



# KÚZLO ZIMNEJ KUCHYNE

Varenie, pečenie a zapekanie  
v zimnom období

Zima je typická zemitou chuťou, výrazným korením a sviežosťou. Na rozdiel od ostatných ročných období sa nemôže chváliť širokou škálou sezónnej zeleniny a ovocia. Aj keď sú záhony schované pod prikrývkou snehu a mrazov, netreba klesať na mysl. V zime je ten pravý čas využiť uskladnené zásoby z leta a jesene. Na scénu prichádzajú zaváraniny, nakladané a fermentované potraviny či mrazené zásoby zo záhradky alebo pokojne aj zo supermarketu. O mrazenej zelenine a ovocí často kolujú mýty, že obsahujú menej živín, čo nie je to pravda. Sú totiž zozbierané v tom najlepšom období a všetky živiny zostávajú zachované.

Zimné obdobie je časom odpočinku, relaxu a taktiež je to čas, kedy je potrebné telu dopriať výživnejšie jedlá. Organizmus vyžaduje dostatok energie na tvorbu tepla a hlavne dostatok živín, ako sú vitamíny a minerály, aby bola imunita dostatočne posilnená a telo mohlo účinnejšie bojovať s prípadnými chorobami.

Najtypickejšie pre zimné obdobie je pečenie a zapekanie. Čarovaniu v kuchyni sa pri pečení nekladú žiadne medze. Samotná vôňa pečeného jedla dokáže zahriať a navodiť tú správnu atmosféru.

Okrem pečených pokrmov netreba zabúdať na polievky, ktoré dokážu v mrazivých dňoch výborne zahriať.

V tomto období je potrebné dbať na pitný režim najmä preto, že v zimných mesiacoch často nepocitujeme taký smäd ako obvykle a hrozí dehydratácia organizmu. Pre zimu sú typické predovšetkým čaje všetkých druhov, ktoré príjemne zahrejú. Ak si chcete čaj dochutiť, neváhajte siahnuť po citróne či zázvore.

Mali by ste vypiť  
**30 – 40 ml tekutín**  
na 1kg telesnej hmotnosti

Spočítajte si, aké je vaše optimálne množstvo prijatých tekutín

30  
ml



hmotnosť



váš optimálny pitný  
režim v mililitroch



Príklad: 30 ml x 65 kg = 1 950 ml. Človek vážiaci 65 kg by mal za deň vypiť 1,95 l tekutín.

## Tipy, ako pracovať s jednotlivými receptami

- Zeleninu s nízkym obsahom sacharidov je možné konzumovať v neobmedzenom množstve. Ide napríklad o uhorku, paradajky, redkovky alebo zelené šaláty. To môžete využiť najmä pri pocite hladu a touto zeleninou navýšiť objem porcie.
- K dochucovaniu a príprave pokrmov možno v neobmedzenom množstve použiť čerstvé bylinky, cesnak a cibuľu. V obmedzenom množstve používajte soľ, čierne alebo iné korenie.

## Vysvetlivky k jedálničku

- PL – polievková lyžica
- ČL – čajová lyžička
- Množstvo mäsa v jedálničku je uvádzané v surovom stave. Pokiaľ nakupujete mäso v rámci jedného veľkého nákupu, potom mäso najlepšie naporciujte podľa potreby ihneď po zakúpení. Jednotlivé porcie uchovávajte pripravené v mrazničke.

## Raňajky

### OVSENÁ KAŠA S HRUŠKOU, VLAŠSKÝMI ORECHMI A ŠKORICOU

- 40 g ovsených vločiek (muži 60 g)
- 150 ml polotučného mlieka
- 1 hruška
- štipka škorice
- 5 g vlašských orechov

Z ovsených vločiek a mlieka uvarte kašu a dochuťte škoricom. Hrušku nakrájajte na menšie kúsky alebo nastrúhajte a ozdobte ňou kašu spoločne s nasekanými vlašskými orechmi.

## Desiata

### RICOTTA S PAPRIKOU, RUKOLOU, BALSAMICOM

- 120 g papriky
- 10 g rukoly
- 80 g ricotty (muži 100 g)
- 1 ČL balsamica

Papriku nakrájajte na lodičky, rukolu nakrájajte nadrobno a zmiešajte s ricottou. Papriku naplňte zmesou a pokvapkajte balsamicom.

## Obed

### NÓRSKA TRESKA S HRÁŠKOVÝM PYRÉ A OPEKANOU ZELENINOU

- 20 g cibule
- 200 g nórskej tresky (muži 230 g)
- tymian
- 1 PL repkového oleja
- soľ
- 2 ČL citrónovej šťavy
- 80 g hrášku
- 70 g mrkvy
- hrst' šalátu frisée
- 1 PL krémového syra žervé
- 50 g zeleru

Cibuľu nakrájajte najemno a nechajte na oleji zosklovatieť. Pridajte hrášok, podlejte trochou vody a varte domäkka. Potom rozmixujte dohľadka, pridajte žervé a vyšľahajte dohľadka. Tresku osolte z oboch strán a opečte na repkovom oleji. Spoločne s ňou na panvici opečte nakrájanú mrkvu a zeler, ktoré dochuťte tymianom a citrónovou šťavou. Tresku podávajte s hráškovým pyrém, opečenou zeleninou a ozdobte šalátom frisée.

## Olovrant

### OVOCNÝ ŠALÁT Z MANDARINIEK, KIVI A MANDLÍ

- 100 g mandarínok
- 1 kivi
- 5 g mandlí

Mandarínky olúpte a rozdelte na mesiačiky. Kivi zbavte šupky, nakrájajte a pridajte k mandarínke. Šalát posypte nasekanými mandľami.

## Večera

### KRÉMOVÁ CIBULAČKA S KOZÍMI KRUTÓNMI

- 2 ČL repkového oleja
- 175 ml vody alebo vývaru
- 40 g celozrnej bagetky (muži 60 g)
- 140 g cibule
- 1 ČL masla
- 30 g kozieho syra (muži 50 g)
- tymian
- štipka čierneho korenia
- pažitka

Na repkovom oleji v hrnci orestujte na štvrtky nakrájanú cibuľu. Pridajte k nej tymian a podlejte malým množstvom vody. Cibuľu duste takmer domäkka. Následne pridajte vodu alebo vývar a varte, kým cibuľa úplne nezmäkne. Polievku rozmixujte a pridajte do nej lyžičku masla a korenie. Celozrnnú bagetu nakrájajte na plátky a nasucho ich opečte na panvici, potom ich posypte postrúhaným kozím syrom zmiešaným s pažitkou. Polievku podávajte spoločne s pripravenými krutónmi.

## Raňajky

### NÁTIERKA Z PEČENEJ MRKVI S KVÁSKOVÝM CHLEBOM A PAPRIKOU

- 1 väčšia mrkva
- 1 ČL olivového oleja
- 2 plátky kváskového chleba
- 1 strúčik cesnaku
- 1 klasické balenie žervé (80 g)
- 50 g papriky

Mrkvu nakrájajte na väčšie kúsky a dajte do pekáča spoločne s cesnakom. Pokvapkajte olivovým olejom a nechajte piecť do mäkka. Upečenú mrkvu spoločne s cesnakom rozmixujte a zmes zmiešajte so žervé. Nátierku natrite na kváskový chlieb a podávajte s na prúžkami nakrájanou paprikou.

## Desiata

### GREP S BIELYM JOGURTOM

- 1 grep
- 150 g polotučného bieleho jogurtu
- 1 ČL čakankového sirupu

Grep olúpte, nakrájajte na kolieska a zľahka prehrejte na grilovacej či normálnej panvici. Podávajte s bielym jogurtom a dochuťte čakankovým sirupom.

## Obed

### ZAPEKANÝ RUŽIČKOVÝ KEL

- 200 g ružičkového kelu
- 2 ČL repkového oleja
- 40 g šalotky
- 2 strúčiky cesnaku
- štipka soli
- čierne korenie
- 70 g 8% kyslej smotany
- 40 g čerstvého syra (muži 60 g)
- 30 g mozzarely
- 30 g čedaru
- 40 g bravčovej šunky (muži 70 g)

Očistené ružičky kelu prelejte horúcou vodou, nechajte vychladnúť a prekrojte napoly. Na repkovom oleji opečte nakrájanú šalotku spoločne s cesnakom. Pridajte ružičkový kel, osolte, okoreňte a chvíľku poduste ružičky domäkka. Kyslú smotanu premiešajte so všetkými druhmi syra a na kocky nakrájanou šunkou. Zapekaciu misku naplňte zmesou, pridajte kel so šalotkou a cesnakom, premiešajte a dajte piecť.

