



JEDNOTA

Platí od 7. 5.
do 14. 5. 2025 **

V našich 24/7 predajniach nakúpíte aj počas sviatkov!
Viac informácií na www.coop.sk



Mamičkiné dobroty
Kuracie diely chladené 1 kg
+ koreninová soľ zadarmo 1 bal.
jednotková cena 2,59 EUR/kg
ilustračné foto



**BAČOVSKÁ
CENA**
259



zľava **40%**

Cena platí do 10. 5.
alebo do vypredania zásob.

Kryštalový cukor 1 kg

**BAČOVSKÁ
CENA**
065



NÁJDETE IBA
V COOP JEDNOTE

Cena platí do 10. 5.
alebo do vypredania zásob.

Ryža guľatozrná
od babičky 1 kg

**BAČOVSKÁ
CENA**
129

*Ceny niektorých tovarov platia do dátumu uvedeného pri tovare.

**Najnižšia cena tovarov za posledných 30 dní je uvedená v predajniach a môže byť označená piktogramom.





JARNÝ ŠALÁT

SO SYROVÝM DRESSINGOM

Ingrediencie:

- | | | | |
|-------|-----------------------|---|-----------------------------|
| 1 | hlávka šalátu | 1 | téglik kyslej smotany |
| 1 | zväzok reďkoviek | | Mamičkiné dobroty |
| 2 | uvarené vajcia | | čerstvé bylinky |
| | Coop PREMIUM | | (pažítka, petržlenová vňať) |
| 150 g | syra s modrou plesňou | | citrónová šťava |
| 2 PL | majonézy | | soľ |
| | Mamičkiné dobroty | | mleté čierne korenie |
| | | | DOBRÁ CENA |

Postup:

2/3 syra roztlačíme vidličkou a premiešame s citrónovou šťavou. Pridáme majonézu, smotanu, soľ a korenie. Šalát umyjeme, osušíme a vonkajšie listy poukladáme v celku na misu. Menšie vnútorné listy nakrájame na rezance a spojíme s umytými reďkovkami nakrájanými na kolieska. Zvyšný syr nakrájame na menšie kocky. Šalát pridáme na misu, na vrch poukladáme kolieska uvarených vajec, nakrájané bylinky a syr. Polejeme dressingom a necháme trochu postáť.

Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk



ZELOVOC

Paradajky cherry
Saluoso 300 g 1 bal.
jednotková cena 5,63 EUR/kg

zľava **31%**
169



Stolové hrozno biele 500 g 1 bal.
jednotková cena 4,58 EUR/kg

zľava **15%**
229



Brokolica 500 g 1 bal.
jednotková cena 2,70 EUR/kg

zľava **42%**
135



Kaleráb s vňaťou 1 ks

zľava **31%**
069



zľava **28%**
289

Paprika zeleninová
voľná 1 kg
jednotková cena 2,89 EUR/kg



zľava **41%**
189

ZELOVOC
Zemiaky neskoré
prané 2 kg
jednotková cena 0,95 EUR/kg

ODRODA
SMERALDA

zľava **22%**
125

Jablká ukladané zelené 1 kg
jednotková cena 1,25 EUR/kg

CENA ZA 100 g

zľava **21%**
045

Zázvor 100 g
jednotková cena 4,50 EUR/kg

zľava **27%**
125

Avokádo zelené 1 ks

zľava **48%**
199

Paprika trikolóra
500 g 1 bal.
jednotková cena 3,98 EUR/kg

zľava **42%**
039

Limeta 1 ks

zľava **42%**
229

Melón žltý
medový 1 kg
jednotková cena 2,29 EUR/kg

zľava **31%**
059

Red'kovka červená
zväzok 1 ks

Šalát hlávkový 1 ks

zľava **34%**
079

Špargľa biela 500 g 1 bal.
jednotková cena 8,38 EUR/kg

zľava **41%**
219

Paradajky strapcové 1 kg
jednotková cena 2,19 EUR/kg



Kuracie prsia s kosťou
a kožou chladené 1 kg
jednotková cena 4,89 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **33%**
4.89



Kuracie stehná
bez stehnovej kosti chladené
1 kg + grilovacia zmes
zadarmo 1 bal.

jednotková cena 3,89 EUR/kg
Balené v ochrannej atmosfére
Ilustračné foto

zľava **23%**
3.89



Zlaté kurča chladené 1 kg
jednotková cena 3,59 EUR/kg
Balené v ochrannej atmosfére

zľava **27%**
3.59



**SKVELÁ
CENA**
1.79

Zmes kuracia polievková
hlbokozmrazená 1 kg



V predajniach
dostupný buď voľný
alebo balený
v ochrannej atmosfére

Bravčový bok s kosťou 1 kg
jednotková cena 5,49 EUR/kg
Voľný
Ilustračné foto

5.49



Bravčový bok s kosťou 1 kg
jednotková cena 5,89 EUR/kg
Balený v ochrannej atmosfére

5.89

PODIEL MÄSA 90%

PODIEL MÄSA 90%



Karpatská šunka 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **51%**
089



Alžbetka
bravčová šunka 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg

zľava **28%**
089



PODIEL MÄSA 82%

zľava **40%**
072

Kuracia šunka 100 g
jednotková cena 7,20 EUR/kg



PODIEL MÄSA 80%

Tradičná kvalita
Debrečinská šunka 100 g
jednotková cena 7,50 EUR/kg

SKVELÁ CENA
075



PODIEL MÄSA 93%

Prešporská dusená šunka 100 g
jednotková cena 9,50 EUR/kg

zľava **20%**
095



Poctivá šunka 100 g
Debrečinská šunka 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg

zľava **25%**
149



PODIEL MÄSA 90%

Mamičkiné dobroty
Kuracia šunka 150 g
jednotková cena 13,27 EUR/kg

199



zľava **41%**
075

Čingovská saláma 100 g
jednotková cena 7,50 EUR/kg
Ilustračné foto



Malokarpatská saláma 100 g
jednotková cena 9,50 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **24%**
095



Tradičná kvalita
Suchá saláma 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg

SKVELÁ CENA
089



zľava **47%**
099

Kalinka saláma 100 g
jednotková cena 9,90 EUR/kg



Parmico saláma 100 g
jednotková cena 12,00 EUR/kg
Voľná alebo balená v ochrannej atmosfére

zľava **31%**
120



zľava **50%**
065

Lahôdková sekaná 100 g
jednotková cena 6,50 EUR/kg



Zipser párky 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg
Volné

zľava **33%**
089



Viedenské párky Premium 100 g
jednotková cena 9,50 EUR/kg
Volné

zľava **31%**
095



Tradičná kvalita
Párky bravčové 100 g
jednotková cena 5,90 EUR/kg

zľava **21%**
059

zľava **32%**
179

**Pečeňový syr so slaninovým
pokryvom** 220 g
jednotková cena 8,14 EUR/kg
Vákuovo balený



zľava **27%**
072

**Bravčový bok
bez kosti údený** 100 g
jednotková cena 7,20 EUR/kg
Ilustračné foto



Mamičkiné dobroty
Slanina krájaná 100 g
jednotková cena 14,50 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
145

coop
JEDNOTA
NA GRILE



**ČO NA GRILE,
TO NA JAZYKU**

Vychutnajte si grilovačku s pestrú ponukou výrobkov značky **COOP Jednota Na grile**. Nájdete ich exkluzívne iba v našich predajniach a spoznáte ich podľa neprehliadnuteľných obalov.



SKVELÁ CENA

399

NA GRILE
Kridla kuracie
v BBQ marináde 1 kg
jednotková cena 3,99 EUR/kg



SKVELÁ CENA

429

NA GRILE
Pološtiek údený 4 x 60 g
+ brusnicová omáčka 50 g 1 bal.



PODIEL MÄSA 72%

NA GRILE
Špekáčky 360 g
jednotková cena
9,14 EUR/kg

SKVELÁ CENA

329



zľava 44%

349

Gril klobásy mix 500 g
jednotková cena 6,98 EUR/kg



zľava 43%

189

Hamburgerová žemľa 4 x 81 g 1 bal.
jednotková cena 5,83 EUR/kg



Liptov pološtiepok
na gril 120 g
jednotková cena 19,08 EUR/kg

zľava **23%**
229



Liptov
Hranolčky na gril 210 g
+ špajdle 6 ks 1 bal.

zľava **20%**
499

**RÝCHLA
PRÍPRAVA**



Karička na panvicu
Halloumi 2 druhy 200 g
jednotková cena 14,45 EUR/kg

zľava **19%**
289



Thymos marináda na mäso 2 druhy 90 g
jednotková cena 6,11 EUR/kg

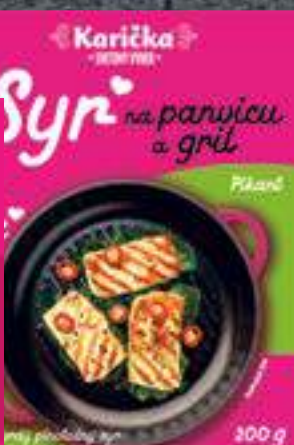
**SKVELÁ
CENA**
055

**RÝCHLA
PRÍPRAVA**



Karička na gril
typu Halloumi
2 druhy 200 g
jednotková cena 14,45 EUR/kg

zľava **19%**
289



**SKVELÁ
CENA**
109

NA GRILE
Slanina
na opekánie 100 g
jednotková cena 10,90 EUR/kg

*Termín súťaže: 30. 4. - 27. 5. 2025.
www.hellmanns-sutaze.sk

SÚŤAŽ*



Hellmann's
omáčka 2 druhy
od 255 g do 258 g
jednotková cena
od 8,88 EUR/kg do 8,98 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
229



**SKVELÁ
CENA**

199

NA GRILE

Kuchyňské utierky
2-vrstvové 19 m 2 ks 1 bal.
jednotková cena 1,00 EUR/ks



**SKVELÁ
CENA**

119

WPC lyžica 8 ks 1 bal.
jednotková cena 0,15 EUR/ks
opakovateľne použiteľné



**SKVELÁ
CENA**

149

Papierová miska 8 ks 1 bal.
jednotková cena 0,19 EUR/ks
objem 400 ml

Grilpur čistič
rúr a grilov 500 ml
jednotková cena 5,58 EUR/l



279

**SKVELÁ
PONUKA**



Grilovací alobal 12 m 1 ks
jednotková cena 0,19 EUR/m

**SKVELÁ
CENA**

229



Hamburger
bravčovo-hydinový chladený 250 g
jednotková cena 5,96 EUR/kg

zľava **45%**

149



Nátierka Šovarková črievko 100 g
jednotková cena 8,90 EUR/kg

zľava **42%**

089



Májka nátierka 120 g
Matej nátierka 120 g
jednotková cena 7,92 EUR/kg

zľava **23%**

095



Treska zlatá 140 g
jednotková cena 9,93 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **28%**

139



Rybí šalát pikant 140 g
jednotková cena 8,50 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **20%**

119



Pirátske kúsky
v pikantnom oleji 150 g
jednotková cena 9,93 EUR/kg

zľava **30%**

149



Mrkvový šalát s ananásom 300 g
jednotková cena 3,97 EUR/kg
Vo vybraných predajniach*

zľava **32%**

119



DOBRÁ CENA
 Filé z treskových rýb
 hlbokozmrazené
 4 x 100 g 1 bal.
 jednotková cena 8,73 EUR/kg

SKVELÁ CENA
349



Tilapia filety bez kože hlbokozmrazené 400 g
 netto hmotnosť (bez glazúry) 340 g
 jednotková cena 13,21 EUR/kg

SKVELÁ CENA
449



Hranolčky
 hlbokozmrazené 1 kg

SKVELÁ CENA
289



DOBRÁ CENA
 Kukurica hlbokozmrazená 250 g
 Hrášok hlbokozmrazený 250 g
 jednotková cena 3,56 EUR/kg



SKVELÁ CENA
089



Mamičkiné dobroty
 Lístkové cesto hlbokozmrazené 400 g
 jednotková cena 3,98 EUR/kg

SKVELÁ CENA
159

NOVINKA



zľava **36%**
129

Cornetto Max 115 ml
jednotková cena 11,22 EUR/l



zľava **20%**
119

Jarka
mražený krém 350 ml
jednotková cena 3,40 EUR/l



SKVELÁ
CENA 
289

Tradičná kvalita
Delicatta zmrzlina vo vaničke
s čokoládovým toppingom 900 ml
jednotková cena 3,21 EUR/l



Tobogán nanuk 80 ml
jednotková cena 6,13 EUR/l

zľava **45%**
049



Pegas Premium
nanuk 100 ml
jednotková cena 10,90 EUR/l

zľava **24%**
109



SKVELÁ
PONUKA 



Ledňáček nanuk 45 ml
jednotková cena 8,67 EUR/l
Eskymo nanuk 50 ml
jednotková cena 7,80 EUR/l

zľava **32%**
039



JAHOĐOVÁ TORTA S MANDL'AMI

Ingrediencie:

4	vajcia Coop PREMIUM	500 ml	mlieka Mamičkiné dobroty
2 PL	horúcej vody	1	vanilka
180 g	jemného kryštálového cukru	600 g	jahôd
60 g	pohánkovej múky	200 ml	smotany na šľahanie
60 g	kukurličného škrobu		Mamičkiné dobroty
40 g	mletých mandlí	50 g	mandľových lupienkov

Postup:

Cesto: Dno tortovej formy vystelieme papierom na pečenie. Vajcia a horúcu vodu vyšľaháme do hustej peny. Počas šľahania pridáme 120 g kryštálového cukru. Šľaháme, kým sa cukor nerozpustí. Múku zmiešame s 20 g kukurličného škrobu a pomletými mandľami a zapracujeme do peny. Rúru vyhrejeme na 200 °C. Tortovú formu naplníme cestom a povrch uhladíme. Pečieme asi 30 minút, potom necháme vychladnúť.

