



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placement [O výživě](#) 16. 2. 2022 | redakce Víim, co jím

Už vás někdy napadlo smíchat tvaroh s jogurtem dohromady?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uz-vas-nekdy-napadlo-smichat-tvaroh-s-jogurtem-dohromady__s10010x20174.html

Kombinací vznikne vyrovnaná a harmonická chuť s energií tvarohu a elegantní lehkostí jogurtu. Tvaroh zjemněný jogurtem ztrácí svoji přirozenou nakyslost, ale stále je přiměřeně hustý, aby nestekl ze lžice a krásně se rozplynul na jazyku. Navíc je plný bílkovin a obsahuje prospěšnou bifido kulturu.



- Mléčné výrobky by měly být běžnou součástí vyváženého jídelníčku každého z nás. Obsahují celou řadu vitamínů a minerálních látek, z nichž

jednou z nejdůležitější je **vápník**, který pomáhá udržet **zdravé kosti**.

- Výrobky z mléka nabízejí také velké množství **bílkovin**, jež přispívají k růstu a obnově buněk i tkání, k produkci hormonů či různých protilátek. Jejich nedostatek může způsobovat nadměrnou únavu nebo poruchy imunity.

Nejen bílkoviny pro lepší zdraví

- Co se týče obsahu bílkovin na 100 gramů, z mléčných výrobků patří tvaroh k těm nejhodnotnějším. I díky tomu navíc dokáže zasytit na dlouhou dobu.
- Naopak jogurty obsahují **bifido kulturu** příznivě ovlivňující rovnováhu ve střevní mikroflóře.



Proto si dopřejte tvaroh & jogurt bílý, se kterým doplníte tyto pro lidské tělo prospěšné látky. [Jihočeský tvaroh & jogurt od Madety](#) nabízí nejen harmonickou chuť ve variantě bílý, ale doplňuje ji také o ty nejzajímavější příchutě. Kousky jahod, broskví nebo pravá vanilka, stracciatella či kvalitní

60% čokoláda čekají na dně kulatého kelímku, abyste si je mohli smíchat s

tvarohovo-jogurtovou částí, a to tak, jak to máte rádi. Zkrátka **dokonalost v každém detailu.**

Energie tvarohu a lehkost jogurtu

Až znovu budete hledat pro sebe nebo svoji rodinu zdravou, a přesto chutnou snídani či svačinku, která zasytí, a ještě k tomu dodá tělu prospěšné látky, vyzkoušejte [Jihočeský tvaroh & jogurt](#). Z jedinečného spojení poctivého tvarohu s jemným jogurtem doplněného o ty nejoblíbenější příchutě si vybere opravdu každý. Který ochutnáte jako první?



A pokud budete chtít posunout chuťový zážitek na další úroveň, využijte tvaroh & jogurt i jako skvělou surovinu v kuchyni. Inspirujte se třeba receptem na [pečená plněná jablka](#) nebo [banánový dezert](#).



Tak chutná mléko

Zdroj obrázků v textu: Madeta, Shutterstock.com

[60 dnů aktivně a zdravě bílkoviny jogurt Madeta tvaroh vápník zdravé bakterie zdraví](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz