

# Vítejte u Rosie

## virtuální obchůdek se zdravými mňamkami



### kontakt:

Jana Rosie Dvořáková  
janarosie.svetlo@gmail.com  
+420 737 364 811

- zeleninové krekry
- sušenky, ovocné snacky, snídaňové pochoutky
- minidortíčky, dortíky a dorty
- malá zdravá pohoštění na míru
- tvořivé dílničky, kurzy

- Vytvářím dobroty z nabídkového listu nebo na přání.
- Využívám barvy, tvary, potraviny, které **odávají vašemu tělu energii, minimálně zatěžují trávení**, jsou chutné nejen ke snědení, ale i k pokoukání. Používám cíleně i léčivé bylinky a květy. Svým složením dobroty mohou **podporovat** např. oslabené orgány v těle nebo váš cíl či proces, kterým si procházíte.
- Pro malá pohoštění nebo občerstvení na seminářích a akcích vytvářím dobroty, **podporující** svým složením cíleně **téma nebo ladění akce**.
- Pro individuální objednávky na přání (dortíky a dorty, sušenky a zeleninové krekry malá zdravá pohoštění) **pracuji i se záměrem**, který skrz snědené dobroty ukotvujeme v těle.
- Vše **bez lepků, minimálně slazené** pouze přírodními cukry a ovocem, v **raw i non-raw kvalitě**.
- Při **nesnášenlivosti** určité potraviny hledám **alternativní řešení** - ochutná a pochutná si každý.
- Se mnou **víte, co jíte a jíte nejen ústy, ale i očima**.

objednávky: po osobní domluvě

dodání: podle typu objednávky a množství obvykle do týdne

vyzvednutí objednávky: pro Pražáky v Magnolia centru osobního rozvoje, Ječná 15, Dům U čtrnácti pomocníků, Praha 2 (přímo u tramvajové zastávky Štěpánská),  
pro mimopražské zasílám i poštou za poštovné a balné

ceny: viz nabídka, mohou se mírně měnit podle změn aktuální ceny surovin na trhu

# 1. Zeleninové kreky

dodání: 2 - 3 dny, nejsou-li čerstvě vyrobené, pak do týdne

cena: 10 Kč/ks, množstevní sleva od 10 ks po 8 Kč/ks  
(+ obal: 5 - 7 Kč)



**Ochutnávkové balení 3 ks v sáčku: 36 Kč**



## **Rajčatové s olivami**

zlatý len, mandle, sezam, rajčata čerstvá a sušená, černé olivy, cibule, tamari, medvědí česnek, mořská řasa, sůl

## **Rajčatové středomořské**

zlatý len, černý sezam, rajčata čerstvá a sušená, paprika, černé olivy, cibule, tamari, tymián, mořská řasa, sůl

## **Mrkvové**

zlatý len, mrkev, cibule, tamari, kurkuma, gomasi, mořská řasa, sůl, zelené bylinky dle sezóny

## **Čevenořepové**

zlatý len, sezam, červená řepa, fenykl, křen, cibule, tamari, sůl

## **Zelné**

zlatý len, konopné semínko, fialové zelí, cibule, gomasi, kmín, rozmarýn, sůl

## **Petrželové žluté**

zlatý len, černý sezam, petržel, cibule, tamari, kurkuma, zelená petrželka, sůl

## **Petrželové voňavé**

zlatý len, slunečnicové semínko, petržel, zelená petrželka, cibule, tamari, anýz, sůl

### Celerové

zlatý a hnědý len, celer, řapíkatý celer, cibule, tamari, kmín, zelená petrželka/celerová nat', sůl

### Kořenová zelenina mix

zlatý a hnědý len, sezam, celer, mrkev, petržel, cibule, gomasi, mořská řasa, zelená petrželka, sůl

### Mrkev - petržel - paprika pikant

zlatý len, petržel, mrkev, paprika, chilli papričky, cibule, tamari, zelená petrželka, sůl

### Kapustové rozkvětání

zlatý len, růžičková kapusta, kořenová petržel, petrželka, cibule, tamari, sůl, kmín

### Japonské

zlatý len, naklíčené mungo fazolky, miso, cibule, tamari, mořská řasa, kmín, sůl

### Cibulové

zlatý len, slunečnicové semínko, cibule, zelená cibulka, kmín, tymián, sůl

### Kukuřičné tortilly/ chipsy pikant pálivé

kukuřice, paprika, zlatý len, kayenský pepř, římský kmín, sůl

### Mangoldové/špenátové s houbami

zlatý len, mandle, sezam, mangold (špenát), mrkev, sušené žampiony, cibule, tamari, česnek, kmín, koriandr, sůl