Krém: Zvyšok cukru (60 g) zmiešame so zvyškom kukurličného škrobu (40 g) a pridáme 4 PL mlieka. Vanilkový lusk vytrieme do zvyšku mlieka a privedieme k varu. Prilejeme zmes z cukru a škrobu a uvaríme hustý krém. Necháme vychladnúť.

Jahody umyjeme a očistíme. Polovicu jahôd pokrájame na menšie kúsky a vmiešame do vanilkového krému. Vychladnutý korpus prekrójime vodorovne a spodný plát vložíme do tortovej formy. Krém s jahodami natrieme v hrubej vrstve na spodný plát a prikryjeme horným plátom. Na 5 hodím dáme vychladnúť. Zvyšné jahody pokrájame na polovicu. Zo stuhnutej torty dáme dole okraj. Vyšľaháme dobre vychladenú šľahačku a potrieme celú tortu. Ozdobíme polovičkami jahôd a mandľovými lupienkami.



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk

Jahody 250 g 1 bal.
jednotková cena 5,16 EUR/kg
Ilustračné foto

Cena platí do vypredania zásob.

zľava **32%**
129



Bratislavský rožok

Mamičkiné dobroty
Bratislavský rožok s náplňou 2 druhy 200 g
jednotková cena 13,95 EUR/kg
Ilustračné foto

SKVELÁ CENA 
279 



zľava **39%**
059

Donut Love 71 g
jednotková cena 8,31 EUR/kg
Ilustračné foto

Rožok ražný s posypom 62 g
jednotková cena 5,16 EUR/kg
Ilustračné foto

zľava **41%**
032





Veto 450 g
jednotková cena 3,44 EUR/kg

zľava **45%**
155



Maslo tradičné 250 g
jednotková cena 10,76 EUR/kg

zľava **42%**
269



NOVINKA

Ghee
prepustené maslo 400 g
jednotková cena 19,98 EUR/kg

zľava **30%**
799



SKVELÁ CENA
119

Mamičkiné dobroty
Majonéza 250 g
Tatárska omáčka 250 g
jednotková cena 4,76 EUR/kg



Mamičkiné dobroty
Vajcia z podstielkového
chovu M 15 ks 1 bal.
jednotková cena 0,27 EUR/ks

SKVELÁ CENA
399



zľava **24%**

110

Gouda tehla 100 g
jednotková cena 11,00 EUR/kg
Ilustračné foto



zľava **27%**

115

Tekovská tehla 45% 100 g
jednotková cena 11,50 EUR/kg
Ilustračné foto



zľava **18%**

129

Levická tehla na vyprážanie 100 g
jednotková cena 12,90 EUR/kg
Ilustračné foto



zľava **38%**

075

Karpatský blok 45% 100 g
jednotková cena 7,50 EUR/kg
Ilustračné foto



zľava **16%**

399

Eidam na vyprážanie 275 g
jednotková cena 14,51 EUR/kg

alebo



zľava **23%**

149

Niva Originál porciovaná 100 g
Niva Originál 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg
Ilustračné foto



zľava **22%**

169

1. Džiugas strúhaný 100 g
jednotková cena 16,90 EUR/kg

2. Džiugas Bronze typu parmezán 180 g
jednotková cena 16,61 EUR/kg

zľava **21%**

299





zľava **38%**
2.99

Pološtiepok údený 180 g
jednotková cena 16,61 EUR/kg

zľava **24%**
1.89

Parenický neúdené 100 g
jednotková cena 18,90 EUR/kg
Parenický údené 98 g
jednotková cena 19,29 EUR/kg



SKVELÁ CENA
1.49

Mamičkiné dobroty
Syrové guľôčky
2 druhy 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg



SKVELÁ CENA
1.75

Liptov porciované plátky 3 druhy 90 g
jednotková cena 19,44 EUR/kg



zľava **19%**
1.49

Tradičná kvalita
Tekovský salámový syr 2 druhy 100 g
jednotková cena 14,90 EUR/kg



zľava **27%**
4.99

Ferrari
Pecorino Romano 175 g
jednotková cena 28,51 EUR/kg
Grana Padano Riserva 150 g
jednotková cena 33,27 EUR/kg

XXL

XXL

XXL

XXL

XXL



CENA ZA KUS
1,49 EUR



Parenica údená 315 g
2 + 1 zadarmo 1 bal.
jednotková cena 21,29 EUR/kg

zľava **17%**

4.47



zľava **21%**

2.99

Leerdammer
2 druhy 160 g
jednotková cena 18,69 EUR/kg



zľava **34%**

2.09

Sýr a křup 2 druhy
4 x 35 g 1 bal.
jednotková cena 14,93 EUR/kg



Sedlčanský Hermelín
2 druhy 100 g
jednotková cena 15,00 EUR/kg

zľava **24%**
150



Karička Klasik 125 g
jednotková cena 10,32 EUR/kg

zľava **18%**
129



Karička Lacto minus 120 g
Karička črievko Lacto minus 120 g
jednotková cena 15,75 EUR/kg

zľava **17%**
189



Syrókrem črievko 90 g
jednotková cena 8,78 EUR/kg

099 zľava **23%**
pri kúpe 1 ks
jednotková cena 11,00 EUR/kg

PRI KÚPE OD 2 KS
zľava **38%**
079



Bambino črievko
3 druhy od 90 g do 100 g
jednotková cena
od 12,90 EUR/kg do 14,33 EUR/kg

zľava **23%**
129



Bambino
Toast & Burger 2 druhy 130 g
jednotková cena 12,69 EUR/kg

zľava **38%**
165



Bambino original 140 g
jednotková cena 11,79 EUR/kg

zľava **38%**
165



**SKVELÁ
PONUKA**



Mozzarella classic 125 g
jednotková cena 8,72 EUR/kg

zľava **38%**
109



**SKVELÁ
CENA**



PREMIUM
Mozzarella mini 125 g
jednotková cena 10,32 EUR/kg

129



Tradičná kvalita
Cottage cheese biely 180 g
jednotková cena 4,94 EUR/kg

zľava **31%**
089



Mana nátierka
s plesňovým syrom 150 g
jednotková cena 6,67 EUR/kg

zľava **38%**
100



Nátierka oštiepková 130 g
Nátierka syrová parenicová 130 g
jednotková cena 9,15 EUR/kg

zľava **29%**
119



Mamičkiné dobroty
Bryndza 125 g
jednotková cena 11,92 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**



