



© Peekoni 50 krõbedat varjundit (2016)

**Retseptid** Lia Virkus ja Britt Paju

**Tekst** Lia Virkus, Britt Paju, Heli Sepp

**Fotod** Britt Paju, Jaan Heinmaa

**Toimetanud** Velve Saar

**Kujundanud** Külli Kuusik

**Projektijuht** Lia Virkus

Raamat on valminud koostöös HKScan Estonia AS-iga

AS Ajakirjade Kirjastus

Kõik õigused kaitstud

Trükk Tallinna Raamatutrükikoda OÜ

ISBN 978-9949-39-260-5



# PEEKONI 50 KRÕBEDAT VARJUNDIT





Tänapäeval peetakse üha rohkem lugu mõõdukusest. Nii otsime ka toidulauas ja veiniklaasi taga tasakaalu, mis lubaks kõike nautida elutervelt ja ennast kahjustamata. Selles osas pole erandiks ka peekon, mis on pikka aega olnud iga kaalujälgija hirm.

Praeguseks on selgunud, et püüd rasva täiel määral vältida teeb kehale pigem halba ning samuti ei garanteeri head tervist ka paaniline kalorite lugemine. Keha vajab nii rasvu, valke kui ka süsivesikuid – oluline on sealjuures mitte ühegagi neist üle pingutada ega ühtki ka täiesti välja praakida. Sellist elutervet lähenemist tervitame meigi, sest hea toit muudab tuju paremaks ja natuke peekonit muudab omakorda paremaks pea iga toidu.

Raamatust leiate 50 erinevat moodust, mida peekoniga peale hakata ning hulgaliselt nippe ja teavet selle esialgu patuselt rasvarohkena tunduva toiduaine kohta. Peekoni abil valmivad road on maltseküllased ja peekoni kasutusvõimalusigi on rohkelt. Peale hommikueine tasub proovida ka suupistete, salatite ja isegi magusroogade võimalõudu, kui neile on lisatud pisut peekonit. Väärt näiteid jagub siin raamatus ohtralt.

Julget pealehakkamist ja maitsvaid elamusid!

Lia ja Britt