



!SWAG!

1.D.1



!KVINTA!

2021
2022



Obsah

Ctrl+c ctrl+v.....	1
Halloween.....	2
Péče o rostliny jednoduše a stručně.....	4
Pečení s Terkou – Míša řezy.....	6
Gastronomická komise.....	8
Bílá pastelka.....	9
Rodokmen.....	10
Šálek čaje.....	11
Logika učitelů.....	15
Healthy tips.....	16

Ctrl+c ctrl+v

Vážení učitelé, spolužáci a členové pedagogického sboru,
s novým školním rokem přichází i nové vydání našeho časopisu Jste na Gymnáziu! SWAG!
Prázdniny utekly jako voda a jsme tu znovu ve školním roce. Letos Vám přinášíme mnoho
nových článků a informací. V našem časopisu se dozvíte, co dobrého byste si mohli doma
upéct, jak se naše třída sexta zapojila do charitativní činnosti i něco málo k péči o rostliny.

Tímto Vám přeji za třídu sextu hezké a příjemné počtení.

David Hron

Halloween

Je měsíc říjen a blíží se nám Halloween, proto jsem se rozhodla napsat krátký článek právě na toto téma. Dozvíte se, kdy a kde se tento svátek slaví, jak vlastně vznikl a další zajímavosti.

Halloween je původně keltský lidový svátek. Slaví se 31. května, tedy den před svátkem Všech svatých. V dnešní době se zachoval především v anglosaských zemích, hlavně v USA, Kanadě, Velké Británii, Irsku a Austrálii.

Název vychází z anglického All Hallow Eve (předvečer Všech svatých).



Jak tento svátek vznikl?

S touto tradicí přišli Irové a má nejspíše kořeny v keltském svátku Samhain. Irové vyřezávali do řepy nebo brambory strašidelné obličejy, které pokládali poslední den v říjnu se zapálenou svíčkou na okna.

Dělali to z toho důvodu, aby od domu během následující noci (Všech svatých) odehnali duchy zemřelých. Proto se i převlékali do strašidelných kostýmů a dávali za dveře sladkosti.

V USA nebyla řepa tak běžná (jako v Irsku), a proto ji nahradila dýně, která se sázela v obrovském množství.



Jak se Halloween slaví?

Děti se oblékají do strašidelných kostýmů a chodí po domech s tradičním pořekadlem Trick or treat (Koledu, nebo něco provedu) a koledují o sladkosti. Pro Halloween jsou tradiční vyřezané dýně se svíčkou uvnitř, čarodějky, duchové, černé kočky, košťata, oheň, kostlivci, ...

Typické barvy jsou oranžová (podzim) a černá (temnota, smrt).

V Česku se nejedná o tradiční svátek. Někteří lidé si před dům dají dýni a sledují horory, ale jinak se do Halloweenu nezapojují.

Legenda o opilci Jackovi:

Podle staré irské legendy se opilému Jackovi podařilo přelstít ďábla poté, co mu slíbil svou duši.

Jack přemluvil ďábla, aby vylezl do větvi jabloně, na jejíž kmen potom rychle vyryl kříž. Ďábel tak nemohl ze stromu slézt. Jack slíbil, že odstraní kříž, pokud se on (hříšník) nikdy nedostane do pekla. Jenže když Jack umřel, nemohl jít do nebe, protože byl hříšník. V pekle ho ale také nechtěli, a to kvůli čertovskému slibu a také si ďábel dobře pamatoval, jak ho Jack podvedl. Od té doby Jackova duše bloudí po světě. Temnotu si ozařuje jediným žhavým uhlíkem, který mu ďábel ponechal. Tento uhlík si Jack vkládá do svícínku z vyřezané dýně.

Foto: imgix.bustle.com, imgs.6sqft.com, daytonparentmagazine.com

Alžběta Dvořáková

Péče o rostliny jednoduše a stručně

Péče o rostliny je zdánlivě jednoduchá věc, ale někdy tomu tak není. Avšak pokud se člověk drží pár jednoduchých kroků, lze dosáhnout "ideální" péče. Nejdůležitějším pravidlem je věnovat pozornost rostlině.