149



Mamičkiné dobroty
Smotana kyslá
14% 200 g
jednotková cena 3,25 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**



065



**Tvaroh tučný
hrudkovitý 200 g**
jednotková cena 6,25 EUR/kg

zľava **30%**
125



**Tvaroh jemný
hrudkovitý 250 g**
jednotková cena 5,00 EUR/kg

zľava **21%**
125



**SKVELÁ
PONUKA**

**Smotana čerstvá
na šľahanie 33% 250 ml**
jednotková cena 5,96 EUR/l

zľava **38%**
149



**Tradičná kvalita
Smotana trvanlivá
na varenie 500 ml**
jednotková cena 2,38 EUR/l

zľava **27%**
119



TEMU VER
**Bezlaktóзовé mlieko
polotučné 1,5 % 1 l**

zľava **33%**
099



**Acidko plnotučné
biele 950 g**
jednotková cena 1,36 EUR/kg

zľava **38%**
129



**SKVELÁ
PONUKA**

Mamičkiné dobroty
**Mlieko čerstvé
plnotučné 3,6% 1 l**

**SKVELÁ
CENA**
109



Mňam smotanový jogurt 3 druhy 145 g
jednotková cena 2,41 EUR/kg

zľava **40%**
035



Jogurt Grécky typ
2 druhy 320 g
jednotková cena 3,72 EUR/kg

zľava **29%**
119



Smotanový jogurt 2 druhy 150 g
jednotková cena 3,67 EUR/kg

zľava **43%**
055



Srdiečko
jogurtový dezert
viac druhov 125 g
jednotková cena 2,00 EUR/kg

zľava **28%**
025



BEZLAKTÓZOVÝ
JOGURT
SMOTANOVÝ
TOMU VER
Bezlaktózový smotanový jogurt viac druhov 145 g
jednotková cena 3,10 EUR/kg



zľava **21%**
045



SKYZ
kyslomliečny výrobok 2 druhy 130 g
jednotková cena 4,54 EUR/kg

zľava **33%**
059



zľava **28%**
135

Active Protein tvaroh
2 druhy 200 g
jednotková cena 6,75 EUR/kg



Vanilkové kúzo 130 g
Čokoládové kúzo 130 g
jednotková cena 3,31 EUR/kg



zľava **38%**
043



SKVELÁ CENA
059

Tradičná kvalita
Dezert s príchuťou
čokoláda, vanilka 150 g
jednotková cena 3,93 EUR/kg



Alpro sójový dezert
2 druhy 125 g
jednotková cena 6,32 EUR/kg

SKVELÁ CENA
079



zľava **20%**
039

Tradičná kvalita
Termix 2 druhy 90 g
jednotková cena 4,33 EUR/kg



Matko dezert
2 druhy 130 g
jednotková cena 4,85 EUR/kg

zľava **39%**
063



Pribináček
2 druhy 125 g
jednotková cena 8,72 EUR/kg

zľava **31%**
109



Pribináček Kapsik
2 druhy 70 g
jednotková cena 13,57 EUR/kg

zľava **20%**
095



Junior Smejko
ochutené mlieko
2 druhy 250 ml
jednotková cena 1,96 EUR/l

zľava **32%**
049



Kinder Paradiso 29 g
jednotková cena 22,41 EUR/kg

SKVELÁ CENA
065



Milka
čokoládový nápoj
2 druhy 0,25 l
jednotková cena 4,76 EUR/l

zľava **23%**
119



Activia nápoj 280 g
jednotková cena 3,39 EUR/kg

zľava **40%**
095



STAHUJ EPICKÉ ITEMY!



Album
2,99 €

Pre všetkých hráčov Minecraftu máme skvelé správy! Len za 2,99 € môžeš mať zberateľský album. Pri nákupe nad 20 eur dostaneš zadarmo balíček nálepiek a k tomu aj 50-percentnú zľavu na minecraftáckych plyšákov. Aktivita trvá **od 30. 4. do 18. 6. 2025** alebo do vypredania zásob. Bližšie info na www.mateuzvsetky.sk

© 2025 Mojang AB. Minecraft, the Minecraft logo, the Mojang Studios logo and the Creeper logo are trademarks of Microsoft Corporation.



Plyšák s 50 %
zľavou

6,49 €

Plyšák bez
zľavy 12,98 €

coop
JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny



Raciol
repkový olej 5 l
jednotková cena 1,60 EUR/l

Cena platí do 10. 5.
alebo do vypredania zásob.

zľava **42%**
799



Calvo tuniak 2 druhy 80 g
pevný podiel 52 g
jednotková cena 20,96 EUR/kg

zľava **24%**
109



Búčková nátierka 48 g
jednotková cena 12,29 EUR/kg

SKVELÁ PONUKA

zľava **18%**
059



Tatrakon
mäsové konzervy 2 druhy 190 g
jednotková cena 10,47 EUR/kg

SKVELÁ CENA
199



DOBRÁ CENA
Krém pálivý 120 g
jednotková cena 5,75 EUR/kg

SKVELÁ CENA
069



Tuniaková nátierka 100 g
jednotková cena 10,90 EUR/kg

SKVELÁ PONUKA

zľava **15%**
109



Jalapeño 335 g
pevný podiel 190 g
jednotková cena
6,26 EUR/kg

zľava **51%**
119



SKVELÁ PONUKA

Olivy Fragata zelené bez kôstky 160 g
pevný podiel 75 g
jednotková cena 13,20 EUR/kg

099



PREMIUM
Zelené fazuľové struky 425 ml
pevný podiel 200 g
jednotková cena 6,25 EUR/kg

SKVELÁ CENA
125



Tradičná kvalita
Fazuľa červená 3 druhy 400 g
pevný podiel 240 g
jednotková cena 3,71 EUR/kg

zľava **18%**
089



Kubík Desiata 2 druhy 100 g
jednotková cena
5,90 EUR/kg

SKVELÁ CENA
059



Kyselina citrónová 250 g
jednotková cena 7,56 EUR/kg

zľava **31%**
189



Džemko želírovač 2 druhy 25 g
jednotková cena 23,60 EUR/kg

SKVELÁ CENA
059



Carpathia
Original polievka
2 druhy od 45 g do 59 g
jednotková cena
od 11,69 EUR/kg do 15,33 EUR/kg

zľava **30%**
069



Dobrota
zeleninové ochucovadlo
bez glutamanu 1 kg

SKVELÁ
CENA
435



Maggi bujón 5 l
2 druhy 100 g
jednotková cena 12,90 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
129



Thymos koren
2 druhy od 26 g do 35 g
jednotková cena od 15,71 EUR/kg do 21,15 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
055



Mamičkiné dobroty
Nitovky krátke 8-vaječné 250 g
Mrvenica 8-vaječná 250 g
jednotková cena 3,56 EUR/kg

zľava **25%**
089

Zapojte sa do súťaže
o rodinný výlet na
4 noci vo Švajčiarsku
s futbalovým zážitkom
a ďalšie ceny.

