

# OBSAH

Pán Kostička 5

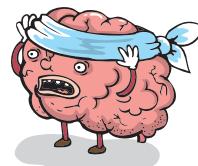
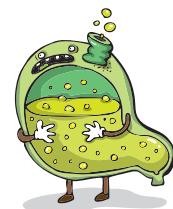
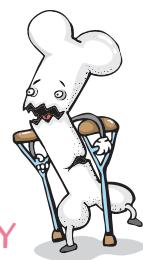
Pán Žalúdok 14

Pán Mozog 23

Pán Žičník 32

PÁN črEVO 41

Úvod	4
<b>TAVENÉ SÝRY × DOMÁCÍ ŽERVÉ</b>	6
Ako sa vyrábajú tavené sýry?	7
<b>DOMÁCE ŽERVÉ 3× INAK</b>	8
<b>SLADENÉ MALINOVKY DŽÚSY KOKTEJLY × OSVIEŽUJÚCE DRINKY</b>	10
Čo obsahujú sladené malinovky, džúsy a koktejly?	11
<b>OSVIEŽUJÚCE DRINKY</b>	12
<b>POCHÚŤKOVÉ ŠALÁTY × PESTROFAREBNÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT</b>	15
Prečo sú pochúťkové šaláty nezdravé?	16
<b>PESTROFAREBNÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT</b>	17
<b>ÚDENINY × ŠUNKOVÉ HNIEZDA</b>	19
Z čoho sa vyrábajú nezdravé údeniny?	20
<b>ŠUNKOVÉ HNIEZDA</b>	21
<b>CEREÁLIE A MÜSLI TYČINKY × MÜSLI ZVIERATKÁ</b>	24
Prečo nás cereália a müslí tyčinky nezasýtia?	25
<b>MÜSLI ZVIERATKÁ</b>	26
<b>SLADKÉ PEČIVO × TVAROHOVÉ GUL’KY S JAHODOVOU OMÁČKOU</b>	28
Ako sa vyrába sladké pečivo?	29
<b>TVAROHOVÉ GUL’KY S JAHODOVOU OMÁČKOU</b>	30
<b>VYPRÁŽANÝ SYR × TOFU PLACKY S MRKVOVÝMI HRANOLČEKMI</b>	33
Ako nám škodí vyprážaný syr?	34
<b>TOFU PLACKY S MRKVOVÝMI HRANOLČEKMI</b>	35
<b>RYBIE PRSTY × LOSOSOVÉ PALIČKY S GRILOVANOU ZELENINOU</b>	37
Z čoho sú vyrobené rybie prsty?	38
<b>LOSOSOVÉ PALIČKY S GRILOVANOU ZELENINOU</b>	39
<b>OBLOŽENÉ BAGETY × ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTOM</b>	42
Prečo nejest’ kupované obložené bagety?	43
<b>ZAPEČENÁ BAGETA S BAZALKOVÝM PESTOM</b>	44
<b>MRAZENÁ PIZZA × SLANÝ KOLÁČ</b>	46
Ako sa vyrába mrazená pizza?	47
<b>SLANÝ KOLÁČ</b>	48



## ČOKOLÁDOVÁ POCHÚŤKA × ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

Je čokoládová pochúťka z čokolády?  
ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

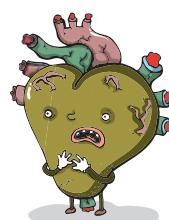


51  
52  
53  
55  
56  
57

Pán Zúbok 50

## TOČENÁ ZMRZLINA × MALINOVÝ SORBET

Ako sa vyrába falošná točená zmrzlina?  
MALINOVÝ SORBET



60  
61  
62  
64  
65  
66

Pán Srdiečko 59

## HAMBURGER × MORČACÍ BURGER

Ešte máš chut' na hamburger?  
MORČACÍ BURGER

## ČIPSY × ZELENINOVÉ ČIPSY S TVAROHOVÝM DIPOM

Prečo sú nezdravé čipsy návykové?  
ZELENINOVÉ ČIPSY S TVAROHOVÝM DIPOM



69  
70  
71  
73  
74  
75

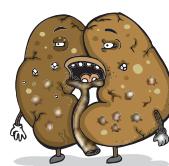
Pán Pečienka 68

## SMAŽENÉ PRÍLOHY × PRUHOVANÉ ZEMIAKY

Prečo nejed' mrazené smażené prílohy?  
PRUHOVANÉ ZEMIAKY

## VYPRÁŽANÉ KURA × CHRUMKAVÉ MORČACIE NUGETKY

Je vyprážané kura z fast foodu zdravé?  
CHRUMKAVÉ MORČACIE NUGETKY



78  
79  
80  
82  
83  
84

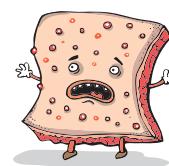
Pán Obličkovci 77

## INSTANTNÉ POLIEVKY × HRÁŠKOVÝ KRÉM

Prečo nám škodia instantné polievky?  
HRÁŠKOVÝ KRÉM

## JEDLÁ Z KONZERVY × ZELENINOVÝ KUSKUS

Nahradia jedlá z konzervy čerstvé potraviny?  
ZELENINOVÝ KUSKUS



87  
88  
89  
91  
92  
93  
95

Pán Pokožka 86

## TORTY A ZÁKUSKY × CITRÓNOVÁ TORTIČKA

Prečo sú kupované torty a zákusky nebezpečné?  
CITRÓNOVÁ TORTIČKA

## KRABIE TYČINKY × RYBIE ŠPÍZY S PEČENOU DYŇOU

Sú krabie tyčinky z krabov?  
RYBIE ŠPÍZY S PEČENOU DYŇOU

## DOBRE A ZLÉ ÉČKA