

Dárek pro vás..
**SNÍDANĚ
PRO SPORTOVCE**
...aneb záznamy z Toskánska

ÚVODEM



Vážení přátelé a kamarádi, s odstupem času, po našem jarním cyklistickém soustředění a taky trochu výživovým kempem v Toskánsku, jsem se rozhodl pro vás sepsat vybrané recepty, které jsme v Toskánsku připravovali, tak abyste si buďto jako účastníci této akce mohli připomenout některé vyvážené snídaně a nebo jako naši přátelé a klienti nahlédnout pod pokličku, nám kuchařům do kuchyně a pokusit se připravit si také některou z našich dobrot. Jsem však přesvědčen, že se vám to jen tak nepodaří protože od nás připravené jídlo s láskou a nadšením chutná prostě jedinečně a budete na tom muset hodně makat..! :-)

Věřím, že recepty vás opět obohatí a zapojí do vaření zase o kousek více vaší fantazie! Je tolik různých surovin, se kterými můžeme pracovat a přesto jsme v kuchyni často tak strnulí. I proto bych rád tímto poděkoval Petru Matyšovi (Klostermannova chata), Martinu Kubovému a Katce (Restaurace Plevel) a Ivaně Perhalové (hlavuvzhuru.cz) za jejich skvěle odvedenou práci a inspiraci v průběhu soustředění v Toskánsku! Byli jste pro mě povzbuzením i motivací! Děkuju..

Přeji vám hodně zdaru a nadšení nejen při vaření, ale také v každém vašem dni!



Jakub Pawlas
kuchař Čistého sportu

K ZAMYŠLENÍ

Snídaně je pro každého z nás základ, od kterého se můžeme odrazit do celého dne. Přesto jsem si v Toskánsku letos uvědomil, že je rozdíl mezi snídaní pro sportovce, kterého čeká mnoha hodinový trénink a mezi člověkem, kterého čeká fyzicky pasivní denní směna.. Velké množství sacharidů v podobě obilného zrna, polevy z obilných sladů a sirupů, zeleniny či ovoce popřípadě také superfoods, je velmi dobře zpracováváno v průběhu déle trvající fyzické aktivity. **Pokud nemáme na plánu trénink nebo víme, že nebudeme fyzicky příliš aktivní**, je vhodné zvolit na snídani kváskový chléb, miso polévku, ranní fresh, popřípadě si připravit takovou porci kaše, kterou si rozdělíme na menší porce například jako svačinu do celého pracovního dne. Nabízí se také kaše na slano, která může být rovněž velmi chutná!



SNÍDANĚ – KAŠE, POLÉVKY A RANNÍ NÁPOJE

OVESNÁ KAŠE Z VLOČEK S POLEVOU Z RÝŽOVÉHO SLADU

Ingredience: 150g ovesných vloček, 80g rýžového sladu, mandle, drcené kakaové boby...

Vločky vaříme ve vodě. Na začátku je osolíme špetkou soli. Čím déle vločky vaříme tím jsou chutnější a organismus více hydratují. To je obzvláště důležité před závodem popřípadě dlouhým pracovním dnem. Postupně doléváme vodu nebo rostlinné nemléko :-). V průběhu vaření můžeme přidat lněné semínko. **Poleva:** rýžový slad zpěníme na olivovém oleji, průběžně mícháme, tak aby se nepřipaloval. Až začne pění přidáme vanilkový pudink rozmíchaný ve studené vodě. Pak polevu mícháme až do zhoustnutí. Dochutit ji můžeme citrónovou šťávou, kokosem apod. Kaši dozdobíme dle libosti..

BENEFITY



MISO POLÉVKA S ŘAPÍKATÝM CELEREM

Ingredience: Standardní porce 4 členné rodiny budete potřebovat 750ml vody lépe - zeleninového vývaru, 1/3 shi to bílého misa, 3 řapíky celeru, čerstvou petrželku, libeček..

Vodu nebo zeleninový vývar přivedeme k varu a poté necháme chvíli odstát, stranou v hrnečku rozmícháme miso s horkou vodou/vývarem a po té vše promícháme v hrnci. Polévku nesolíme, dochutíme ji kvalitní sojovou omáčkou Tamari nebo Shoyu od firmy Sunfood nebo Country Life, uměle octem nebo také můžeme použít, zvláště když je venku chladno a potřebujeme zahřát, zázvorovou šťávu nebo kajenský pepř od firmy Sonnentour.. Na závěr do polévky nasekáme zlehka orestovaný řapíkatý celer a čerstvé bylinky nejlépe z vlastní zahrádky či pařeniště.

