



# Chléb Vital



„Žijte s chutí. Buďte Fit!“

- ✦ Vyroben z celozrnné špaldové mouky
- ✦ Vysoký obsah vlákniny, selenu a zinku
- ✦ Zdroj bílkovin a vápníku
- ✦ Obsahuje OMEGA-3 mastné kyseliny
- ✦ Vyroben speciálně pro generaci 40 +



# Bud'te FIT v ka'ždém v'eku!



## Chuťovka s fíky a ricottou

### Co budete potřebovat?

Chl'eb Vital  
3 l'žice ricotty  
Št'áva z p'ůlky limety  
1 l'žice olivov'ého oleje  
S'ůl a pep'ř

### Na ozdobení:

Čerstv'ý špenát a fíky  
Jamon nebo prosciutto  
Javorov'ý sirup

### Jak na to?

Ricottu sm'íchejte se sol'í, pep'řem, št'ávou z limety a olejem. Nama'žte na plátky chleba Vital, ozdobte špenátem, plátky jamonu a p'řep'ulen'ými fíky. V'se zakápn'ěte javorov'ým sirupem. Navrch m'ůžete p'řidat ješt'ě špetku maldonské soli.

Dobrou chuť!



## Kardio cvičení