## 2. Dorty, dortíky a minidortíčky

na objednávku, k dodání do 2 - 3 dnů

cena: dle použitých surovin cca 120 - 150 Kč

### dortíky malé:

průměr 12 cm, různé (**hruškový, mrkvový, mrkvový s kustovnicí, mangový, jablečný, citrónový, jahodový, borůvkový, čokoládový, dýňový, melounový, třešňový, višňový, kiwi, malinový, kokosový, pampeliškový, měsíčekový, fialkový, mátový, sedmikráskový, ...**)

korpus: vlašské ořechy/lískové ořechy/slunečnicové semínko, sušená pohanka, mandle, datle/rozinky, event. + mrkev, mák, kokos, černý sezam...

krém: kešu ořechy, citrón, kokosový olej / kakaové máslo, agáve/ nebo jiný rostlinný sirup / rapadura, koksová nebo jiná rostlinná smetana a druhově specifické přísady

zdobení: ovoce, květy a bylinky

další ukázky na [www.svet-lo.cz/Galerie/Obrázky\\_jedlé](http://www.svet-lo.cz/Galerie/Obrázky_jedlé)

[www.magnoliacentrum.cz/Co\\_nabízíme/Zdravé\\_mňamky](http://www.magnoliacentrum.cz/Co_nabízíme/Zdravé_mňamky)



jablečný se skořicí a granátovým jablkem



mátový



Třešňový sen: třešně, granátové jablko, skořice



Dračí královna: jahody, kustovnice, citron, dračí ovoce





Jarní řepné kvetení: červená řepa, citron, sedmikrásky



Melounové opojení: meloun, máta, citron

### **Minidortíčky:**

srdíčka/kytičky, průměr 5 - 6 cm, podobné jako malé dortíky

cena: 35 Kč/ks



Černorybízové tlamičky: černý rybíz, citron, rapadura



Malinová pusa: maliny, citron, floxy



Broskvové pohlazení: broskve, jablko, skořice, meduňka



Růžové mámení: jahody, pivoňka, růže, granátové jablko, citron

## Dorty velké

průměr cca 24/26 cm, většina se stihla sníst dříve, než jsem je vyfotila ☺

cena: cca 600 – 800 Kč dle použitých surovin a časové náročnosti

### Mrkvový s kustovnicí

korpus: lehký mrkvový piškot (vejce, špaldové otruby, třtinová šťáva

střední vrstva: rozinky, mrkev, citrón, skořice

krém: mrkev, kustovnice, skořice, kešu, kokosový olej, kokosový cukr



### Jarní řepné rozkvétání

pro seminář Přítomnost v těle, Léčivé a meditační večery Břetislava Bátěka

korpus: slunečnicové semínko, sušená klíčená pohanka, vlašské ořechy, drcené kakaové boby, rozinky, kakao, datlový sirup

krém – střední vrstva: kešu, limetka, citrón, mandlová smetana, kokosový olej a kakové máslo

krém – horní vrstva: červená řepa, kešu, skořice, datle, kakaové máslo, kokosový olej

na ozdobení: červená řepa a sedmikrásky





## Dorty na zakázku - ukázky:



### At' přijde miminko

podporuje léčení zraněné dělohy, vztahu k mužům, sebelásku, sebedůvěru, rozkvétání v plodnou ženu a otěhotnění

korpus: mandle, vlašské ořechy, slunečnicové semínko, rozinky, kakao, skořice, datlový sirup

krém - střední vrstva: kešu, kokosová smetana, kakaové máslo, citrón, agáve sirup

krém - horní vrstva: máslová dýně, skořice, citrón, datlový sirup, kešu, kakaové máslo, kokosový olej,

na ozdobu čerstvé květy sedmikrásky, dýně a růže



### Golfový první

narozeninový pro nadšeného golfistu

korpus: slunečnicové semínko, rozinky, černý sezam, skořice

krém – střední vrstva: kešu, citrón, kokosový olej, kakaové máslo, kokosový cukr a kokosová smetana

krém – horní vrstva: + zelený ječmen

golfové míčky: slunečnicové semínko a sušená klíčená pohanka, kokos, rozinky, citrón, kokosový olej



### Sebeláska

pro cyklus seminářů Vědomá žena – tento na téma Ženské tělo

korpus: lískové ořechy, naklíčená sušená pohanka, skořice, kakao, rozinky, kakaové boby

krém – střední vrstva (lůno): citrón, kokosový sirup, kokosový olej, kešu, kakaové máslo

krém – horní vrstva (děloha): + muškátová dýně, jablko, hrušky, skořice

na ozdobení: granátové jablko a drcené kakaové boby



### **3. Kuličky různých barev a chutí**

velikost cca 3 cm, na objednávku

zasušený povrch v sušičce, takže vydrží 2 i více týdnů (resp. než je sníte)

mohou být i s překvapením uvnitř ☺

cena: podle použitých surovin

cca 8 Kč/ks, od 10 ks množstevní sleva o 1 Kč/ks

- **mako-švestkové „černé“** (mák - švestky - slunečnicové semínko – rozinky)
- **kokosové „bílé“** (kokos - rozinky - citrón)
- **fíkové se zázvorem „hnědé“** (fíky - švestky - zázvor - kakao, karob)
- **kokosové se zeleným ječmenem „zelené“** (kokos - rozinky - zelený ječmen - citrón)
- **mrkvové „oranžové“** (mrkev - rozinky - slunečnicové semínko - pohanka - skořice)
- **meruňkové s mandlemi „hnědé“** (meruňky - mandle - pohanka - karob)
- **ořechové s kurkumou „žluté“** (pohanka - vlašské ořechy - kurkuma - zázvor)
- **ořechové s dýňovým semínkem „žlutozelené“** (vlašské ořechy - kurkuma - dýňové semínko - rozinky)
- **řepné „červenohnědé“ / „růžové“** (červená řepa - pohanka - slunečnicové semínko - rozinky, kakao nebo kokos na obalení)
- **dýňové „hnědé“** (máslová dýně - slunečnicové semínko - rozinky - citrón - skořice, karob)



## 4. Snídaňové pochoutky

dodání: 2 dny, nejsou-li čerstvě vyrobené,  
pak do týdne

cena: 90 Kč / balení 200 g

minimální množství: 500 g



### Cereálie kokosovo-mandlové s rozinkami a vanilkou

mandle, kokos, rozinky, vanilka, agáve sirup, skořice



### Cereálie jablečné s fíky

jablka, fíky, datle, ghí, skořice, citrón, sušená naklíčená pohanka





### Cereální čokoličky

sušená naklíčená pohanka, kakao, kakaové boby, datle, mandlové máslo, agáve sirup, sůl



### Pomerančová granola

sušená naklíčená pohanka, kešu, skořice, kardamon, pomerančová kůra, med



### Jablečné cereálie se zeleným ječmenem

jablka, vlašské ořechy, skořice, citrón, zelený ječmen



## 5. Sušenky, snacky

### a jiné mňamky

dodání: 2 -3 dny, nejsou-li čerstvě vyrobené, pak do týdne

některé zboží v nabídce je sezónní, podle dostupnosti čerstvých surovin

cena: 8 Kč/ks - kusově, není-li uvedeno jinak; množstevní sleva od 10 ks o 1 Kč/ks



### Energetická vzpruha, kakao-banán, snack

banány, vlašské ořechy/lískové ořechy (event. jiná varianta pro alergiky), kakao, kakaové boby, skořice, kokosový cukr/rozinky



### Zelené jablko, snack

jablka, zelený ječmen, vlašské ořechy, citron, skořice, třtinový cukr

### Hruškový mls s kardamonem, snack

hrušky, vlašské/lískové ořechy, rozinky, skořice, kardamon

### Mrkvička s rozinkami a skořicí, snack

mrkev, lněné semínko, rozinky, skořice, citrón

### Dýně s rakytníkem, hrudky

dýně Hokkaidó nebo máslová, vlašské ořechy, citrón, rakytník, rozinky, dýňové semínko, mrkev, skořice, velikost 3 – 5 cm



### Višňové polechtání, hrudky

mandle, kešu, rozinky, čerstvé višně, kakaové boby, pohanková mouka, velikost 3 – 5 cm

cena: 9 Kč/kspozn.: pouze v letní sezóně, lze i z jiného ovoce – vynikající jsou např. meruňkové nebo švestkové





### Zdravé oči, mrkvička s kustovnicí, hrušky

mandle, vlašské ořechy, mrkev, skořice, rozinky,  
kustovnice, pomeranč,  
velikost 3 – 5 cm



### Hruškový sen, hrušky

hrušky, lískové ořechy, mandle, kardamon, sušená klíčená pohanka, skořice, kakaové boby

### Citronové potěšení, hrušky

citron, hrušky, lískové ořechy, mandle, kardamon, skořice

### Maskované žluté jablko, hrušky

jablka, vlašské ořechy, rozinky, skořice, citron, zelený ječmen

### Cookies karobové s brusinkami

kešu, mandle, sušené brusinky, rozinky, karob, agáve  
sirup, citrón, sůl  
velikost: cca 5 cm  
cena: 10 Kč/ks



### Makové koláčky

těsto: slunečnicová semínka, kešu, sušená naklíčená  
pohanka, rozinky, med, sůl  
nádivka: mák, rozinky, banán, jablko, kardamon,  
skořice, granátové jablko,  
velikost: cca 5 cm  
na objednávku, k dodání do 4 dnů  
cena: 10 Kč/ks



## 6. Vánoční raw cukrawí

ochutnávkové balíčky cca 200-250 g, více druhů  
cena: cca 100 Kč /150 g

