

# Predpis na zelené smoothie



[Victoria Boutenko](#)

Predpis na zelené smoothie - Victoria Boutenko ke stažení PDF Za posledných 200 rokov prešla ľudská strava v západnom svete skutočne dramatickou zmenou. Táto výrazná zmena jedálnečky má svoje počiatky v priemyselnej revolúcii. Ľudia postupne prestávali jesť čerstvé zelené potraviny, ovocie a zeleninu a namiesto nich si do jedálnečky začali pridávať množstvo upravených a konzervovaných produktov.