BENEFITY



Mnoho lidí se může ptát.. „...**proč jíst ke snídani polévku?**“ Ano, ke snídani se vážně polévka hodí a je to vynikající start pro naše zažívání, zvláště pak pokud se jedná o miso polévku.. Miso je směs fermentovaných obilovin a sojových bobů, někdy také mořských řas. Různé druhy misa se svým složením liší. Všechny druhy misa obsahují živé kultury a celou řadu enzymů a fytonutrientů. Miso ideálně vyživuje střevo, které je základem naší imunity a celkově posiluje organismus! Hodí se obzvláště po antibiotické léčbě.



Miso se do polévek popřípadě také omáček přidává až na závěr, tak abychom zachovali živé kultury v pokrmu. Kvalitní miso můžete zakoupit ve zdravých výživách od firmy Sunfood - nejlépe ve sklenicích nebo od jiných firem v sáčku.

Obilná kaše je základem naší vyvážené kuchyně. Obilné zrnko obsahuje komplex sacharidů, bílkovin i tuků, dále minerálních látek a stopových prvků. Čím déle kaši vaříme tím více se do ní dostane vody, je chutnější a zároveň důkladně hydratuje náš organismus. Kaši můžeme ozdobit mátou, praženým kokosem, čerstvým rybízem nebo angreštem a nebo vybrat některou dobrotu ze superfoods.. dejte prostor své fantazii a udělejte si to na talíři parádní! :-)



KE SNÍDANI SE TAKÉ HODÍ OBILNÁ KÁVA - MELTA, VITAKÁVA NEBO KARO.
VELMI CHUTNÁ JE TAKÉ ŽALUDOVÁ KÁVA A DALŠÍ.

JÁHLOVÁ KAŠE S JABLEČNÝM PYRÉ

Ingredience: 150g jáhel, 0,5kg jablek, rýžový sirup, rýžové nemléko, mrkev, skořice, vanilkový cukr

Jáhly si den před vařením namočíme. Díky namočení jsou jáhly rychleji uvařené. Po namočení je párkrát propláchneme, osolíme špetkou soli a pomalu vaříme na mírném plameni zhruba 45 minut. Postupně doléváme vodu popřípadě rýžový rostlinný nápoj. Stranou si přibližně 5 min. povaříme hrst lněného semínka, které poté vmícháme do kaše. **Poleva:** jablka krájíme na kousky a vaříme ve vodě, společně s hřebíčkem, celou skořicí a pár špetkami mletého anýzu. V průběhu vaření je dosladíme rýžovým sirupem. Přebytečnou vodou můžeme zředit kaši - jáhly si vezmou opravdu hodně vody. Po uvaření jablek, vybereme hřebíček a skořici a vše rozmixujeme. Dochutit pyrė můžeme citrónovou nebo limetkovou šťávou, tamarindovou pastou nebo zázvorem. Jáhly na talíři posypeme mletou skořicí Sonnentour a zalijeme jablekovou polevou ozdobíme lístkem máty, přidáme trochu šlehačky (může být i ta obyčejná) a posypeme pár špetkami vanilkového cukru.

BENEFITY



NATO MISO POLÉVKA S RÝŽOVÝMI MUŠLIČKAMI

Ingredience: zeleninový vývar, nato miso, mrkev, uzené tofu, pórek, rýžové nudle

Na olivovém oleji si v hrnci osmahneme na plátky nakrájenou mrkev, uzené tofu a pórek. Velmi jemně osolíme a vše po chvíli zalijeme horkým zeleninovým vývarem. Necháme projít varem a poté necháme odstát. Přidáme nasekaný čerstvý koriandr nebo jiné čerstvé bylinky a na závěr rozmícháme v polévce miso. Do polévky nalámeme vlasové rýžové nudle, které v horké polévce po několika minutách samy „dojdou“. Dochutíme sojovou omáčkou tamari nebo shoyu, umě octem a necháme pod pokličkou 5-10 minut odstát. Polévku si můžeme nechat také k obědu, stačí ji rozumně přehřát, tak aby se v ní miso nepřevařilo.

