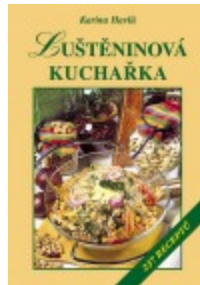


# Luštěninová kuchařka



[Karina Havlů](#)

Luštěninová kuchařka - Karina Havlů ke stažení PDF Kniha nabízí 237 receptů na přípravu chutných pokrmů z luštěnin. V úvodu je zdůrazněn význam luštěnin pro naše zdraví. Patří k nim zejména čočka, fazole, hrách, soja a cizrna. Jsou zdrojem bílkovin rostlinného původu, které v kombinaci s bílkovinami z obilovin mohou nahradit bílkoviny živočišného zdroje. Lidé si však často ple