## Olovrant

### RAŽNÝ CHLIEB SO SYROM COTTAGE A PAŽÍTKOU

- 50 g syra cottage (muži 70 g)
- hrst pažitky
- 1 plátok ražného chleba (muži 2 plátky)

Syr cottage premiešajte s nadrobno nakrájanou pažitkou a natrite na chlieb.

## Večera

### MOZZARELLA S PARADAJKAMI, PESTOM A CELOZRNNÝM CHLEBOM

- 2 paradajky
- 1 balenie syra mozzarella light
- 2 ČL bazalkového pesta
- 1 plátok celozrnného chleba

Paradajky umyte a nakrájajte na plátky. Mozzarellu light nakrájajte na plátky a uložte na tanier striedavo s paradajkami. Pokvapkajte bazalkovým pestom a podávajte s ražným chlebom.

## Raňajky

### VAFLE S HORÚCIMI CITRUSMI A TVAROHOM

- 40 g pohánkovej celozrnnej múky
- 2 ČL repkového oleja
- štipka škorice
- 70 ml polotučného mlieka
- 1 vajce veľkosti M
- 2 klementínky
- 50 g pomaranča
- 90 g polotučného tvarohu (muži 120 g)
- 2 ČL medu

Z uvedených surovín pripravte cesto a nechajte chvíľu odležať. Medzitým si pripravte ovocie, ktoré olúpte a nakrájajte na kúsky. V hrnci nechajte rozohriať med, pridajte ovocie, premiešajte a nechajte prehriať. Cesto dávkujte do vaflovača a pripravte vafle. Tie podávajte spoločne so zmesou tvarohu a horúcich citrusov s medom.

## Desiata

### KYSLÁ SMOTANA SO STRÚHANOU UHORKOU

- 150 g uhorky šalátovej
- 100 g 8% kyslej smotany (muži 130 g)

Uhorku umyte a nastrúhajte do kyslej smotany.

## Obed

### KURACIE STEHNO S PEČENÝMI ZEMIAKMI A KAPUSTOU

- 1 kuracie stehno
- 2 ČL repkového oleja
- 150 g bielej kapusty
- štipka rasce
- 200 g zemiakov (muži 250 g)

Kuracie stehno vložte do pekáča, potrite 1 lyžičkou oleja a upečte v rúre dozlatista. Kapustu nakrájajte, potrite olejom, posypte rascou a po 15 minútach pridajte ku kuraťu. Zemiaky predvarte v šupke do polomäkka, následne nakrájajte na štvrtinky a pridajte ku kuraťu a kapuste.

## Olovrant

### KNÄCKEBROT S PÓROVOU NÁTIERKOU A REĎKOVKAMI

- 30 g Lučiny línie (muži 50 g)
- 50 g bieleho polotučného jogurtu
- 2 ČL petržlenovej vňate
- 50 g póru
- 2 plátky knäckebrotu
- 4 reďkovky

Lučinu vymiešajte spoločne s bielym jogurtom a vmiešajte nasekanú petržlenovú vňať s najemno nakrájaným pórom. Knäckebroty potrite pórovou nátiarkou a podávajte s na plátky nakrájanými reďkovkami.

## Večera

### OMELETA SO ŠPENÁTOM, ČEDAROM A PARADAJKAMI

- 30 g hydinovej šunky (muži 50 g)
- 2 slepačie vajcia (muži 3 vajcia)
- 1 ČL repkového oleja
- 150 g špenátu
- 40 g čedaru
- 1 paradajka

Hydinovú šunku nakrájajte na kocky a vmiešajte do rozšľahaných vajec. Na panvici túto zmes opečte na repkovom oleji a obložte špenátom. Hotovú omeletu poskladajte do tvaru šatôčky, posypte čedarom a podávajte s nakrájanou paradajkou.