Krok č. 1 - Zalévání

U každé rostliny je vhodné si zjistit, jak často a jak hodně zalévat. Ale pokud patříte mezi trošku línější rostlinkové rodiče, platí pravidlo "raději častěji a méně". Pokud se na rostlinu pozorněji podíváte, poznáte, zda potřebuje zalít. Pokud si i tak nejste jistí, stačí do substrátu píchnout párátko či špejli – pokud párátko či špejli vytáhnete mokrou = netřeba zalévat. Lze také zalévat tzv. "Namáčecí metodou", kdy si obstaráme větší misku či kbelík (lze využít jakoukoli nádobu s větším objemem než použité květináče), tu naplníme vodou, rostlinu do té vody namočíme a čekáme. Doba namáčení se může lišit v závislosti na druhu rostliny. Když si všimneme, že rostlina již dále nesaje vodu, necháme ji okapat a vrátíme zpět na její místo a máme zalito.

Krok č. 2 - Hnojení

Jde to i bez hnojení, ale věřte mi, pokud začnete hnojit, uvidíte na rostlině rozdíly. Pro pokojové rostliny jsou dle mého nejlepší tekutá hnojiva. Dají se koupit v každém zahradnictví či hobby obchodě. Já osobně používám trojprvkové (NPK) hnojivo, v jehož případě se míchá 15 ml do 2 l vody a přihnojuje se v pravidelných intervalech každé dva týdny. Pokud se vám nechce investovat, tak můžete používat věci, které má doma zaručeně každý. Mezi ně patří banánová slupka, kávová sedlina nebo třeba skořápky od vajíček. Této problematice mám v plánu věnovat příští článek.

Krok č. 3 - Přesazování

Rostliny je vhodné pravidelně přesazovat. Některé rostliny je vhodné přesazovat každý rok. Důležitým indikátorem jsou kořeny. Pokud začnou „utíkat“ dírami na spodku květináče, je čas vyndat substrát a přesadit. V tomto procesu je důležité vyměnit květináč za větší. Ale pozor! Nesmíme to se zvětšováním květináče přehnat. Ideální je zvětšovat květináč o 4 až 8 cm v průměru. Avšak pokud víme, že rostlina rozšiřuje kořenový systém rychle, můžeme zvolit květináč s větším průměrem.

Krok č. 4 - Přezimování

V období vegetačního klidu je nejlepší rostlinu zalévat méně. To samé platí pro hnojení. Nejlepší je rostliny nechat přezimovat v chladnějším prostředí. Ale pozor! Nikdy teplota nesmí klesnout pod 0 °C, jinak u pokojových rostlin může dojít k poškození vnitřních pletiv.

Krok č. 5 - Prevence před škůdci

Tento krok je obzvláště důležitý. Když si domů přineseme novou rostlinu (ať už od známého či z obchodu), vždy zkontrolujeme přítomnost škůdců a přesadíme. Hledáme malý hmyz ze spodní strany listů, poletující mušky či červíky u kořenového systému v substrátu. Po takové kontrole rostlinu dáme minimálně na dva týdny do "karantény" dál od ostatních rostlin (ideálně do jiné, méně navštěvované místnosti). V průběhu této doby chodíme rostlinu pravidelně kontrolovat. Hledáme stále ty samé věci.

Pokud máme tu smůlu a na rostlině najdeme nějaký druh škůdce, na internetu či v knihách vyhledáme druh a podle toho najdeme správný prostředek na likvidaci. Na některé druhy hmyzu lze použít "babské rady" jako je například kávová sedlina nebo prostě sprcha, ale z vlastní zkušenosti vím, že v případě svého hmyzu je nejlepší včas zasáhnout správným chemickým prostředkem.