1. Kúp produkt Hellmann's
2. Registruj sa na www.hellmanns-sutaze.sk
3. Vyhraj!

HELLMANN'S
EST. 1914



Termín súťaže: 30. 4. – 27. 5. 2025.
Platí pri kúpe kečupov a grilovacích omáčok.



VYHRAJ s Hellmann's



Hellmann's omáčka 2 druhy 250 ml
jednotková cena 9,16 EUR/l

SKVELÁ
CENA

229



Tradičná kvalita
Horčica 2 druhy 470 g
jednotková cena 2,53 EUR/kg

zľava **20%**

119



Hellmann's
kečup 2 druhy od 470 g do 485 g
jednotková cena od 5,34 EUR/kg do 5,51 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

259



PREMIUM
Fazuľa biela veľká 400 g
jednotková cena 3,23 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

129



Ryža dlhozrnná
vo varných vreckách 800 g 1 bal.
jednotková cena 3,11 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

249

Niečo sladké máme? Máme!



Milka dezert
3 druhy 110 g
jednotková cena 25,00 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
275



Orion dezert 3 druhy od 142 g do 166 g
jednotková cena od 24,04 EUR/kg do 28,10 EUR/kg

zľava **16%**
399

SKVELÁ
PONUKA 



Raffaello dezert 40 g
jednotková cena 22,25 EUR/kg

089



zľava **43%**
349

Toffifee dezert 250 g
jednotková cena 13,96 EUR/kg



zľava **25%**
189

Merci horká čokoláda 100 g
jednotková cena 18,90 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
355

Mila Mini oblátky 180 g
jednotková cena 19,72 EUR/kg



Ponuka kvetov vo vybraných
predajniach **Tempo**
SUPERMARKET



Ilustračné foto



SKVELÁ
CENA 
399

Študentská pečat' 3 druhy od 240 g do 260 g
jednotková cena od 15,35 EUR/kg do 16,63 EUR/kg

To najlepšie na Deň matiek 11. 5.



Ferrero
čokoláda 2 druhy 90 g
jednotková cena 24,33 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
219



**SKVELÁ
CENA**
399

Raffaello
dezert 150 g
jednotková cena
26,60 EUR/kg



zľava **23%**
499

Merci dezert 250 g
jednotková cena 19,96 EUR/kg



**SKVELÁ
CENA**
409

Merci
together 175 g
jednotková cena
23,37 EUR/kg



After Eight dezert
2 druhy 200 g
jednotková cena 19,95 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
399



zľava **22%**
139

Milka čokoláda 3 druhy
od 90 g do 100 g
jednotková cena od
13,90 EUR/kg do 15,44 EUR/kg



NOVINKA
Deva Mini Mendiants
dezert 85 g
jednotková cena 32,82 EUR/kg

zľava **57%**
279



Casali
gužôčky v čokoláde 100 g
jednotková cena 13,90 EUR/kg

zľava **22%**
139



HRAJTE

o nákupné poukážky COOP Jednota
v celkovej hodnote 12 000 €
za nákup výrobkov Figaro
v min. množstve 400 g



Ilustračný obrázok

Zapojiť sa do súťaže môžete **od 30. 4. do 31. 5. 2025**. Podrobné pravidlá nájdete na webovej stránke www.figaro.sk.



**SKVELÁ
CENA**
149

**Figaro
čokopiškóty
2 druhy 147 g**
jednotková cena
10,14 EUR/kg

**Figaro Symfónia
dezert 78 g**
jednotková cena
30,64 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
239



PREMIUM
**Cookies muffin
s čokoládou 175 g**
jednotková cena 10,23 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
179



**Natur Lilit orange
sušienky 25 g**
jednotková cena 18,00 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
045



**KitKat obľátky
3 druhy od 40 g do 41,5 g**
jednotková cena od 16,63 EUR/kg do 17,25 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
069



Milka Croissant 2 druhy 50 g
jednotková cena 15,80 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
079



**Jojo želé
3 druhy 80 g**
jednotková cena 9,88 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
079



**Paw Patrol Gusto
chrumky 2 druhy 30 g**
jednotková cena 33,00 EUR/kg

**SKVELÁ
CENA**
099

UYCRAFTITE SI TO NAJLEPSIE Z NAŠEJ PONUKY!



Figaro tyčinka
2 druhy 32 g
jednotková cena 24,69 EUR/kg

zľava **20%**
079



Milka biscuits Choco & Cake 35 g
jednotková cena 16,86 EUR/kg
Milka Choco Cow 40 g
jednotková cena 14,75 EUR/kg
Milka Choco Mini Stars 37,5 g
jednotková cena 15,73 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
059



SKVELÁ
CENA
075

Orbit dražé
rôzne druhy 14 g
jednotková cena 53,57 EUR/kg



zľava **23%**
045

Brumík 3 druhy 30 g
jednotková cena 15,00 EUR/kg



Fidorka 3 druhy 30 g
jednotková cena 19,67 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
059



SKVELÁ
CENA
065

Kávenky oblátky 3 druhy 50 g
jednotková cena 13,00 EUR/kg



Tradíčná kvalita
Perník rôzne druhy 50 g
jednotková cena 7,00 EUR/kg

SKVELÁ
CENA
035



Ovocie sušené mrazom
2 druhy 30 g
jednotková cena 96,33 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
289



Nutella 350 g
jednotková cena 8,54 EUR/kg

zľava **24%**
299



Popcorn
Chio slaný 80 g
jednotková cena 11,13 EUR/kg

zľava **15%**
089



Cereálie Nesquik 250 g
jednotková cena 10,36 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
259



Slovakia Z pece
zemiakové
tyčinky 160 g
jednotková cena 9,31 EUR/kg

zľava **16%**
149



Tradičná kvalita
Suchárik
tradičné 140 g
jednotková cena 9,21 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
129



Mini Topinky
príchut' slanina 150 g
jednotková cena 8,60 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
129