BENEFITY



CHIA PUDINK

Ingredience: 400ml kokosového mléka, 10 lžic chia semínek, kukuřičný/rýžový sirup, kokos

V kokosovém mléce rozmícháme rýžový nebo kukuřičný sirup dle chuti, přimícháme také strouhaný kokos a chia semínka. Necháme přes noc v lednici a ráno podáváme pudink ozdobený drcenými kakaovými boby a čerstvým ovocem.

BENEFITY



Pokud nás čeká náročný závod, trénink nebo dlouhý pracovní den můžeme do kaše přidat také rýžový, hrachový či konopný protein popřípadě jejich kombinaci tzv. supervegan protein. Kaši můžeme obohatit také o kvalitní tuky kupříkladu lněným nebo konopným olejem. Skvělý konopný protein i olej na našem trhu je k dostání od firmy SUM - doporučuji ho vyzkoušet!

NEBOJTE SE KVALITNÍCH TUKŮ JAKÝMI JSOU NAPŘÍKLAD OLIVOVÝ OLEJ NEBO LNĚNÝ OLEJ, OŘECHY A SEMENA. VYHÝBEJTE SE ZTUŽENÝM ROSTLINNÝM TUKŮM A PALMOVÉMU TUKU!

RÝŽOVÝ KRÉM SE SLADĚNKOVOU POLEVOU A BLANŠÍROVANÝM KVĚTÁKEM

Ingredience: 200g celozrnné rýže, 150g sladěnky, 50g rýžového sirupu, květák, kokosový cukr...

Celozrnnou rýži přes noc namočíme a poté vaříme ve vodě alespoň 45 minut. Postupně doléváme vodu. K rýži je vhodné přidat kousek řasy wakame nebo kombu. Po uvaření rýže, můžeme rozmíchat v kaši kokosovou smetanu nebo jakýkoli druh rostlinného nápoje. Zvýšíme tím její nutriční hodnotu a také nám kaše bude víc chutnat! Na závěr hrnec přikryjeme pokličkou a necháme kaši alespoň 5-10 minut odstát.

Poleva: Předně si rozmícháme ve vodě nebo rostlinném „nemléce“ pudink nebo čistý kukuřičný škrob. Můžeme přidat pár lžic rumu nebo šťávy z citrusů.. Sladěnka se ráda připaluje, proto ji připravujeme na větším množství oleje (tak aby byl olej po celém dni hrnce) a na opravdu mírném plameni. Za častého míchání počkáme než sladěnka zpění a poté k ní postupně přilijeme rozmíchaný pudink a mícháme do zhoustnutí. Kaši ozdobíme polevou, nakrájenou zeleninkou, rostlinnou smetanou, lístkem šalvěje nebo máty, opraženými ořechy, mletým mákem, kouskem čerstvého ovoce nebo tím co máme rádi.

BENEFITY



MISO POLÉVKA SE SMAŽENÝM PÓRKEM A ŘASOU HIJIKY

Ingredience: zeleninový vývar, ječné miso, 1/2 póрку, hidziky, ume ocet, sojová omáčka tamari

Pórek si nakrájíme na silnější zkosené proužky, které vložíme do hrnce do zahřátého olivového oleje a zlehka osmahneme. Jemně pórek osolíme, opeříme a pokud nám nevadí ostrá pálivá chuť přidáme pár špetek chilli, kajenského pepře nebo kousek chilli papričky. K póрку přidáme namočené řasy hijiky a podlijeme sojovou omáčkou tamari. Po chvíli pórek a hijiky zalijeme horkým vývarem, necháme projít varem a na závěr přidáme ječné miso a necháme odstát. Před podáváním polévku dochutíme ume octem.

BENEFITY



SVĚŽÍ FRESH Z JABLEK A CHIA SEMÍNEK S MÁTOU

Ingredience: několik jablek, pár lžic chia semínek, rýžový sirup, máta

Do mixéru nalijeme vodu přidáme nakrájená jablka, rýžový sirup a mátu a vše rozmixujeme. Po té přidáme chia semínka a čerstvou šťávu z citronu a necháme 30 minut odstát. Do freshe se hodí také hrušky, meruňky, nebo banány.