Krok č. 6 - "Třesení a sprchování"

U rostlin jako jsou například fíky je dobré čas od času zatřást stonkem. Imitujeme tím vítr a napomáháme vzniku silnějšího a zdravějšího stonku. Sprchování a otírání listů je také důležitým krokem. Zaprášené listy mohou být problém, protože v rostlině probíhá pomaleji fotosyntéza, a to může mít za důsledek pomalý růst. U sprchování si ale dejte pozor, aby vám do odpadu nenatekl substrát. Jak tomu předejít? Úplně jednoduše, na dno vany či sprchového koutu položíme ručník. Pokud chceme být u tohoto kroku obzvláště pečliví, můžeme zakoupit i leštící prostředek na listy. Existuje spousta druhů ve spoustě cenových relacích. A nejenom že v květině správně probíhá fotosyntéza, ale i krásně vypadá.

Samozřejmě, že při péči o rostliny musíme dbát na její druh. Také byste se o křečka nestarali stejným způsobem jako o králíka, i přes to, že oba druhy se řadí mezi hlodavce. Správná volba rostliny a umístění bude více rozvedena v dalším článku.

Nami Marie Urválková

Pečení s Terkou – Míša řezy

Dnešní recept, který jsem si pro Vás připravila, mám od své maminky. Je velice jednoduchý. Skládá se z hodně cukru, čokolády a tvarohu. Snažila jsem se to ukuchtit, jak nejlépe dovedu, ale tak dobře, jak to umí moje mamka, tak to nedokážu.

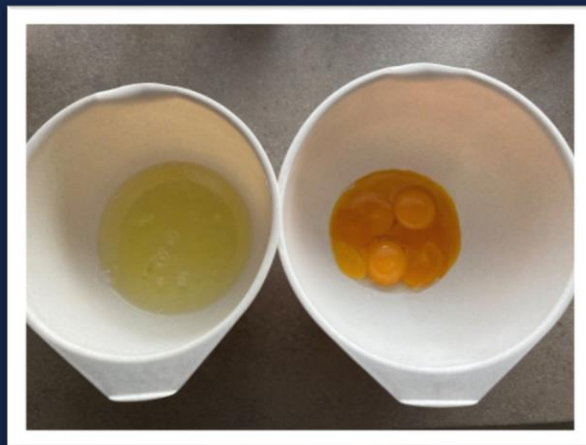
Když se Vám bude dařit, můžete to mít za hodinku hotové. Mně se snad pokazilo úplně všechno. Rozdělila jsem si vejce. No jo, ale páté vejce bylo zkažené, takže jsem musela začít od znovu. A potom se to vezlo. Čokoláda byla všude. Uklízet ten nepořádek bylo hrozné. Trvalo to snad déle, než celý tento recept. Takže jestli nemáte svůj den, vynásobte všechno dvakrát (i čas). ☺

Věřím, že Vám se to určitě povede. Přeji hodně štěstí.

Obtížnost: ★ (zvládne každý)

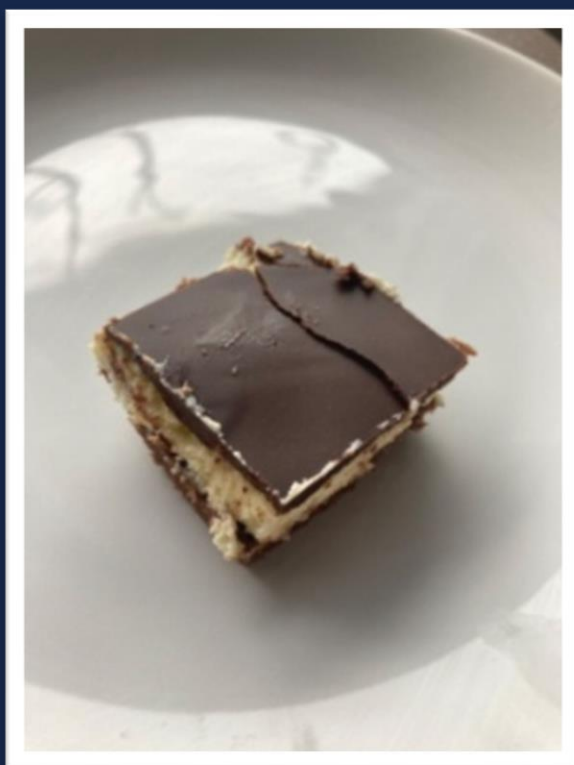
Co budu potřebovat:

- 5 vajec – rozdělím na bílky a žloutky
- Cukr moučka – 5 lžic (na korpus) + 200g (na krém)
- Olej – 2 lžíce
- Kakao – 3 lžíce
- Polohrubá mouka – 5 lžic
- Tvaroh ve vaničce – 2x
- Máslo – 1x
- Vanilkový cukr – 1x



Postup:

1. Nejdříve si připravím všechny suroviny.
2. Poté si vezmu misku a přidám 5 žloutků a 5 lžic cukru. Začnu mixovat.
3. Až žloutky zesvětlají, můžu přidat olej, kakao a polohrubou mouku. Zase mixuju. Už mě to mixování nebaví, proto si k tomu zpívám, abych si to urychlila. Pozitivum toho, že mám hlučný mixér je, že mě nikdo přes něj neslyší. A ještě, že tak, protože zpívám strašně. ☺
4. Připravím si plech, který je vyložený pečícím papírem a naliju do ní moji připravenou směs. Peču cca 10 minut na 180°. Mezitím si uklidím pracovní plochu, nebo alespoň přesunu ten nepořádek na druhou stranu kuchyně.
5. Začnu připravovat krém. Vezmu si máslo (nebo Heru) a utřu s vanilkovým cukrem a cukrem moučkovým. Přidám dva tvarohy a mixuju.
6. Krém přidám na upečený korpus.
7. Rozetřu si čokoládu spolu s máslem na vodní lázni.
8. A teď přichází ta nejhorší část. Dostat tekutou čokoládu na krém, aniž by se to smíchalo. Nebudu lhát, je to vážně těžké.
9. Jakmile toto udělám, mám hotovo a řezy přesunu do lednice. Ať se chladí



Tereza Slavíková

Gastronomická komise

Čokoládové řezy.

Prvním výrobkem, jež naše gastronomická komise hodnotila, jsou čokoládové řezy. Členové komise pracovali odděleně, aby nedošlo ke zbytečnému ovlivňování. Výsledné hodnocení je však dílem společným.

Řezy již svým vzhledem prozrazují zkušenou pekařku-cukrářku. Každý člen komise dostal po dvou kouscích – celkem čtyři kousky byly rozměrově stejné; čokoládová poleva neutrpěla krájením (občas nezkušený pekař, či pekař netrpělivý, ba zbrklý krájí výrobek před konečným ztuhnutím polevy – řezy jsou pak na okrajích polevy roztřepené, někdy poleva popraská).

Řezy působily sympaticky i svým minimalismem – tvůrci mají někdy tendenci pečivo zdobit (spíše zbytečně přepřacávat) kopci šlehačky, ovocem či sypat kokosem.

Korpus tvořilo nadýchané kakaové těsto, vláčné a jemné; na něm se nacházel krém z tvarohu, přiklopený třetí, tenkou vrstvou ztuhlé čokoládové polevy.

Chuťový požitek pak předčil požitek zrakový. Jestliže řezy svým vzhledem prozrazovaly profesionální ruku, pak jejich chuť tento dojem jen potvrdila. Tři vrstvy se v ústech slily v neopakovatelný chuťový koncert – jemné, nadýchané těsto se rozplývalo a mísilo s lehounce natrpklou chutí tvarohu, který však hned ustoupil sladkohořké čokoládě.

Výrobek tedy jak svým vzhledem, tak svou chutí naplňuje ty nejvyšší cukrářské standardy a komise tak může udělit to nejlepší hodnocení: jednička s hvězdičkou.

Mgr. Šárka Jonešová

Mgr. Viktor Kořístka

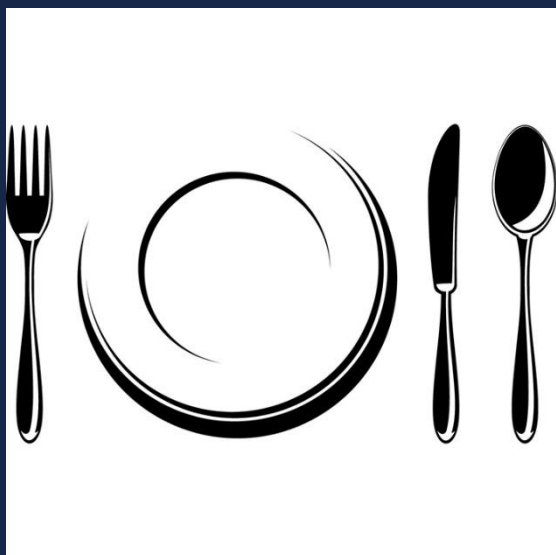


Foto: [Jídlo kreslené - Bing images](#)

Bílá pastelka

V pátek 7.10. se na naší škole uskutečnila sbírka s názvem „Bílá pastelka“, které jsem se taktéž účastnila, společně se svým spolužákem Davidem.

Sbírka je na podporu lidí zrakově postižených a nevidomých.

V tomto roce bylo zaměřeno na:

- nácvik chůze s bílou holí
- výcvik vodících psů pro nevidomé
- zaměstnávání lidí se zrakovým postižením
- výuka práce na počítači pro nevidomé
- knihovna digitálních dokumentů

Společným úsilím a také přirozeným šarmem jsme prodali všech sto pastelek různých barev. Navštívili jsme taktéž speciální školu, kde nebyl učitel, nebo asistent, který by nepřispěl, za což jim za naši třídu moc děkujeme.

Taktéž na naší škole, kde přispívali nejen učitelé a členové pedagogického sboru, ale i žáci, kterým bychom také tímto rádi poděkovali.

Také děkujeme paní učitelce Modráčkové a paní ředitelce Jonešové za, v nás vloženou, důvěru a příležitost účastnit se.

ZDE: <https://www.bilapastelka.cz/>

BÍLÁ PASTELKA



Dora Dusová



Foto: [bíla pastelka](https://www.bilapastelka.cz/) - Bing images

Rodokmen

Další časopis, další rodokmen. Nejspíš očekáváte novinky k minulému rodokmenu. Pokud ano, tak vás nejspíš zklamou. Přidal jsem tam velmi málo lidí, a tak by nemělo cenu ho tu zveřejňovat. Rozhodl jsem se, že na velkém rodokmenu budu pracovat v pozadí a mezitím Vám ukážu rodokmeny, které již mám vytvořené nebo vytvořím rodokmen k určité události. Nejnovější událost je smrt královny Alžběty II. a nástup nového krále, proto pro vás mám rodokmen králů Wessexu, Anglie a Spojeného Království od roku 519 až dodnes.

Rodokmen:

<https://preview.redd.it/emizut1rneo91.png?width=4606&format=png&auto=webp&s=6a282765f0107b2df88a6fe2c5fe82d0d8fdb9e7>