Tradičná kvalita
Chipsy Extra hrubé 2 druhy 75 g
jednotková cena 13,20 EUR/kg

SKVELÁ
CENA 
099



Slovakia
zemiakové lupienky
solené 130 g
jednotková cena 11,46 EUR/kg

zľava **16%**
149



Slovakia
zemiakové lupienky solené 200 g
jednotková cena 11,45 EUR/kg

zľava **23%**
229



Pringles 2 druhy 165 g
jednotková cena 12,06 EUR/kg

zľava **27%**
199



Mamičkiné dobroty
Lupienky zemiakové
smažené
2 druhy 100 g
jednotková cena 9,90 EUR/kg

zľava **23%**
099



Tradičná kvalita
Snack 2 druhy 70 g
jednotková cena 9,29 EUR/kg

zľava **17%**
065



Popradský ovocný čaj
2 druhy 40 g
jednotková cena 26,25 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

105



Pigi čaj 2 druhy 30 g
jednotková cena 29,67 EUR/kg

zľava **18%**

089



Popradská
Barista
Espresso
zrnková káva
500 g
jednotková cena
14,98 EUR/kg

zľava **21%**

749



Eduscho Family
mletá káva 250 g
jednotková cena 14,76 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

369



Popradská
Štandard klasik
mletá káva 250 g
jednotková cena 11,96 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

299



Nescafé Classic
instantná káva 2 druhy 100 g
jednotková cena 48,90 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

489



Nescafé Gold
instantná káva
2 druhy 200 g
jednotková cena 41,45 EUR/kg

SKVELÁ
CENA

829



Jacobs
zrnková káva
2 druhy 1 kg

SKVELÁ
CENA

1599



NOVÁ RELÁCIA



SLEDUJTE KAŽDÝ PIATOK POPOLUDNÍ NA JEDNOTKE



Mnoho ďalších inšpirácií nájdete na
www.netradicnerecepty.sk



Rajec
2 druhy 1,5 l
jednotková cena
0,33 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

**SKVELÁ
CENA**
049



**SKVELÁ
CENA**
055

Budiš
jemne sytená 0,5 l
jednotková cena 1,10 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



**SKVELÁ
CENA**
054

Magnesia 3 druhy 1,5 l
jednotková cena 0,36 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



Magnesia Plus
3 druhy 0,7 l
jednotková cena
2,27 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **20%**
159



Rajec čaj
Čadová bylina
3 druhy 1,5 l
jednotková cena
0,66 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

**SKVELÁ
CENA**
099



zľava **28%**
099

Budiš
ochutený 2 druhy 1,5 l
jednotková cena 0,66 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



**SKVELÁ
CENA** 
149

**Kofola
originál** 2,25 l
jednotková cena 0,66 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



Kofola originál 0,5 l
Vinea biela 0,5 l
jednotková cena 1,98 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava 23%
099



**NÁJDETE IBA
V COOP JEDNOTE**

**Bublinsky
viac druhov** 2 l
jednotková cena 0,40 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava 27%
079



Royal Crown Cola 1,33 l
jednotková cena 1,12 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

**SKVELÁ
CENA** 
149



Coca-Cola 1,5 l
Kinley 2 druhy 1,5 l
jednotková cena 1,06 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

**SKVELÁ
CENA** 
159



zľava **25%**
149

Mária biela 2 l
jednotková cena 0,75 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €



Jupik jahoda 0,33 l
jednotková cena 2,58 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

SKVELÁ
CENA
085



Paw Patrol
2 druhy 0,2 l
jednotková cena
3,95 EUR/l

SKVELÁ
CENA
079

①



②



SKVELÁ
CENA
159

①



②



Rio Cold Press
100% šťava chladená 1 l
1. mix s malinami
2. jablko-marhuľa

SKVELÁ
CENA
149

SKVELÁ
CENA
229

SKVELÁ
CENA
199



Dobrá úroda
sirup 2 druhy 0,5 l
jednotková cena 4,98 EUR/l

zľava **16%**
249

**SKVELÁ
PONUKA**



Hell 0,25 l
jednotková cena 2,72 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

068



Captain Jack 3 druhy 0,5 l
jednotková cena 1,98 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **31%**
099



**Ice Coffee
Pink Latte** 0,25 l
jednotková cena 3,96 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**



099



Semtex Extrem
2 druhy 0,25 l
jednotková cena 2,76 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

**SKVELÁ
CENA**



069



Dynybyl Violet gin & tonic 6% 0,25 l
Božkov Republica Mojito 6% 0,25 l
jednotková cena 5,96 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **33%**
149



SKVELÁ PONUKA



Kelt 10 1,5 l
jednotková cena
0,93 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

139



Gambrinus 10 0,5 l
jednotková cena 0,78 EUR/l

zľava **20%**

039



Radegast Ratar 0,5 l
jednotková cena 1,58 EUR/l

SKVELÁ CENA



079



**Radegast
Ryze hořká 12 0,5 l**
jednotková cena 1,58 EUR/l

SKVELÁ CENA



079



**Radegast
Ryze hořká
12 0,5 l**

jednotková cena 1,78 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

zľava **22%**

089



**Zlatý Bažant
10% 0,5 l**

jednotková cena
1,18 EUR/l

+ záloh za obal 0,15 €

SKVELÁ CENA



059



Smädny Mních 10
0,5 l + 10% zadarmo
jednotková cena 1,10 EUR/l
+ záloh za obal 0,15 €

SKVELÁ CENA



055



**Krušovice
Original 10 0,5 l**
jednotková cena 1,02 EUR/l

SKVELÁ CENA



051



Zlatý Bažant 0,0% 0,5 l

Zlatý Bažant 12% 0,5 l

jednotková cena 1,58 EUR/l

+ záloh za obal 0,15 €

SKVELÁ CENA



079

Nitraense knieža
biele 1 l
červené 1 l

SKVELÁ
CENA 
249



Cabernet Sauvignon
neskorý zber ružové 0,75 l
jednotková cena 6,65 EUR/l

SKVELÁ
CENA 
499



Zámocké sytené
biele 0,75 l
jednotková cena 2,65 EUR/l

SKVELÁ
CENA 
199



SKVELÁ
CENA 
319

Müller Thurgau
Frizzante 0,75 l
jednotková cena 4,25 EUR/l



**SKVELÁ
CENA** 
949

Gruzignac Brandy
5* 40% 0,5 l
jednotková cena 18,98 EUR/l

Becherovka vodka
37,5% 0,7 l
jednotková cena 10,70 EUR/l

zľava **45%**
749



zľava **25%**
749 

**Nicolaus Extra Jemná
Vodka 38% 0,7 l**
jednotková cena 10,70 EUR/l

**SKVELÁ
PONUKA** 



Fernet Stock
Original 38% 0,5 l
Fernet Stock Citrus
27% 0,5 l
jednotková cena 14,98 EUR/l

749



**PREMIUM
Borovička 38% 0,7 l**
jednotková cena 10,84 EUR/l

**SKVELÁ
CENA** 
759 



Tradičná kvalita
Hruška 40% 0,5 l
Slivka 40% 0,5 l
jednotková cena 11,18 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**

