

	Úvod		4
Pan Kostička 5	TAVENÉ SÝRY × DOMÁCÍ ŽERVÉ		6
	Jak se vyrábějí tavené sýry?		7
	DOMÁCÍ ŽERVÉ 3X JINAK		8
Pan Žaludek 14	SLAZENÉ LIMONÁDY, DŽUSY A KOKTEJLY × OSVĚŽUJÍCÍ DRINKY		10
	Co obsahují slazené limonády, džusy a koktejly?		11
	OSVĚŽUJÍCÍ DRINKY		12
Pan Žaludek 14	POCHOUTKOVÉ SALÁTY × PESTROBAREVNÝ BRAMBOROVÝ SALÁT		15
	Proč jsou pochoutkové saláty nezdravé?		16
	PESTROBAREVNÝ BRAMBOROVÝ SALÁT		17
Pan Mozek 23	UZENINY × ŠUNKOVÁ HNÍZDA		19
	Z čeho se vyrábějí nezdravé uzeniny?		20
	ŠUNKOVÁ HNÍZDA		21
Pan Mozek 23	CEREÁLIE A MÜSLI TYČINKY × MÜSLI ZVÍŘÁTKA		24
	Proč nás cereálie a müsli tyčinky nezasytí?		25
	MÜSLI ZVÍŘÁTKA		26
Pan Mozek 23	SLADKÉ PEČIVO × TVAROHOVÉ NOČKY S JAHODOVOU OMÁČKOU		28
	Jak se vyrábí sladké pečivo?		29
	TVAROHOVÉ NOČKY S JAHODOVOU OMÁČKOU		30
Pan Žlučník 32	SMAŽENÝ SÝR × TOFU PLACIČKY S MRKVOVÝMI HRANOLKY		33
	Jak nám škodí smažený sýr?		34
	TOFU PLACIČKY S MRKVOVÝMI HRANOLKY		35
Pan Žlučník 32	RYBÍ PRSTY × LOSOSOVÉ ŠPALÍČKY S GRILOVANOU ZELENINOU		37
	Z čeho jsou vyrobeny rybí prsty?		38
	LOSOSOVÉ ŠPALÍČKY S GRILOVANOU ZELENINOU		39
Pan Střevo 41	OBLOŽENÉ BAGETY × ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTEM		42
	Proč nejíst kupované obložené bagety?		43
	ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTEM		44
Pan Střevo 41	MRAŽENÁ PIZZA × SLANÝ KOLÁČ		46
	Jak se vyrábí mražená pizza?		47
	SLANÝ KOLÁČ		48

ČOKOLÁDOVÁ POCHOUTKA × ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

Je čokoládová pochoutka z čokolády?

ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY



51
52
53

TOČENÁ ZMRZLINA × MALINOVÝ SORBET

Jak se vyrábí šízená točená zmrzlina?

MALINOVÝ SORBET

55
56
57

HAMBURGER × KRŮTÍ BURGER

Ještě máš chuť na hamburger?

KRŮTÍ BURGER



60
61
62

CHIPSY × ZELENINOVÉ CHIPSY S TVAROHOVÝM DIPEM

Proč jsou nezdravé chipsy návykové?

ZELENINOVÉ CHIPSY S TVAROHOVÝM DIPEM

64
65
66

SMAŽENÉ PŘÍLOHY × PRUHOVANÉ BRAMBORY

Proč nejíst mražené smažené přílohy?

PRUHOVANÉ BRAMBORY



69
70
71

SMAŽENÉ KUŘE × KŘUPAVÉ KRŮTÍ NUGETKY

Je smažené kuře z fast foodu zdravé?

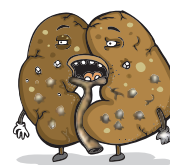
KŘUPAVÉ KRŮTÍ NUGETKY

73
74
75

INSTANTNÍ POLÉVKY × HRÁŠKOVÝ KRÉM

Proč nám škodí instantní polévky?

HRÁŠKOVÝ KRÉM



78
79
80

JÍDLA Z KONZERVY × ZELENINOVÝ KUSKUS

Nahradí jídla z konzervy čerstvé potraviny?

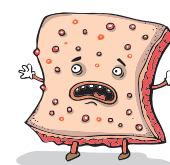
ZELENINOVÝ KUSKUS

82
83
84

DORTY A ZÁKUSKY × CITRONOVÝ DORTÍK

Proč jsou kupované dorty a zákusky nebezpečné?

CITRONOVÝ DORTÍK



87
88
89

KRABÍ TYČINKY × RYBÍ ŠPÍZY S PEČENOU DÝNÍ

Jsou krabí tyčinky z krabů?

RYBÍ ŠPÍZY S PEČENOU DÝNÍ

91
92
93

Dobrá a špatná éčka

95

Pan Zoubek 50

Pan Srdíčko 59

Pan Játra 68

Pánové Ledvinovi 77

Pan Pokožka 86