



Znáš svoji porci?

URL článku: magazin/video/Znas-svoji-porci__s10008x11105.html

Správně sestavený jídelníček a tím pádem i vaše zdraví, závisí nejenom na dobře zvolených surovinách, ale i na tom, kolik jich nakonec sníte. Neexistuje univerzální pravidlo pro to, kolik toho má kdo sníst. Jedna pomůcka pro určení správné velikosti porce ale existuje. Jaká to je? Jak zjistit správnou velikost porce?

