

DUBEN 2025

CVIČKY ONLAJN



Recept na Velikonoční pomazánku:

- 4 uvařená vejce
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 1 lžíce bílého jogurtu nebo tvarohu
- Sůl a pepř podle chuti
- Pažitka nebo jarní cibulka (volitelné)
- Kousek másla pro jemnější chuť (volitelně)

Vejce oloupej a nastrouhej najemno nebo rozmačkej vidličkou. Přidej hořčici, jogurt (nebo tvaroh), osol, opeři a dobře promíchej. Nakonec můžeš přidat nasekanou pažitku nebo jarní cibulku pro svěží jarní šmrnc.

Když docvičíš, odškrtni



-  = Zumba lekce
-  = Posilovací lekce
-  = Jóga lekce
-  = Ostatní lekce
-  = Velikonoční lekce

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
31	01	02  	03	04	05	06  
07  	08	09  	10	11	12	13  
14  	15	16  	17	18	19	20  
21    	22	23  	24  	25	26	27  
28  	29	30  	01	02	03	04