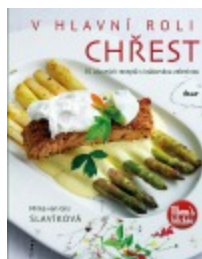


V hlavní roli chřest



[Mirka Van Gils Slavíková](#)

V hlavní roli chřest - Mirka Van Gils Slavíková ke stažení PDF Bílé zlato, královská zelenina, elixír mládí – to jsou synonyma pro voňavé, křupavé chřestové výhonky. Chřest je zdrojem vlákniny, kyseliny listové, ryboflavinu a dalších vitaminů. Snižuje hladinu cholesterolu, upravuje krevní tlak, pomáhá udržet zdravé cévy, srdce. Že znáte jen chřest zapečený se šunkou? Šéfkuchařka vám nab