## Raňajky

### NÁTIERKA Z ČERVEJ REPY A LUČINY S KVÁSKOVÝM CHLEBOM A POLNÍČKOM

- 65 g červenej repy
- 1 strúčik cesnaku
- 2 plátky kváskového chleba
- 50 g Lučiny línie (muži 70 g)
- 40 g strúhaného eidamu
- 30 g polníčka

Červenú repu predvarte do mäkka, nechajte vychladnúť a nahrubo nastrúhajte. Pridajte k nej Lučinu, cesnak, nastrúhaný eidam a zmes premiešajte tak, aby vznikla nátierka. Nátierku natrite na kváskový chlieb a ozdobte polníčkom.

## Desiata

### POMELO

- 120 g pomela (muži 140 g)

Pomelo očistite a konzumujte.

## Obed

### KAPOR NA KARI A ZELENINE S RYŽOU BASMATI

- 60 g mrkvy
- 40 g zeleru
- 50 g póru
- 30 g cibule
- 1 strúčik cesnaku
- 1 ČL karí korenia
- 1 ČL rasce
- štipka soli
- štipka čierneho korenia
- 150 g kapra (muži 180 g)
- 2 ČL repkového oleja
- 30 g ryže basmati (muži 40 g)

Mrkvu a zeler nastrúhajte nahrubo, pór a cibulu nakrájajte najemno. Cesnak prelisujte do mištičky, pridajte lyžičku karí, rasce, štipku soli a korenie. Vzniknutú zmes dobre premiešajte. Kapra z oboch strán osolte a potrite vzniknutou zmesou. Dno pekáča potrite repkovým olejom, pridajte zeleninu a dobre premiešajte. Na záver pridajte kapra, podlejte malým množstvom vody a dajte piecť. Ryžu pripravte podľa návodu na obale.

## Olovrant

### VARENÉ VAJCE S REĎKOVKAMI A ŽERUCHOU

- 1 slepačie vajce (muži 2 vajcia)
- 100 g reďkoviek (muži 120 g)
- 30 g žeruchy

Vajcia uvarte natvrdo a nakrájajte na štvrtinky, reďkovky umyte a nakrájajte na polovice a pridajte k vajčičku. Na záver pridajte nakrájanú žeruchu a suroviny premiešajte.

## Večera

### CHRUMKAVÝ PEČENÝ PATIZÓN S CESNAKOVÝM DIPOM A CELOZRNNÝM TOASTOM

- 150 g patizónu (muži 170 g)
- 45 g kukuričnej strúhanky
- 2 ČL repkového oleja
- štipka soli
- 20 g parmezánu
- 40 g polotučného bieleho jogurtu
- 1 vajce
- 1 ČL sladkej papriky mletej
- chilli
- 1 strúčik cesnaku
- 20 g špaldovej múky
- 1 celozrnný toast

Patizón nakrájajte na centimetrové plátky, olúpte a zbavte vnútorných semienok. Osolte plátky z oboch strán, nechajte patizón pustiť vodu a osušte ho. Vajcia rozšľahajte. Kukuričnú strúhanku zmiešajte s nastrúhaným parmezánom a mletou sladkou paprikou. Osušené plátky patizónu obalte v špaldovej múke, vajciach a nakoniec v ochutenej kukuričnej strúhanke. Takto pripravené plátky pokvapkajte repkovým olejom a dajte piecť. Z bieleho jogurtu, prelisovaného cesnaku a chilli pripravte dip. Celozrnný toast nasucho opečte.

## Raňajky

### OVSENÁ KAŠA SO SKARAMELIZOVANÝMI JABLKAMI A VLAŠSKÝMI ORECHMI

- 35 g ovsených vločiek (muži 50 g)
- 1 jablko
- štipka škorice
- 150 ml polotučného mlieka
- 1 ČL trstinového cukru
- 5 g vlašských orechov

Z vločiek a mlieka uvarte ovsenú kašu. Jablká zbavte jadrovníka, nakrájajte na plátky, dajte do hrnca a posypte trstinovým cukrom, premiešajte, nechajte skaramelizovať a hotové ich pridajte ku kaši. Na záver pridajte štipku škorice a kašu a posypte mandľami.

## Desiata

### COTTAGE S KALERÁBOM

- 1 kaleráb
- 140 g syra cottage (muži 170 g)

Kaleráb olúpte a nastrúhajte do syra cottage.