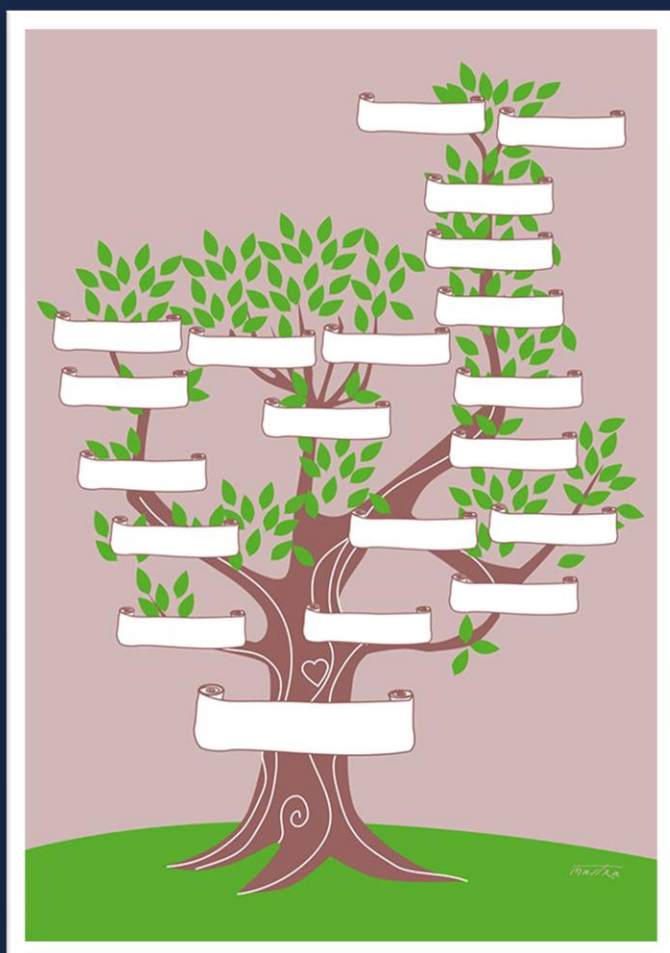


Foto: [rodokmen strom - Bing images](#)

Filip Skalník

Šálek čaje

Z větviček ospalých stromů pomalu spadávají hřejivě zabarvené listy, lenivě proplouvající větrem.

Čas jakoby stvořen pro šálek čaje.

A kapku zajímavostí za ním se skrývající.

Nejznámější čaje jsou zelené a černé. V obou případech se jedná o stejnou rostlinu, jejíž lístky jsou po sběru odlišně zpracované. Zatímco listy na černý čaj procházejí oxidací, listy na čaj zelený se před sušením nechávají lehce napařit. Rostlina, z níž listy pocházejí, nese název *Camellia Sinensis*.

K prvnímu objevení čaje se váže mnoho legend.

Jedna z těch vůbec nejznámějších pojednává o císaři jménem Šen-nung, též známým jako „Bůh čínské bylinné medicíny“.

Jednoho dne císař odpočíval kdesi pod stromy, kde si vařil vodu. Věřil totiž v její zdravotní účinky. Při jeho odpočinku koruny okolních stromů lehounce pročešal vítr a tak, čistou náhodou, do vroucí vody spadl list čajovníku. Když se tehdy tohoto hořkého a zvláště zbarveného nálevu císař napil, byl ohromen. Cítil se osvěžen a po jeho někdejší únavě nebylo ni stopy. Ve svém nadšení začal doporučovat čaj i všem ostatním.



Další legenda vypráví o buddhistickém mnichovi jménem Bódhidharma. Ten se kdys uchýlil do šaolinského kláštera, kde měl v jeskyni strávit devět let meditací. Jelikož měl však po celou dobu zůstat bdělý, žvýkal listy malé rostlinky, jež rostla opodál. Ta ho po celou dobu držela mimo dosah spánku.



Dle další verze tohoto příběhu mnich nakonec přeci jen upadl v hluboký spánek. Když se však vzbudil, byl sám sebou neskutečně znechucen a zklamán. Rozhodl se tedy, že nic takového již v budoucnosti nepřipustí a odřízl si svá oční víčka, jež pohodil opodál. Z nich pak vyrostl malý listnatý keřík, který dnes známe pod názvem čajovník.

Trocha historie

Přesuňme se však od legend k prvním doloženým zmínkám o čaji.

Za tu první je považován zápis z roku 350, kde se o čaji zmiňuje čínský badatel a básník Kuo-Po.