5⁵⁹



Vodka Klasik
Jemná 38% 0,5 l
jednotková cena 11,58 EUR/l

zľava **17%**

5⁷⁹



**SKVELÁ
CENA**

6⁹⁹

Moravská Slivka
40% 0,5 l
jednotková cena 13,98 EUR/l



Becherovka 38% 0,7 l
jednotková cena 13,56 EUR/l

**SKVELÁ
PONUKA**

9⁴⁹



Nestville blended
Whisky 40% 0,5 l
jednotková cena 19,98 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**

9⁹⁹



Koniferum
Borovička 37,5%
2 druhy 0,7 l
jednotková cena 11,41 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**

7⁹⁹



**SKVELÁ
PONUKA**



Silan Fresh Sky aviváž 1,408 l
jednotková cena 2,48 EUR/l

349



1. Persil Color 22 pracích dávok 990 ml

1 prácia dávka 0,30 EUR

2. Persil 20 pracích dávok 1,1 kg

1 prácia dávka 0,32 EUR

**SKVELÁ
CENA**



649



**SKVELÁ
CENA**



1279

Omo Color gél na pranie
100 pracích dávok 5 l
1 prácia dávka 0,13 EUR



**SKVELÁ
CENA**



499

Perun
Gél na pranie
27 pracích dávok 2 l
1 prácia dávka 0,18 EUR



Jar Lemon
2 x 900 ml 1 bal.
jednotková cena 2,77 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**
4⁹⁹

**SKVELÁ
PONUKA**



2⁶⁹

Fixinela
antikalk 665 ml
jednotková cena 4,05 EUR/l



**SKVELÁ
CENA**
0⁸⁹

Špongia na riad
tvarovaná 5 ks 1 bal.
jednotková cena 0,18 EUR/ks



Savo oceán
WC gél 700 ml
jednotková cena 3,27 EUR/l

zľava 25%
2²⁹



NOVINKA

Biolit
proti lezúcemu
hmyzu 400 ml
jednotková cena 12,48 EUR/l

zľava 46%
4⁹⁹



Old Spice
Whitewater
sprchovací gél 400 ml
jednotková cena 9,23 EUR/l

zľava **38%**
369



Gliss Oil Nutritive šampón 250 ml
jednotková cena 13,96 EUR/l
Gliss Ultimate Repair kondicionér 200 ml
jednotková cena 17,45 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**
349



Dove tekuté mydlo
náhradná náplň 500 ml
jednotková cena 6,58 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**
329



Dove sprchovací gél 2 druhy 250 ml
jednotková cena 10,76 EUR/l

**SKVELÁ
CENA**
269



Sudocrem
Multi-Expert 60 g
jednotková cena 99,83 EUR/kg

zľava **17%**
599



**SKVELÁ
CENA** 
275

Fa dezodorant
2 druhy 150 ml
jednotková cena 18,33 EUR/l

Gillette Blue 3
jednorazový
holiaci strojček 3 ks
+ 1 ks zadarmo 1 bal.
jednotková cena 1,26 EUR/ks

**SKVELÁ
CENA** 
379



Signal White Now
zubná pasta 75 ml
jednotková cena 39,87 EUR/l

**SKVELÁ
CENA** 
299



Sensodyne
Repair & Protect
zubná pasta 75 ml
jednotková cena 63,87 EUR/l

**SKVELÁ
CENA** 
479

Trojštvrťové
ponožky 1 pár
rôzne vzory a veľkosti

**SKVELÁ
CENA** 
149



**LIMITOVANÁ
EDÍCIA**



zľava **20%**
199

**Harmony Soft 3-vrstvový
toaletný papier 8 ks 1 bal.**
jednotková cena 0,25 EUR/ks



**SKVELÁ
CENA**
169

PREMIUM
Toaletný papier
3-vrstvový 4 ks 1 bal.
jednotková cena 0,42 EUR/ks



**SKVELÁ
CENA**
139

Harmony Dino
3-vrstvové papierové vreckovky
10 ks 1 bal.
jednotková cena 0,14 EUR/ks



**SKVELÁ
CENA**
129

PREMIUM
Papierové utierky Aloe Vera
3-vrstvové 80 ks 1 bal.
jednotková cena 0,02 EUR/ks



**SKVELÁ
CENA**
099

Biova
Papierové obrúsky
33 x 33 cm 80 ks 1 bal.
jednotková cena 0,01 EUR/ks



**SKVELÁ
CENA** 
2⁵⁵

Purina One Sterilcat
kapsičky pre mačky 4 x 85 g 1 bal.
jednotková cena 7,50 EUR/kg



**SKVELÁ
CENA** 
5³⁹

Friskies
s kuraťom a zeleninou
granuly pre mačky 1,7 kg
jednotková cena 3,17 EUR/kg



**SKVELÁ
CENA** 
4¹⁹

DOBRÁ CENA
Krmivo kompletne
pre mačky 2 kg
jednotková cena 2,10 EUR/kg



To, čo jeme, ovplyvňuje nielen naše fyzické zdravie, ale aj zdravie našej duše. Správne zvolené potraviny môžu pomôcť regulovať stres, podporiť dobrú náladu a dokonca znížiť riziko duševných ochorení, ako je depresia a úzkosť. Zaraďme do jedálneho lístka potraviny, ktoré pomáhajú mozgu fungovať optimálne a ovplyvňujú tvorbu hormónov šťastia.

OMEGA-3 PRE ŠTASTNEJŠIU MYSEĽ

Losos, sardinky, makrela a tuniak patria medzi najlepšie zdroje omega-3 mastných kyselín, ktoré sú pre mozog nevyhnutné. Omega-3 pomáhajú redukovať zápal v tele aj v mozgu, podporujú prenos nervových impulzov a zlepšujú kognitívne funkcie.

Štúdie ukázali, že nízka hladina omega-3 je spojená s vyšším rizikom depresie a úzkosti. Tieto mastné kyseliny podporujú produkciu sérotonínu a dopamínu - neurotransmiterov, ktoré regulujú náladu a emocionálnu pohodu. Ideálne je

SERVÍRUJEME DOBRÚ NÁLADU!

konzumovať mastné ryby aspoň dvakrát týždenne. Ak ich nemáte radi, môžete siahnuť po rybom oleji alebo rastlinných zdrojoch omega-3, ako sú chia semenka či vlašské orechy.

HORKÁ ČOKOLÁDA - KOCKA RADOSTI

Čokoláda nie je len potešením pre chuťové poháriky, ale aj pre mozog. Obsahuje flavonoidy, teobromín a horčík, ktoré majú pozitívny vplyv na náladu.

