

# ZDRAVÝ POKRM

## DOMÁCÍ ÚKOL





V hrnci uvaříme na kostičky nakrájené brambory .

**BRAMBORY- obsahují:**

Vitamín A  
Vitamín B  
Vitamín C

Draslík  
Hořčík  
Vápník





V druhém hrnci  
uvaříme  
pohanku.

**POHANKA- obsahuje:**

**Vitamín E**

**Rutin**

**Zinek**

**Draslík**

**Hořčík**

**Vápník**



Na pánvičce  
usmažíme na  
kostičky  
nakrájenou  
cibuli.



**CIBULE- obsahuje :**

**Vitamín C**

**Vitamín D**

**Vitamín E**

**Železo**

**Vitamín B12**

**Vitamín B6**







K cibulce  
přidáme na  
kostičky  
nakrájenou  
slaninu. A dále  
smažíme.

SLANINA- obsahuje:

- Sádlo -
- Maso -
- Sůl -



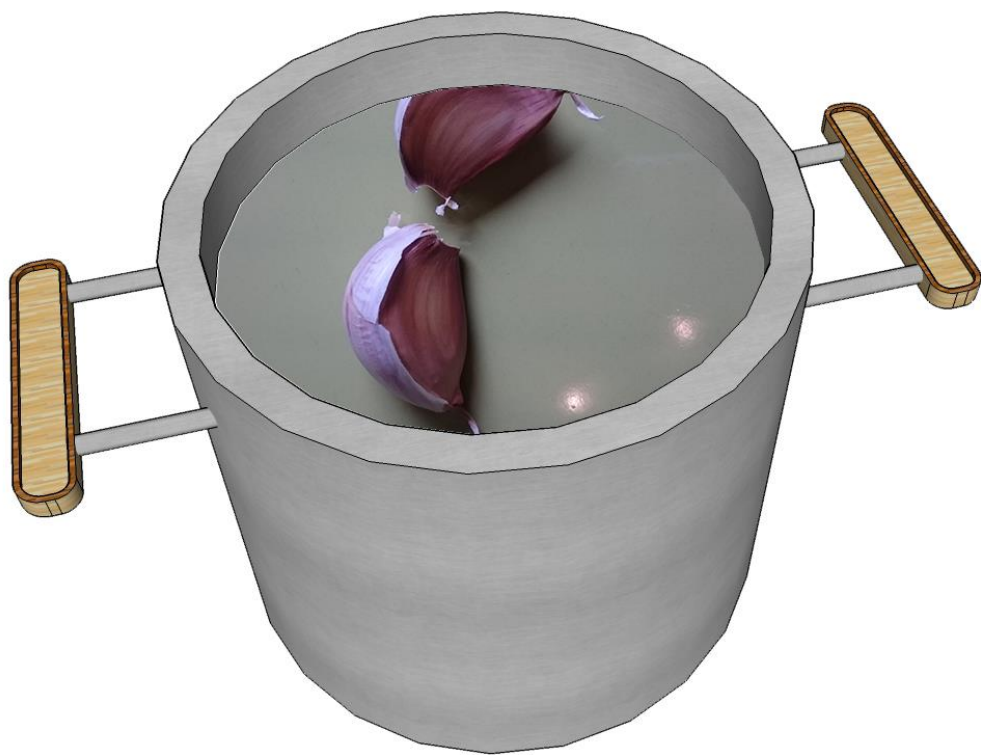
Nyní můžeme  
přidat  
majoránku.



## MAJORÁNKA

Působí pozitivně na trávicí soustavu. Ale příznivě působí také při nachlazení. Pro výraznou chuť a vůni se používá zejména v kuchyni.



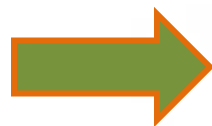


Po majoránce  
přidáme dva  
stroužky  
česneku.

**ČESNEK- obsahuje:**

Vitamín C  
Vitamín B  
Vitamín C

Draslík  
Hořčík  
Vápník





Poté dle chuti  
osolíme a  
opepříme  
pokrm.  
Nyní všechny  
ingredience  
tedy  
( brambory,  
pohanku, cibuli,  
slaninu a  
koření)  
smícháme v  
jednom hrnci.