## Obed

### BRAVČOVÉ ZÁVITKY S KYSLOU KAPUSTOU, OPEKANÉ ZEMIAKY

- 90 g bravčového stehna (muži 120 g)
- 30 g kuracej šunky
- 150 g kyslej kapusty
- štipka soli
- 15 g 30% eidamu
- rasca
- štipka čierneho korenia
- 2 ČL repkového oleja
- 150 g zemiakov
- 1 strúčik cesnaku

Bravčové mäso narežte tak, aby vznikol plát, ktorý následne naklepte, osolte, okoreňte a potrite prelisovaným cesnakom. Na mäso položte plátok šunky a eidamu a zrolujte ho. Závitky sprudka opečte na repkovom oleji a dajte do pekáča. Zemiaky si predvarte v šupke do polomäčka, pridajte k mäsu a posypte rascou. Mäso podávajte so zemiakmi a kyslou kapustou.

## Olovrant

### CELOZRNNÝ SENDVIČ SO ZELENINOVOU NÁTIERKOU A STOPKOVÝM ZELEROM

- 50 g bielej papriky
- 60 g stopkového zeleru
- 40 g celozrnného toastového chleba
- 10 g pažitky
- 90 g Lučiny línie (muži 100 g)

Papriku očistite a nakrájajte na drobné kúsky, pažitku nakrájajte najemno. Časť stopky zeleru tiež nakrájajte na malé kúsky a zvyšok na rezance. Nadrobno nakrájanú zeleninu zmiešajte s čerstvým syrom a zamiešajte. Nátierku natrite na dva plátky chleba, ktoré priklopte k sebe. Podávajte so zvyšným zelerom.

## Večera

### TEKVICOVÁ POLIEVKA SO SYROM FETA A CELOZRNNOU BAGETKOU

- 200 g tekvica hokaido
- 145 ml zeleninového vývaru
- 30 g celozrnej bagetky
- 40 g cibule
- 20 g syra feta (muži 30 g)
- chilli
- 2 ČL repkového oleja
- 32 ml 30% smotany na šľahanie
- muškátový oriešok

Tekvicu hokaido olúpte, vydlabte a nakrájajte na menšie kocky. Cibulú nakrájajte a orestujte na repkovom oleji. Pridajte tekvicu, opečte ju, nakoniec zalejte vývarom a varte domäčka. Nakoniec pridajte štipku chilli, nastrúhajte muškátový oriešok a prilejte smotanu na šľahanie a polievku rozmixujte. Polievku podávajte s natrhaným syrom feta a celozrnnou bagetkou.

## Raňajky

### CELOZRNNÝ CHLIEB S LUČINOU, EIDAMOM A PARADAJKAMI

- 2 plátky celozrnného chleba
- 50 g 30% eidamu
- 20 g Lučiny línie (muži 30 g)
- 100 g paradajok

Chleba natrite Lučinou, položte plátky eidamu a podávajte s paradajkami.

## Desiata

### STRÚHANÉ JABLKO S TVAROHOM

- 1 jablko
- 100 g tvarohu (muži 140 g)

Jablko umyte a nastrúhajte do tvarohu.

## Obed

### PAŠTRNÁK S KURAŤOM A CUKETOU

- 120 g kuracieho mäsa (muži 150 g)
- 2 ČL repkového oleja
- 40 g bieleho jogurtu
- štipka soli
- 100 g paštrnáka
- 1 ČL rímskej rasce
- štipka čierneho korenia
- 150 g cukety
- 1 ČL karí

Kuracie mäso očistite, osolte a okoreňte, orestujte na repkovom oleji. Hotové ho nakrájajte na plátky a dajte bokom. Paštrnák očistite a nahrubo nastrúhajte. Lahko ho orestujte na panvici na repkovom oleji. Cuketu pozdĺžne rozrežte, nakrájajte na väčšie kúsky, pridajte k paštrnáku, dochuťte rascou, karí a restujte do zmäknutia. Do hotovej zeleninovej zmesi primiešajte biely jogurt s pripraveným kuracím mäsom a nechajte prehriať.

## Olovrant

### POMARANČ SO STRÚHANÝM KOKOSOM

- 1 pomaranč
- 15 g strúhaného kokosu

Pomaranč olúpte a nakrájajte na menšie kúsky a posypte strúhaným kokosom.

## Večera

### KAPUSTOVÁ POLIEVKA S KRUTÓNMI

- 30 g cibule
- 15 g špaldovej múky
- 70 g zemiakov
- 2 PL repkového oleja
- 125 ml vývaru mäsového alebo zeleninového
- 25 g údeného tempehu (muži 30 g)
- 1 ČL drvenej rasce
- 125 g kyslej kapusty
- 30 g celozrnného toastového chleba
- mletá sladká paprika
- bobkový list
- 20 g 8% kyslej smotany
- štipka čierneho korenia
- nové korenie

Cibuľu nakrájajte na plátky a dajte do hrnca restovať na repkovom oleji. Potom pridajte drvenú rascu, sladkú papriku, korenie a zľahka zaprášte špaldovou múkou. Chvilu restujte a potom zalejte vývarom. Kyslú kapustu vytlačte, nakrájajte nahrubo a pridajte k vývaru spoločne s bobkovým listom a novým korením. Zemiaky ošúpte, nakrájajte na menšie kocky, pridajte do vývaru a varte na miernom ohni. Údený tempeh nakrájajte na kocky a pridajte do polievky. Nakoniec pridajte kyslú smotanu a povarte. Z celozrnného toastu pripravte krutóny.



## Raňajky

### BANÁNOVÉ LIEVANCE SO SKYROM

- 1 banán
- 2 vajcia veľkosti M
- 1 ČL repkového oleja
- 50 g Skyru (muži 70 g)

Banán roztlačte vidličkou a premiešajte s vajčkami. Zo zmesi opekajte lievance a podávajte spoločne so Skyrom.

## Desiata

### MRKVA SO ŠUNKOU

- 1 väčšia mrkva
- 60 g bravčovej šunky s 96% mäsa (muži 80 g)

Mrkvu očistite a nakrájajte na paličky, ktoré potom zaviňte do bravčovej šunky.

## Obed

### ZAPEČENÉ CELOZRNNÉ CESTOVINY S RICOTTOU A ŠPENÁTOM

- 1 ČL repkového oleja
- 30 g cibule
- 1 strúčik cesnaku
- 30 g paradajkového pyré
- štipka čierneho korenia
- 60 g celozrnných cestovín (muži 70 g)
- 200 g špenátu
- 80 g ricotty
- 1 vajce veľkosti M
- 3 PL čerstvej bazalky a petržle-  
novej vňate
- 20 g mozzarely

V malej panvici orestujte na repkovom oleji nadrobno nakrájanú cibuľu a cesnak. Potom pridajte paradajkové pyré, dochuťte čiernym korením a nechajte zmes prehriať. Celozrnné cestoviny uvarte podľa návodu na obale. Špenát umyte a povarte, kým nezvädne. Potom ho zmiešajte s ricottou, vajčkom, bylinkami a polovicou množstva mozzarely. Hotovú zmes premiešajte s uvarenými cestovinami. Do zapekacej misky pridajte paradajkovú omáčku a pridajte pripravenú zmes cestovín. Posypte zvyšným syrom a dajte do rúry na pol hodiny zapieť na 180 °C.

## Olovrant

### KNÄCKEBROT S LUČINOU A OLOMOUCKÝMI TVARÔŽKAMI

- 2 plátky knäckebratu
- 10 g Lučiny
- 20 g olomouckých tvarôžkov (muži 40 g)
- 150 g šalátovej uhorky

Knäckebraty natrite Lučinou a obložte olomouckými tvarôžkami, uhorku umyte, nakrájajte a podávajte ku knäckebratom.

## Večera

### KURACÍ ŠALÁT

- 80 g kuracích prs (muži 100 g)
- štipka soli
- štipka čierneho korenia
- 2 ČL olivového oleja
- 60 g redkoviek
- 100 g listového šalátu
- 50 g polníčka
- 1 ČL citrónovej šťavy
- 1 ČL dijonskej horčice
- 5 g nasekaných nesolených kešu orechov

Kuracie prsia očistite, osolte a okoreňte a orestujte na olivovom oleji. Redkovky nakrájajte na štvrtinky, listový šalát natrhajte a pridajte k nemu polníček. Restované kuracie prsia natrhajte vidličkou alebo nakrájajte na plátky a pridajte do šalátu. Zálievku pripravte z olivového oleja, citrónovej šťavy, horčice, korenia a soli. Hotový šalát prelejte zálievkou a premiešajte. Na záver posypte nasekanými kešu orechmi.



**NUTRIADAPT**

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA

