

# Jarní **BYLINKY NA TALÍŘ**

1) *Pampeliška listy*



2) *Ptačinec*



*Kam je přidat:*

- Saláty, smoothie
- Pesta, pomazánky
- Na brambory
- Do těstovin

4) *Kopřiva*



**JEDLÉ  
KVÍTKY**



3) *Medvědí česnek*



*Sedmikráčka*



*Maceška*



*Fialka*

# 4 SUROVINY NA *Zelené smoothie*



**Zelená listová zelenina  
(špenát, polníček,  
mangold, kadeřávek..)**



**Ovoce čerstvé, dle chuti a  
dostupnosti (jablka,  
banány, borůvky, kiwi,  
mango..)**



**Čerstvé divoké bylinky  
(kopřiva, listy pampelišky,  
sedmikráska, medvědí  
česnek, ptačinec..)**



**Protein živočišný anebo  
rostlinný (konopný  
protein..)**

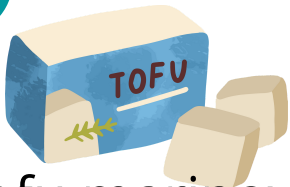


**Přidat vodu / rostlinné mléko / kokosovou vodu**

# NAMÍCHEJ SI

## Zeleninový salát

1



Tofu marinované



Brokolice



Sezam

2



Hruška



Kozí sýr



Červená řepa

**Vege verze**

3



Kuře



Sušená rajčata



Parmezán

4



Losos uzený



Jahody



**Verze s masem**



**ZÁKLAD - OBLÍBENÁ ZELENINA**

+ olej, zálivka, dressing  
nebo citronová šťáva