**SŮL** - obsahuje:  
Chlorid sodný  
Jód

**PEPŘ** - zlepšuje  
trávení a  
stimuluje  
spalování tuků.





A podle  
potřeby pokrm  
dochutíme  
nastrouhaným  
sýrem.

**SÝR- obsahuje:**  
Mléčnou bílkovinu  
Tuky  
A ostatní složky mléka

Draslík  
Hořčík  
Vápník

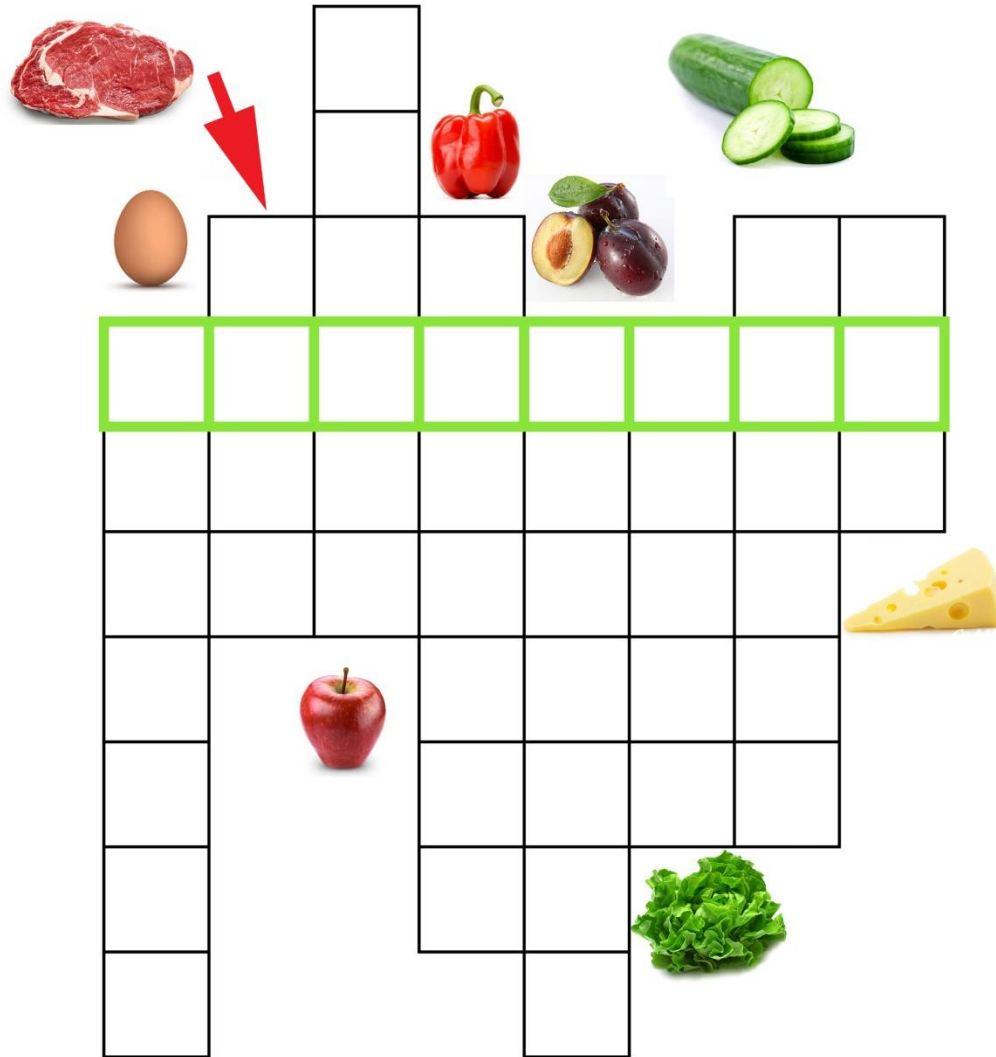