Tehdy se čaj podával odlišně od dob dnešních. Lístky byly zpracovány do placek a po usušení zčervenaly. Při podávání se k čaji přidávala cibule a zázvor pro léčivé účinky. Nejednalo se o příjemnou pochutinu, ale o lék, jež měl mimo jiné léčit i špatný zrak či kožní vyrážky.

Roku 780 vydává mistr Lu Yu první samostatnou knihu o čaji. V této knize popisuje čajové potřeby, ceremoniály, další přípravy a čaje i jeho účinky.

Mnoho let byl čaj záležitostí pouze čínského dvora.

Během 8. století se dostal šlechtěný čaj do Japonska. Popularita čaje postupně narůstala a v 15. století se v Japonsku začali uplatňovat čajové obřady. K jeho přípravě se používá vysoce kvalitní práškový čaj matcha.

Postupně se čaj rozšířil i do zbytku Asie.

První Evropan zmiňující se o čaji je benátský spisovatel Giovanni Battista Ramusio. Ten popsal čaj ve své knize *Cesty a putování* roku 1559.

Do Evropy se dostaly první čaje díky portugalským, následně holandským obchodním lodím.



Čaj byl v historii součástí i mnoha konfliktů.

Dva nejznámější jsou následující:

Bostonské pití čaje bylo protestem amerických kolonistů proti britskému impériu roku 1773. V bostonském přístavu bylo mnoho beden čaje shozeno do moře. Byl to jeden z konfliktů, který pomohl podnítit americkou revoluci.

Opiové války, jenž se konaly ve 40. a 50. letech 19. století. Z Číny se dovážel porcelán, hedvábí a čaj. Čína však neměla zájem o žádné zboží vyjma opia. Opium však nemělo na čínské obyvatelstvo dobrý dopad a císař Sien-feng se pokusil prodej a konzumaci opia zakázat, což vedlo právě k opiovým válkám.

Etické problémy

S pěstováním čaje se však pojí i problémy, jako jsou špatné podmínky pracovníků na plantážích například Šrí Lanky. Přestože jsou podmínky lepší než před sto lety, stále je s pracovníky špatně zacházeno. Sběračky čaje se potýkají s chudobou, zdraví ohrožujícími agrochemikáliemi, nedostatkem vzdělání...

Dnes existují organizace, jenž by měly podmínky těchto lidí zlepšovat jako například *Ethical Tea Partnership*. I ta je však kritizována mimo jiné i pro nedostatečnou důslednost.

Přes veškeré problémy je čaj velmi oblíbeným nápojem po celém světě a mezi jeho milovníky patří i Johnny Depp či Ozzy Osbourne

Nakonec bych Vám již jen popřála příjemné popíjení čaje.

Kája Paulusová

Logika učitelů

V podstatě je už taková klasika slyšet od učitelů, že jim my žáci lezeme na nervy. Konec konců, o tom by se dal napsat celý článek. V některých případech by to možná byla i kniha. Ale o tom se dnes bavit nebudeme. My si dnes rozebereme opačné téma. Takže dnešním tématem je: „Proč nám, žákům, lezou učitelé na nervy? Jak se s tím vypořádat? A jak jim to oplatit?“

Věřím, že každému se někdy udělalo nevolno už jen z pomyslení na to, že musí jít ráno do školy. Otázkou je proč? Proč se nám nechce trávit náš čas vzděláváním se? Odpověď je jasná...učitelé. To proneslo už spousta lidí. Ale je to opravdu tak? Nebo si za to můžeme sami? Pravda je na obou stranách. Pokud budeme přehnaně toxičtí a budeme bojkotovat vše, co nám učitelé říkají, je jasné, že škola pro nás bude hlavně vězením. Být ale ve škole přehnaně aktivní, také není úplně nejlepší. Mohlo by se Vám pak např. stát, že se záhadným způsobem ocitnete na seznamu účastníků olympiády v českém či anglickém jazyce, nebo budete ve třídě vykonávat X funkcí (předseda, redaktor časopisu, zástupce parlamentu, pokladník, ...).

Pojďme se podívat na to, jak se učitelům „pomstít“. Nejlepší rada asi zní: „Nešťvěte je a oni si Vás nebudou všímat.“ Jenže ne každý to dokáže. Málokdo je žákem, který dokáže odpovědět alespoň na 75% otázek pokládaných v jednotlivých hodinách. Nebo si, jako já, vybijte kreativitu na psaní článků o učitelích. A pokud patříte k této většině, zkuste se zamyslet nad tím, proč nás tímhle vším učitelé mučí? Vždyť je do toho nikdo nenutí... A zde je odpověď: Nikdo je nenutí se s námi trápit, nutit nás dělat úkoly a projekty. Oni to dělají, protože nám chtějí něco předat. Dobrovolně se přihlásili k něčemu, co se zdánlivě zdá nemožné...vychovat z nás další generaci, která bude něco vědět, která bude zase o něco blíž k porozumění věcí, které zatím nikdo nevynalezl, neobjevil, které nikoho nenapadli. Tak jim to neztěžujte nekonečným dohadováním o tom, kdo má pravdu...



Foto: foto_skola_lucka_a2008.jpg (1170×835) (mirekvostry.cz)

Eliška Mayerová

Healthy tips

Ahoj, dnes jsem si pro Vás připravila článek, kde jsou různé tipy na svačiny do školy.

Tento článek jsem se rozhodla vytvořit, protože si myslím, že spousta studentů se zanedbává co se týče svačin, a nebo neví, co si na svačinu do školy vzít a proto doufám, že Vám mé tipy s tímto pomůžou.

Vše, co můžete sehnat na svačinu v obchodě a přitom to může být pro Vaše tělo dostatečně výživné a zdravé :

- rýžové chlebičky
- kukuřičné chlebičky
- kefirové mléko, banán
- tvarohová tyčinka
- ořechy + ovoce
- ovocné chipsy
- proteinový pudink
- ovesná sušenka
- proteinová tyčinka
- amarantové lupínky
- kokosové chipsy
- sušené ovoce
- baby mrkev

Svačiny na přípravu doma :

- jogurt + ovoce
- ovocný salát
- toast + zelenina
- zeleninový salát
- corn flakes + bílý jogurt
- tiramisu
- ovocné smoothie
- bílý jogurt + müsli

TIPY NA SVAČINY DO ŠKOLY

- jogurt + ovoce
- rýžové chlebičky
- kukuřičné chlebičky
- ovocný salát
- kefirové mléko , banán
- tvarohová tyčinka
- toast + zelenina
- ořechy + ovoce
- zeleninový salát
- corn flakes + bílý jogurt
- ovocné chipsy
- proteinový pudink
- ovesná sušenka
- proteinová tyčinka
- tiramisu
- amarantové lupínky
- ovocné smoothie
- kokosové chipsy
- sušené ovoce
- bílý jogurt + müsli
- baby mrkev



SVAČINY NA PŘÍPRAVU DOMA

• jogurt + ovoce

• ovocný salát

• hroznové víno, broskev, citronová šťáva, fíky, hruška, jablko

• toast + zelenina

• toastový chleba, sýr, šunka, kečup, zelenina

• zeleninový salát

• okurka, paprika, rajče, polníček nebo rukola, olivový olej, balsamico, dýňová semínka

• corn flakes + bílý jogurt

• tiramisu (zdravější recept)

• 80 g řeckého jogurtu, 30 g pomazánkového másla, 10 g čekankového sirupu, 25 g piškotů (normální nebo celozrnné), káva, kakao

• ovocné smoothie

• banán, jahody, 15 g arašídového másla, lžice chia semínek, vanilkový protein, mléko (obyčejné nebo sojové) ,

• bílý jogurt + müsli

Tereza Šestáková