

D E N Č O K O L Á D Y - 13. září v naší jídelně:

Čokoládové knedlíčky v tvarohové peřince zdobené ovocem
Míša řezy
Bílá čokoláda (nápoj)

Čokoládová historie sahá do období před více než 3000 lety. Kmeny Mayů a Aztéků objevily kakaové boby a začaly vyrábět hořký nápoj zvaný „NÁPOJ BOHU“.

Dnes má čokoláda kromě své oblíbenosti i významný den – Mezinárodní den čokolády připadl na 13. září.

7 důvodů proč jíst hořkou čokoládu s obsahem kakaá mezi 70-85 %

- je bohatým zdrojem živin a antioxidantů
- zlepšuje prokrvení a snižuje krevní tlak
- zvyšuje hladiny HDL a chrání LDL cholesterol před oxidací
- snižuje riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění
- chrání kůži před sluncem
- zlepšuje mozkové funkce

Ve 100g tabulce hořké čokolády s obsahem kakaá 70-85% najdeme:

- 11g vlákniny
- 67% doporučené denní dávky železa
- 58% ddd hořčíku
- 89% ddd mědi
- 98% ddd manganu
- obsahuje fosfor, zinek, draslík a selen



Ale všeho s mírou 😊

100g tabulku čokolády bychom neměli sníst na posezení a konzumovat každý den. Kromě živin také obsahuje i 600 kalorií a nezanedbatelné množství cukru.

Připomeňme si spolu Mezinárodní den čokolády
- jak jinak než skvělou čokoládou :-)



Dobrou chuť Vám přeje tým školní jídelny