

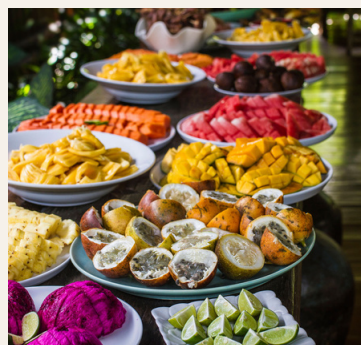
100% ROSTLINNÁ A "RAW" STRAVA Z MÍSTNÍCH SUROVIN

PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÁ, BEZ CUKRU, BARVIV, KONZERVANTŮ ...
ČERSTVÁ A CHUTNÁ STRAVA PRO VÁŠ OPTIMÁLNÍ ODPOČINEK A REGENERACI

Příklad denního menu:

SNÍDANĚ (9 – 10h)

- božsky namixované čerstvé džusy (např.: Vitalia džus z červených pomerančů, jablíček a zázvoru)
- ovoce z místní farmy



OBĚD (12 – 13h)

- ovoce z místní farmy
- barevné smoothie bowl s granolou, chia semínky, kokosem ...
- varianty s extra množstvím bílkovin



VEČEŘE (16 – 17h)

- raw i vařený / pečený bufet
- sladké brambory, humus, cizrna, tofu, tempeh, saláty, zálivky, pesta, veganské sýry



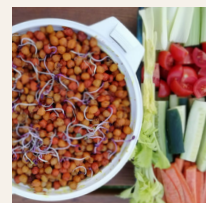
PO CELÝ DEN K DISPOZICI:

voda, čaj a káva, ovocné / zeleninové džusy
čerstvé ovoce a zelenina, sušené ovoce, oříšky a semínka

Nebojte, hlad mít nebudete!

Čekají na Vás také **ÚŽASNÉ DEZERTY**, které si i společně vyrobíme :)

Nechte se překvapit ❤



PROČ JÍME ROSTLINNOU A “RAW” STRAVU?

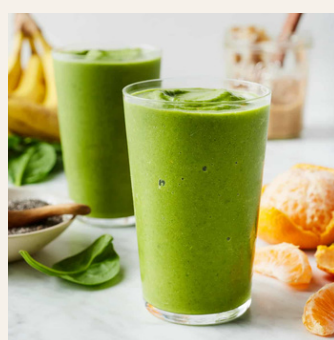
Pro Vaši rychlejší **regeneraci**,
odpočinek a **pohodu**.

Rostlinná a “raw” strava přináší **mnoho benefitů** – prevenci civilizačních chorob, podporu snížení tělesné hmotnosti, **optimální výkon** nebo **regeneraci organismu**.

Na pobytu nám dodá **energii**, **odlehčení** a **podpoří** čas strávený **sebepéčí, odpočinkem i vzděláním**.

Jídelníček je navržen podle místních surovin v dané době.

Více o rostlinné a “raw” stravě se můžete dočíst například [zde](#) a [tady](#).



Jídlo pro Vás připravují:

Joy, s dlouholetou osobní zkušeností (20+ let) s rostlinnou stravou a vzděláním v oblasti [výživového poradenství](#) a [přípravy syrové stravy](#) a její **tým kuchařek** s mnohaletými zkušenostmi z retreatového vaření.

A nebojte! Strava je vhodná pro všechny a chutná i “masovým jedlíkům” a dětem.

V případě alergií / jiných potřeb nás prosím [kontaktujte](#), stravu Vám můžeme individuálně přizpůsobit.



Těšíme se na Vás!

Tým Vitalie

