

Speciality na listopad

Čajový klub u Ámose

7.11. – Zrušeno

14.11. – Přednáška Jsme opravdu to, co jíme?

V úvodu se seznámíme se zásadami správného stravování, vysvětlíme si, co jsou bílkoviny, sacharidy a tuky a jakou roli hrají ve skladbě našeho jídla. Dotkneme se vitamínů, minerálních látek i stopových prvků.

Povíme si něco o pitném režimu, případně o zásadách stravování dětí, sportovců, těhotných a seniorů.

Řekneme si, co jsou „ěčka“, proč se do potravin přidávají a co všechno od nich můžeme čekat.

Porovnáme místní a dovozové potraviny a povíme si i některé zajímavosti a triky vhodné pro náš jídelníček a životní styl.

Přednášející: Mgr. Lenka Svobodová, **začátek 18:30**

Kávička a něco dobrého k ní, bude připraveno. ☺

21.11. – Nanukové řezy +recept

28.11. – Přednáška **Vyvážená strava aneb cesta ke zdraví**

Přednášející: Mgr. Jiří Pavlíček
(majitel jídelny OÁZA ZDRAVÍ ve Svitavách a Litomyšli)

Začátek 18:00

Představí Vám nový směr ve stravování, založený na tradičních postupech doplněný moderními vědeckými poznatky.

Pro více informací: <http://www.oaza-zdravi.cz>

Jedná se o 1. část přednášky, 2. část se bude konat 12.12. 2013, zde už proběhnou i praktické ukázky.

K občerstvení bude připravena zdravá, sladká a chutná svačinka bez přidaného cukru.

Čajový klub u Ámose

Čajovna, kavárna a vinárna v Oucmanicích
v prostorách Ekocentra PALETA
v příjemném nekuřáckém prostředí



Nabízíme

- Čaje *bylinkové, zelené, černé, rooibos, maté, ochucené...*
- Káva *na několikero způsobů*
Z části bio či fair-trade produkce
- Široký výběr vín
- Drobné občerstvení
- Speciality dne

Jednou měsíčně tematické
večery se společným
programem

Bližší informace, ceník a
program akcí najdete na:

www.paleta.cz/oucmanice

Klub je otevřen

každý čtvrtek
od 18:30 do 22 hod

Podle zájmu zůstane otevřeno i do pozdějších
večerních hodin

Po předchozí dohodě možnost otevření pro
skupinu lidí i v jiné dny