkou, ktorú si pripravíme zmiešaním všetkých surovín.





## JESENNÝ E-BOOK:

Ani do vás ten studený zeleninový šalát nejako nejde? Počas leta sme ho zvykli jedávať každý deň, ale teraz honie a nie dostať do úst. Je to totiž prirodzený jav. Počas jesene naše telo vyžaduje úplne iné potraviny, inej teploty a inak upravené. Teraz nepotrebujeme jesť studené jedlá a osviežujúce dezerty. Práve naopak. Musíme si vybrať potraviny s harmonizujúcimi vplyvmi na naše telo a myseľ.

**Ktoré sú to a čo si počas chladnejších dní naložiť na tanier, aby sme sa cítili fit?**

**Čo konzumovať, ak máme problémy so žalúdkom?  
Ktorým vitamínom v potravinách sa nevyhýbať?**



## Na čo si dávať počas jesene pozor?

V tomto období je náš žalúdok oslabený, a preto by sme ho zbytočne nemali nezatažovať ťažkými jedlami alebo zložitými kombináciami jedál.

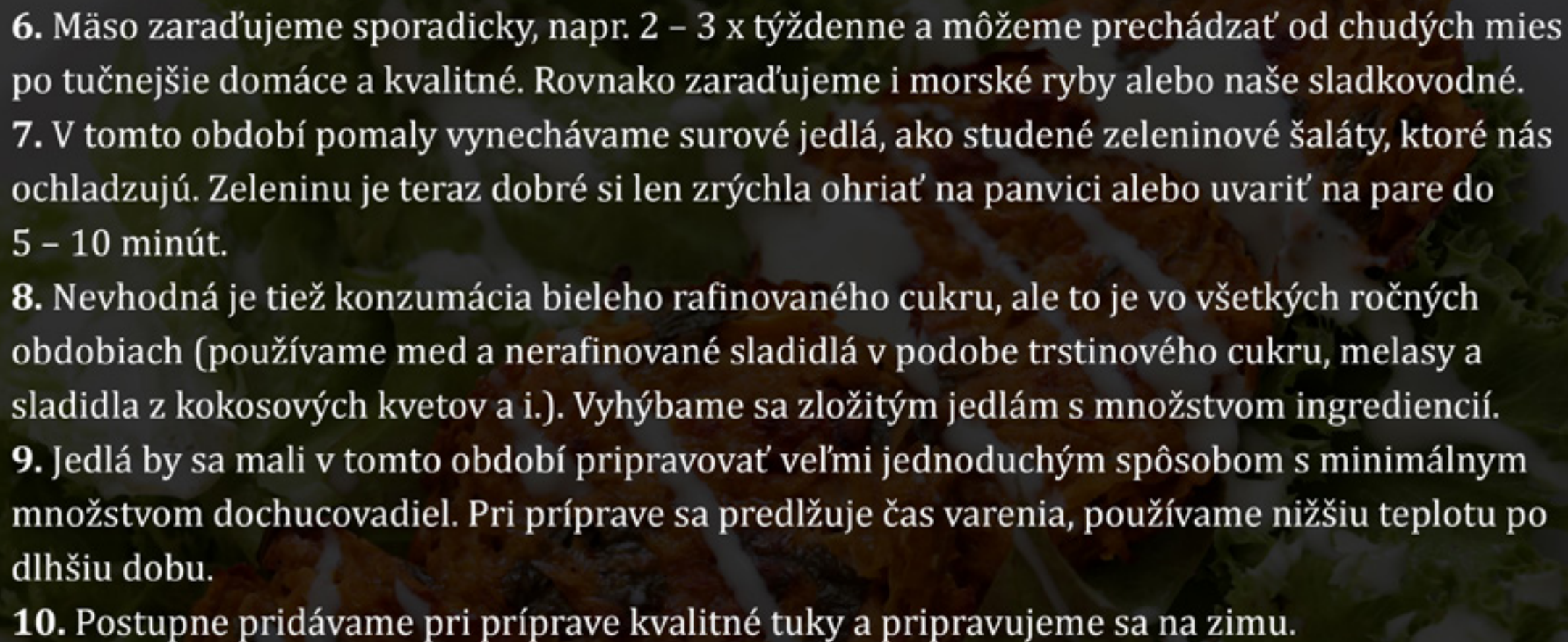
Žalúdok reaguje aj na naše myšlienky a často ho cítime pri akomkoľvek rozrušení. Možno si to ani neuvedomujeme, ale vplyvom stresu, strachu, či depresie, klesá tvorba štiav. Naopak hnevom, i tým, ktorý potláčame, dochádza k ich nadprodukcii. Hoci stres sám o sebe nemusí byť príčinou vzniku vredov, môže výrazne zhoršiť príznaky tohto ochorenia. Činnosť žalúdka môže ovplyvniť nadmerne vysoké psychické a fyzické napätie, a tiež nepomer oddychu a aktivity. Preto sa pokúsme krok po krôčiku meniť samých seba.