BENEFITY



Vaření v tlakovém hrnci zkracuje dobu vaření a u obilných kaší nám kromě času šetří také energie. Do „papiňáku“ je zapotřebí přilít větší množství vody a vařit na opravdu mírném plameni. K obilí můžeme přidat do hrnce koření - celou skořici, hřebíček nebo také jakoukoli zeleninu, kterou pak použijeme na kaši (mrkev, brokolici, zelené fazolky, květák..) zvláště pokud nemáme čas na napařování či blanšírování.



CELOZRNÁ OVESNÁ KAŠE S POLEVOU Z KUKUŘIČNÉHO SIRUPU A STROUHANOU MRKVÍ

BENEFITTY

Ingredience: celý oves, kukuřičný sirup, mrkev, hrozinky, citrón, rostlinná smetana, vanilkový pudink

Oves necháme přes noc namočený ve vodě, tak aby se rychleji vařil. Další den jej osolíme několika špetkami soli a vaříme v tlakovém hrnci v dostatečném množství vody zhruba 45 minut. Přebytkovou vodu po uvaření můžeme přecedit do polévky. **Poleva:** Kukuřičný sirup necháme zpěnit na olivovém oleji a následně ho zahustíme rostlinnou kokosovou nebo rýžovou smetanou rozmíchanou z vodou v trošce vanilkového pudinku. Polevu dochutíme koncentrátem jablečné šťávy, citrónovou šťávou nebo tamarindovou pastou.

Ozdoba: nastrouháme si stranou 4 mrkve a ty promícháme se spařenými hrozkami, citrónem, mletou skořicí - nejlépe Sonnentor a blanšírovanými mandlemi. Talíř s kaší ozdobíme polevou a směsí s mrkví. Jíme pomalu a kaši si vychutnáme!



MISO MUGI POLÉVKA S RESTOVANOU ZELENINKOU A TOFU NATURAL

BENEFITTY

Ingredience: zeleninový vývar, cibule, mrkev, pórek, paprika, hnědé mugi miso, chilli, sůl

V hrnci si osmahneme na olivovém oleji a trošce másla popřípadě ghí (přepuštěném másle) cibuli, mrkev, papriku a na závěr přidáme pórek. Zelenou část póru můžeme přidat až úplně na závěr do hotové polévky. Zeleninu jemně osolíme, přidáme špetku některého z curry koření, navrh nakájíme tofu natural, přikryjeme pokličkou a již nemícháme. Přibližně po 5 minutách vše zalijeme vývarem popřípadě horkou vodou. Pokud je základem miso polévky hutný vývar ze zeleniny popřípadě zeleniny a ryb, docílíme tím polévky s výjimečnou chutí. Na závěr v polévce rozmícháme miso a orestované sezamové semínko. Podáváme s nasekanými čerstvými bylinkami.



Je obava z kávy opodstatněná? Doporučil bych, aby si milovníci kávy dopřáli opravdu kvalitní kafe a nepili ho jako vodu! Zde platí dvojnásob „**všeho moc škodí!**“..



Proč může být lepší používat při vaření přepuštěné máslo? Protože přepuštěné máslo je zbavené všech „nečistot“ a obsahuje pouze mléčný tuk. Přepuštěné máslo je mnohem lepší pro smažení či pečení než klasické obyčejné máslo, které se spíše hodí do pomazánek či studených krémů. Ghí je typickým a nepostradatelným artiklem indické kuchyně. Jídla dostávají zase trochu jiný rozměr.

Každou ranní kaši, vařenou z celého zrna, můžeme zjemnit vločkami z ovse, pohanky, rýže, špaldy či jiných druhů obilovin či pseudocerálií. Zjemnit ji můžeme také jednoduše rozmixováním a naředěním vodou nebo rostlinným nápojem - nemlékem, kdo je zvyklý a nedělá mu potíže klasické mléko samozřejmě může použít mléko klasické, ale z mé zkušenosti kravské mléko obecně nedoporučuji. Obohatit kaši můžeme místo mlékem, některým z veganských proteinů, které jsou rovněž bohatým zdrojem nejenom bílkovin, ale také např. minerálů.

POLENTOVÁ KAŠE S ČERVENOU QUINOOU A HRUŠKOVOU POLEVOU

Ingredience: 250g polenty, 150g quinoi, 500g hrušek, rostlinný nápoj, rýžový sirup, skořice, anýz

*Polentu nenamáčíme, ale vaříme zlehka za častého míchání, protože má tendenci se poměrně rychle připalovat. Opět můžeme průběžně dolévat vodu nebo některý z rostlinných nápojů. Quinou nebo-li merlík, si uvaříme zvlášť a na závěr ji vmícháme do polenty. Stejně tak můžeme do polenty vmíchat uvažené lněné semínko. **Poleva:** Na oleji si zpěníme kukuřičný sirup a do něj poté vkládáme hrušky nakrájené na menší kousky. Přidáme drcenou skořici a anýz, jemně podlijeme vodou nebo rostlinným nápojem a vaříme do změknutí hrušek. Na závěr vše zalijeme rostlinným nápojem (200ml) a rozmixujeme a dochutíme čerstvou citrónovou šťávou. Poleva je na světě! Polentu s quinoou ozdobíme polevou, rostlinnou smetanou, ovocem, kakaovými boby nebo tím, co máme sami rádi a co nám chutná.*

BENEFITY



COLD EFFECT



40min



LONG ENERGY



POWERFULL



GLUTEN FREE

HUSTÁ MISO POLÉVKA Z ČERVENOU ČOČKOU

Ingredience: 250g červené čočky, rýžové shiro miso - 1/4 sáčku, zeleninový vývar, čerstvé bylinky, sojovou omáčku tamari, ume ocet, sůl.

Červenou čočku namočíme alespoň na hodinu a po té ji několikrát promyjeme vodou. Vaříme ji samostatně v dostatečném množství vody. V průběhu vaření případně posbíráme pěnu, poté čočku můžeme osolit a vařit přibližně 15min. Stranou v hrnci si osmahneme najemno nakrájenou cibuli a celer. Vše zalijeme nejlépe horkým zeleninovým vývarem, přidáme uvařenou čočku a na závěr rozmícháme v polévce miso. Polévku podáváme s kváskovým chlebem nebo kváskovými krutonky.

BENEFITY



vegan



30min



GLUTEN FREE

RANNÍ FRESH Z JABLK A POMERANČŮ

Ingredience: jablka, pomeranče, chia semínka, maca, citrónová šťáva, kukuřičný sirup, agáve sirup, rýžový protein, kapka esenciálního oleje z citrónu Young living

Kousky jablek a pomerančů společně se lžící maky, kukuřičným sirupem, agave sirupem a rýžovým proteinem rozmixujeme s 1dcl studené vody. Chia semínka přidáme až na závěr a vše necháme alespoň 30 minut odležet v lednici. Chia semínka uvolní látky, které dokážou vázat vodu a poté ji v organismu postupně uvolňují. Naše tělo může být takto dlouhou dobu hydratováno, zvláště v letním období.

BENEFITY



vegan



FAST



IDEAL START

Kukuřice a výrobky z ní, tedy např. polenta, jsou skvělé zvláště v průběhu teplých letních dní, kdy mají schopnost organismus ochlazovat. Podobně jako jiné obiloviny nás polentová kaše ideálně hydratuje, postupně se také tráví a zpracovávají sacharidy a společně s quinoou je taková kaše dobrým zdrojem bílkovin a minerálních látek. Polentu můžete využít také při zahuštění různých placek a karbanátků. Hodí se také pro přípravu knedlíků.

DÉLE VAŘENÁ OVESNÁ KAŠE ZE SOJADE JOGURTEM

Ingredience: ovesné vločky, skořice, borůvkový jogurt Sojade, kešu ořechy, arašídové máslo

Ovesné vločky vaříme v dostatečném množství vody přibližně 45 až 60 minut. V průběhu vaření můžeme do vloček vmíchat také pár lžic lněného semínka. Na závěr přidáme také skořici. Kaši jednoduše ozdobíme borůvkovým jogurtem Sojade, namočenými kešu ořechy a arašídovým máslem nebo arašídovým krémem.

Arašídový krém si připravíme z burákového másla, rostlinného nápoje a datlového sirupu. Vše vymixujeme tyčovým mixérem přibližně v poměru 2:1:1 (máslo, nápoj, sirup). V případě náročného tréninku můžeme do krému přimixovat také vegan protein.

