



Zdravé a nezdravé jídlo

Podnadpis





Zdravé jídlo

- zelenina
- ovoce
- cereálie
- mléčné výrobky

Mléčné výrobky



- mléko
- kefír (fermentované mléko)
- sýr
- máslo (butter)
- tvaroh (Cottage cheese)
- plnotučné (full fat)
- polotučné (half fat)
- nízkotučné (low fat)



Nezdravé jídlo

- smažené jídlo
- tučné jídlo
- velké porce
- fastfood



Pikantní jídlo

- aka *ostré* (sharp), *kořeněné* (kořen = root → koření = spice)



Koření





Základní koření

pepř



paprika





další koření

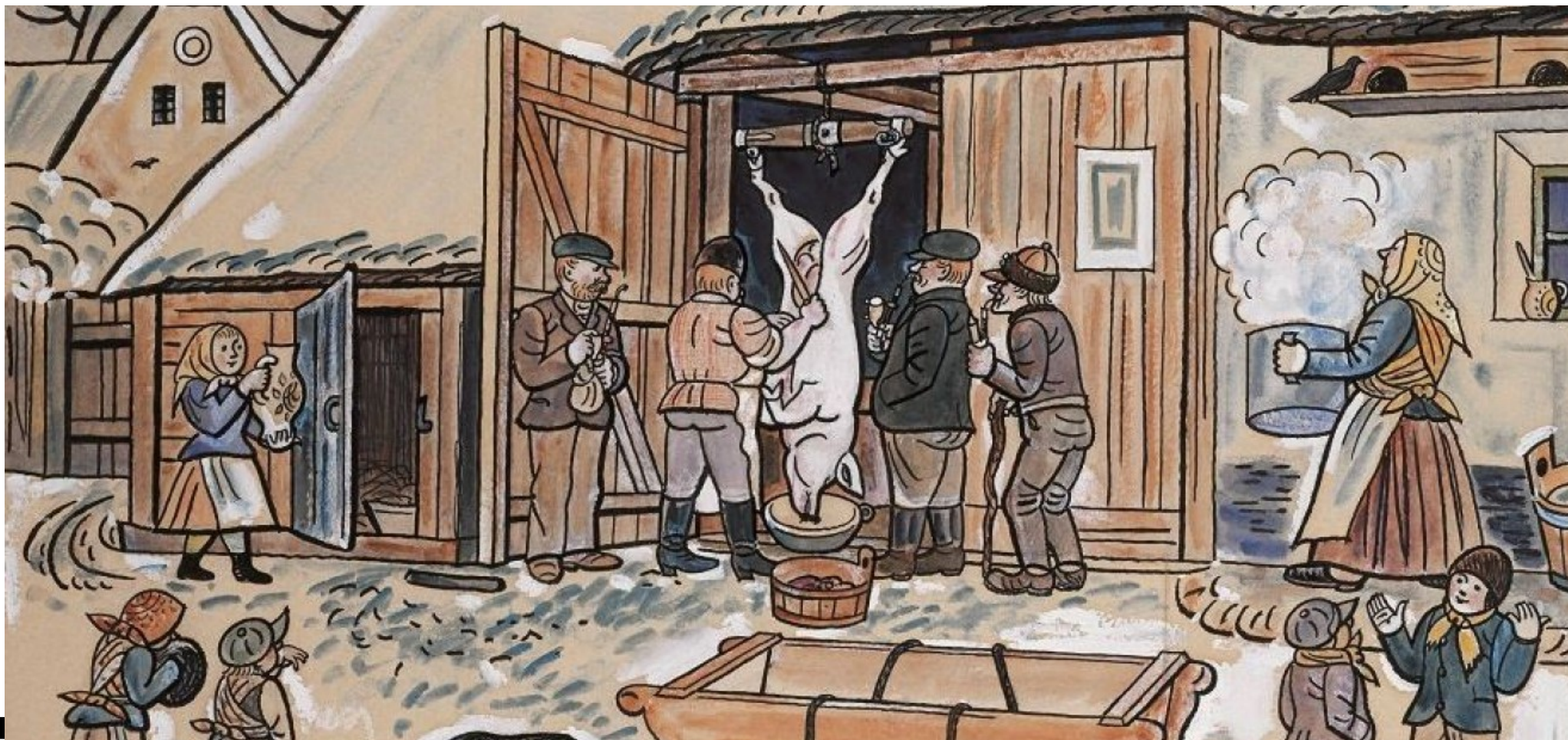
- chilli
- kurkuma
- šafrán
- oregano
- bazalka
- tymián
- majoránka
- česnek



České jídlo

- nezdravé?
- tučné
- málo zeleniny

Tradiční české jídlo: zabijačka





Jitrnice (maso + játra + koření ve střevu)





Jelito (maso + krev + kroupy [*groats*])



škvarky (vepřový tuk smažený ve vepřovém tuku)






tlačenka (všechno možné v želatíně)





uzené maso (smoked)



 sádlo (vepřový tuk)



 klobása