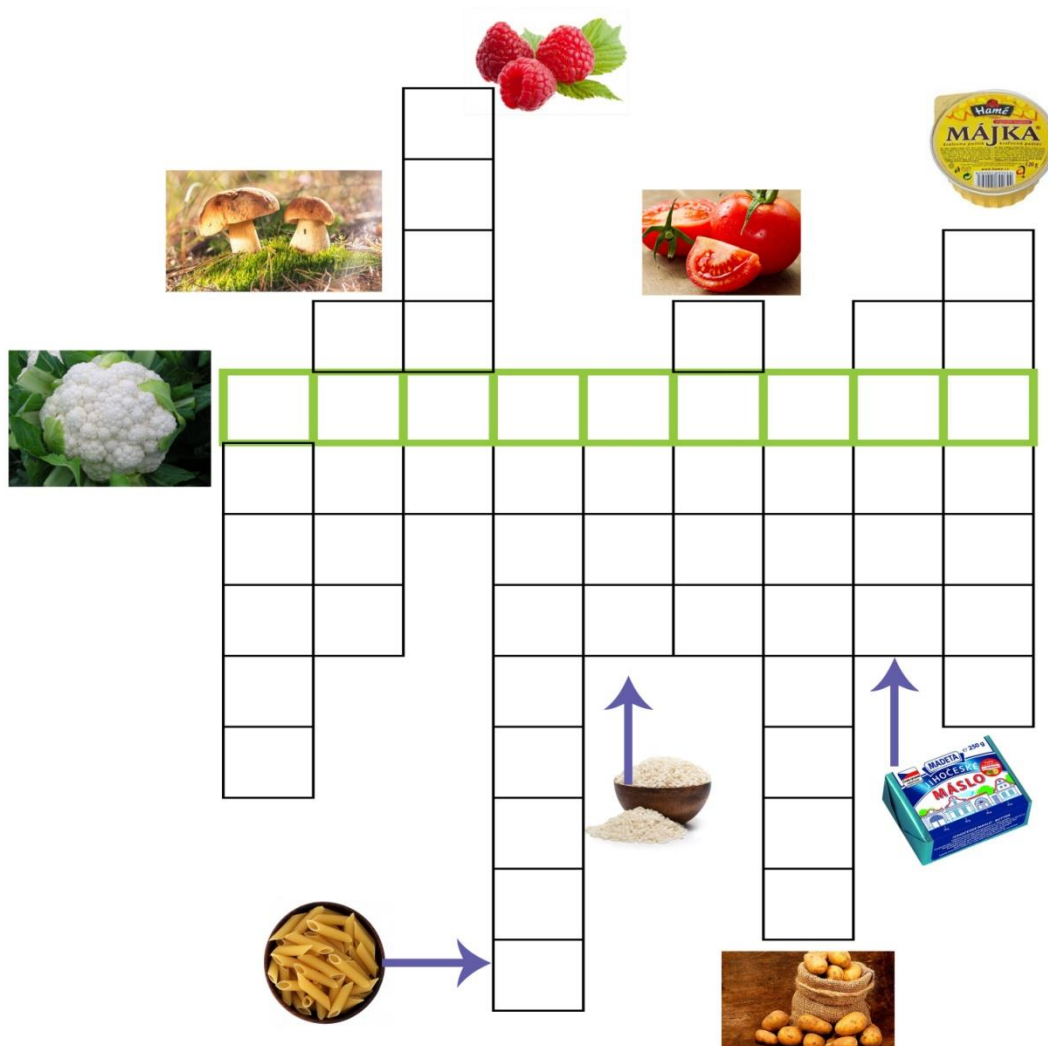
**Pokrm je hotov,  
můžeme ho jít  
servírovat a  
vychutnat si ho.**

**Víte jaký je  
název pokrmu?  
Dozvíte se to v  
tajenkách....**

# Tajenka:



# Tajenka:





# Konec prezentace:

- Děkuji vám za zhlédnutí mé prezentace.  
Samuel