BENEFITY



45-60min

POHANKOVÁ POLÉVKA S JEČNÝM MISEM

Ingredience: 100g celé pohanky, ječné miso Sunfood, zeleninový vývar, čerstvá pažitka

Uvařenou pohanku můžeme osmahnout na olivovém oleji, přidat čerstvý libeček a špetku soli, po chvíli ji zalijeme zeleninovým vývarem a přivedeme k varu. Po odstavení polévky si stranou rozmícháme ječné miso a přilijeme jej do polévky. Můžeme dochutit opět ume octem nebo troškou tamari sojové omáčky. Pokud máme před tréninkem, nabízí se polévku obohatit o osmahnutý tempeh nebo uzené tofu.

BENEFITY



RANNÍ FRESH Z CITRUSŮ

Ingredience: 2 pomeranče, 2 citróny, 2 grepy, 1 jablko chia, máta, voda

Kousky pomerančů, citrónu a grepu společně s jablky rozmixujeme přibližně ve 200ml studené vody nebo perlivé minerálky, následně přidáme chia semínka - 2 lžice a nasekanou mátu. Necháme nějakou dobu v lednici a poté podáváme.



BENEFITY



Existuje celá řada potravin, ze kterých si můžeme ráno fresh připravit. Skvělé jsou broskve, meruňky, hrušky, ale také mrkev nebo čerstvý špenát! V létě se nabízí také celá řada osvěžujících bylinek jakými jsou máta, mateřídouška, šalvěj nebo bazalka. Využijte obyčejný tyčový mixér a vezměte si s sebou do práce láhev ranního freshe!



POHANKOVÁ KAŠE S KARDAMONEM A POLEVOU ZE SLADĚNKY

Ingredience: 250g lámané pohanky, mandlové nemléko, mandle, sladěnka, kardamon, sůl

*Pohanku několikrát propláchneme vodou, tak abychom ji zbavili prachu a drobných nečistot. Následně ji osolíme špetkou soli a vaříme v mandlovém nápoji. V průběhu vaření přidáme dvě lžičky mletého kardamonu - nejlépe od firmy Sonentoor. Na závěr můžeme do kaše v míchat trochu šťávy z citrónů. **Poleva:** sladěnku jako obvykle zpěníme - necháme zkaramelizovat, ale nepoužijeme klasický olivový olej, ale kokosový olej. Nezapomínáme sladěnku prakticky stále míchat také, aby se nepřipálila. Často to vypadá, že jenom pění a karamelizuje, ale zároveň se také připaluje. Po chvíli ji přelijeme vanilkovým pudinkem rozmíchaným ve studené vodě a za občasného míchání počkáme až zhoustne. Kaši ozdobíme mandlemi a polevou případně také provamelem, čerstvými jahodami, drcenými kakaovými boby a nebo prostě tím co máme rádi!*

BENEFITY



ZELENINOVÁ POLÉVKA S VLOČKAMI

Ingredience: opravdu pořádný zeleninový vývar, 3 cibule, dvě mrkve, trochu květáku, jedna paprika, jedna batáta, 1/2 pórků a ovesné nebo špaldové vločky

Na olivovém oleji a trošce kokosového oleje si osmahneme najemno nasekanou cibulku zároveň přidáme lžičku curry koření a lžičku soli, dále přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, batáty, poté květák, a papriku. Za občasného míchání všechnu zeleninu osmahneme a po cca 3minutách zalijeme trochou zeleninového vývaru. Necháme přibližně 10minut dusit a poté přilijeme zbytek vývaru a na úplný závěr přimícháme trošku rýžového shiro misa. Dochutíme čistosportáckým standardem - ume ocet, citrónová šťáva nebo sojovka tamari a s nasekanými čerstvými bylinkami můžeme podávat! :-)

BENEFITY



KIWI FRESH S MÁTOU A CHIA!

Ingredience: 3 kiwi, hrst máty, 2 lžice chia semínek, voda

Okrájené kiwi hodíme do mixéru společně s mátou, přidáme lžici rýžového sirupu, citrónovou šťávu a 200ml vody. Okamžik mixujeme a následně dle konzistence přidáme vodu nebo rovnou chia semínka.



BENEFITY



Jak si připravit super zeleninový vývar?..Tak to už se brzy dozvíte v příspěvku na našem facebooku a pak také v článku...



*Rádi Vám odpovíme na Vaše dotazy a přijmeme Vaše podněty.
Napsat nám můžete kdykoli na mail:*

info@cistysport.cz

Jsme tady pro Vás!

WWW.CISTYSPORT.CZ

2017