## Čo si naložiť na tanier?

1. Voľme ľahšie teplé jedlá, stredne sladké, oranžovej, žltej, či hnedej farby. Tieto potraviny posilňujú metabolizmus a činnosť žalúdka. Tiež sú vynikajúce potraviny, ako pšeno, ovos, guľatá celozrnná ryža, kukurica.
2. Varme obilninové jedlá, napr. na raňajky si pripravujeme obilninové kaše, pretože varené celozrnné obilie sa trávi pomaly, pocit nasýtenia pretrváva dlhší čas, a tak nemáme chuť na sladké.
3. Zo zeleniny si dajme kapustu (bielu i červenú, ktorá má v sebe vzácne fytochemikálie), tekvicu hokaido, cuketu, cesnak, cibuľu, zeler, čiernu, či bielu reďkev, chren, hrach. Je i sezóna gaštanov, takže si ich pokojne zopár upečte.
4. Používajme koreniny a bylinky, ako škoricu, kardamón, koriander, fenikel, kumín, aníz, červené, žlté štiplavé papričky, a tiež zázvor. S radosťou môžeme používať šalviu, bazalku, oregano, kôpor, tymián, dokonca i sedmokrásku – ak máte doma svoj trávnik, natrhajte si ich a dajte usušiť, v zime je z nich dobrý čajík i na prechladnutie.
5. Jedzme sezónne ovocie (jablká, hrušky, neskoršie odrody hrozna, či slivky, ktoré ste si správne uskladnili). Jeseň je obdobím tých najchrumkavejších plodov, tak si ich do sýtosti vychutnajme.



- 
- 6.** Mäso zaraďujeme sporadicky, napr. 2 – 3 x týždenne a môžeme prechádzať od chudých mies po tučnejšie domáce a kvalitné. Rovnako zaraďujeme i morské ryby alebo naše sladkovodné.
  - 7.** V tomto období pomaly vynechávame surové jedlá, ako studené zeleninové šaláty, ktoré nás ochladzujú. Zeleninu je teraz dobré si len zrýchla ohriať na panvici alebo uvariť na pare do 5 – 10 minút.
  - 8.** Nevhodná je tiež konzumácia bieleho rafinovaného cukru, ale to je vo všetkých ročných obdobiach (používame med a nerafinované sladidlá v podobe trstinového cukru, melasy a sladidla z kokosových kvetov a i.). Vyhýbame sa zložitým jedlám s množstvom ingrediencií.
  - 9.** Jedlá by sa mali v tomto období pripravovať veľmi jednoduchým spôsobom s minimálnym množstvom dochucovadiel. Pri príprave sa predlžuje čas varenia, používame nižšiu teplotu po dlhšiu dobu.
  - 10.** Postupne pridávame pri príprave kvalitné tuky a pripravujeme sa na zimu.





## Pozor na žalúdok!

Telo najlepšie spracúva **prijatú potravu od 7:00 – 9:00**, kedy je činnosť žalúdka na vrchole. Od 19:00 – 21:00 sa naopak jeho činnosť znižuje. Telo sa pripravuje na nočný klúd, preto sa potrava skonzumovaná v tomto čase horšie trávi. Jedlo, ktoré prijmeme medzi 7:00 – 9:00 by malo byť **najvýdatnejšie, plné vitamínov a minerálov**.

Jedným z najväčších prehreškov v tejto dvojhodinovke je studená sprcha a chladné nápoje. Práve naopak, v tomto časovom rozmedzí je dôležité, aby sme zostali v teple.

### Čo zaberá na žalúdočné problémy?

Ak by ste pocítili nepokoj, či bolesť v žalúdku, pomôcť vám môže **dobrý čaj z rumančeka, púškvorca, skorocelu, medovky, či kostihoja a benedikta**, ale i bylinky známej svojou horkosťou, ako palina, horec, púpava a i.. I šťava z bielej kapusty upokojí podráždený žalúdok.



## ĎALŠIE TIPY

**Blahodarný vplyv stravy doplnia aj odporúčania v oblasti životného štýlu:**

- v chladnom počasí sa teplo obliekajte, zakryte uši a hlavu,
- pite dostatok teplých tekutín,
- doprajte si dostatok odpočinku a spánku,
- nezabúdajte na pohyb,
- nepreháňajte to s prácou.





**Jablká** – podporujú imunitu.

**Hrozno** – chráni nás pred vysokým tlakom, infarktom srdca a mozgovou porážkou.

Pozor, takéto účinky majú len hroznové bobule, nie víno.

**Slivky** – obsahujú veľa karotenoidov, teda žltého rastlinného farbiva, ktorý má protirakovinový účinok. Slivky by mali jesť aj ľudia s cukrovkou. Aj tu platí, že spomínané liečivé účinky má len ovocie, nie slivovica.

**Ovsené vločky** – poskytujú bielkoviny, z ktorých majú aj kone pevné svaly. Obsahujú vlákninu, ktorá znižuje cholesterol, stabilizuje hladinu cukru v krvi a podporuje fagocytózu – schopnosť bielych krviniek „zhltnúť“ baktérie, vírusy a rakovinu.

**Fazuľa** – je bohatou zásobárňou antioxidantov – látok, ktoré nás chránia pred rakovinou.

Čím je fazuľa tmavšia, tým obsahuje viac antioxidantov. Ale aj biela fazuľa je asi tak 66-krát zdravšia ako diétna šunka. Čierna fazuľa napríklad obsahuje 10-krát viac antioxidantov ako citrusové ovocie.

**Kapusta** – obsahuje látky, ktoré nás chránia pred rakovinou. Kapusta podporuje detoxikáciu pečene. Táto dobre známa zelenina má veľa vitamínov C, A a E, tiež dôležitý minerál vápnik.

**Žltá tekvica – hokaido** – je bohatá na betakarotén, vitamín C a E, draslík a vápnik.

Odporúč sa ľuďom s vysokým krvným tlakom. S úspechom sa môže využívať aj v rámci prevencie proti rakovine.





## **Zásoby ovocia si dopĺňajme ešte orieškami -**

Pre tých čo neoblubujú jesenné ovocie, okrem neho samotného prichádza v jeseni čas aj na konzumáciu orechov, ktoré sú totálnou výživovou bombou.

**Podporujú myslenie, majú antioxidačné účinky a sú zdrojom mnohých nutričných látok.** Navyše, v obchodoch nájdeme rôzne druhy orechov z rôznych kútov sveta, takže každý si vyberie podľa vlastnej chuti. Hlavné nech je jedálny lístok pestrý a bohatý na všetky stopové prvky potrebné pre zdravý a vitálny organizmus.