Flavonoidy podporujú prietok krvi do mozgu, čím zlepšujú koncentráciu a kognitívne funkcie. Horčík pôsobí upokojujúco na nervový systém a pomáha zmierniť stres. Teobromín nám zas pomáha zvýšiť energiu bez vedľajších účinkov kofeínu. Dôležité je vybrať si kvalitnú horkú čokoládu s obsahom kakaa nad 70 %, pretože práve kakao obsahuje prospešné látky.

ORECHY A SEMENKA PRE VIAC ENERGIE

Vlašské orechy, mandle, kešu, slnečnicové a ľanové semenka sú bohaté na zdravé tuky, vitamíny skupiny B a minerály, ktoré podporujú činnosť mozgu.

Vlašské orechy obsahujú aj množstvo omega-3, ktoré podporujú kognitívne schopnosti. Mandle sú plné horčíka, ktorý pomáha regulovať stres. Kešu orechy obsahujú tryptofan - látku, z ktorej si telo vyrába sérotonín. Hodia sa do ranných kaší, smoothies, šalátov alebo len tak ako zdravý snack medzi jedlami.



FERMENTOVANÉ POTRAVINY – ZDRAVÉ ČREVÁ, ZDRAVÁ MYSEĽ

Jogurt, kefír, kyslá kapusta a kimči sú skvelé nielen pre naše trávenie, ale aj pre duševné zdravie. Málokto z nás vie, že črevá sú úzko prepojené s mozgom cez os črevo – mozog, takže zdravie čriev priamo ovplyvňuje náladu a môže mať vplyv na vznik depresie alebo úzkostné stavy. Probiotiká v týchto potravinách podporujú tvorbu sérotonínu a môžu pomôcť zmierňovať depresívne či úzkostné stavy. Denná porcia fermentovaných potravín pomôže udržať rovnováhu črevnej mikroflóry a podporiť duševnú pohodu.

BANÁNY – PRÍRODNÉ ANTIDEPRESÍVUM

Banány sú rýchlym zdrojom energie a obsahujú látky, ktoré pomáhajú regulovať náladu.

Sú bohaté na vitamín B₆, ktorý pomáha telu produkovať sérotonín a dopamín. Obsahujú tiež prírodné cukry a vlákninu, čo zabezpečuje stabilnú hladinu energie.

LISTOVÁ ZELENINA – VÝŽIVA PRE MOZOG

Listová zelenina, ako je špenát, mangold, rukola alebo kel, je doslova zeleným po-

ZOPÁR ZAUJÍMAVOSTÍ:

- Vitamíny skupiny B, najmä B₆, B₉ a B₁₂, sú dôležité pre tvorbu neurotransmiterov, ktoré regulujú náladu a kognitívne funkcie, čo naznačuje, že ich nedostatok môže viesť k duševným poruchám.
- Antioxidanty obsiahnuté v ovocí a zelenine pomáhajú chrániť nervové bunky pred oxidačným stresom, čo môže prispieť k lepšiemu duševnému zdraviu.
- Nadmerná konzumácia rafinovaných cukrov a spracovaných potravín môže viesť k výkyvom hladiny cukru v krvi, čo sa prejavuje nestabilnou náladou a zvýšeným rizikom depresie.
- Strava bohatá na vlákninu pomáha stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým podporuje aj rovnováhu náladu a celkové duševné zdravie.
- Dostatočná hydratácia je často prehliadaná, no voda je nevyhnutná pre optimálnu funkciu mozgu, čo priamo ovplyvňuje aj schopnosť sústredenia a náladu.
- Kurkuma obsahuje kurkumín, prírodnú látku s protizápalovými účinkami, ktorá môže pomôcť znižovať príznaky depresie a podporovať celkovú pohodu.

kladom pre duševné zdravie. Obsahuje množstvo vitamínov skupiny B, železo a antioxidanty, ktoré chránia bunky pred oxidačným stresom – procesom, ktorý je čoraz viac spájaný s depresiou a so zhoršenou mozgovou činnosťou. Pravidelná konzumácia tmavozelenej listovej zeleniny pomáha vyrovnať hladinu stresových hormónov, zlepšuje mentálnu výkonnosť a môže pozitívne ovplyvniť aj kvalitu spánku. Okrem toho má vysoký obsah vlákniny, ktorá vyživuje črevný mikrobióm – a práve črevá sú dnes často nazývané aj druhým mozgom. Zdravé črevo znamená pokojnejšiu myseľ.

BOBUĽOVÉ OVOCIE – PLODY PLNÉ ANTIOXIDANTOV

Čuťoriedky, jahody, maliny a černice sú jednými z najzdravších druhov ovocia. Sú bohaté na antioxidanty, ktoré chránia mozog pred oxidačným stresom. Vitamín C v nich pomáha znižovať hladinu kortizolu – stresového hormónu. Ideálne sú čerstvé, v smoothies, raňajkových kašiach alebo ako zdravý snack.

AVOKÁDO – TUKY PRE POHODU

Avokádo je považované za jeden z najkomplexnejších plodov, pokiaľ ide o výživu mozgu. Je bohaté na zdravé mononenasýtené tuky, ktoré podporujú dobrý stav ciev, a tým aj kvalitné prekrvenie mozgu. Zdravý krvný obeh je kľúčový pre dostatočné zásobovanie mozgu kyslíkom a živinami, čo sa odráža v lepšej koncentrácii, odolnosti voči stresu a stabilnejšej náladu. Avokádo zároveň obsahuje vysoké množstvo kyseliny listovej, vitamínu K, horčíka a draslíka – všetko látky, ktoré podporujú nervový systém a pomáhajú znižovať príznaky úzkosti či depresie.

VAJCIA – MALÁ VÝŽIVOVÁ BOMBA

Vajcia obsahujú cholin – látku, ktorá je kľúčová pre správne fungovanie mozgu, najmä pri tvorbe neurotransmiteru acetylcholínu, ktorý zohráva významnú úlohu v regulácii náladu, pamäti a koncentrácie. Ľudia s nedostatkom cholínu môžu častejšie pociťovať nervozitu, duševnú únavu alebo úzkosť.

Vajcia sú tiež skvelým zdrojom vitamínov skupiny B, predovšetkým B₆ a B₁₂, ktoré pomáhajú znižovať hladinu homocysteínu – aminokyseliny spojovanej so zvýšeným rizikom depresívnych stavov. Zároveň obsahujú tryptofan, esenciálnu aminokyselinu, ktorú si telo premieňa na sérotonín – známy ako hormón šťastia. Pravidelná konzumácia vajec tak môže podporiť tvorbu tohto prirodzeného zlepšovára náladu a prispieť k väčšej psychickej stabilite.

ZELENÝ ČAJ – POHODA V ŠÁLKE

Zelený čaj, často označovaný ako elixír dlhovekosti, má tiež pozoruhodné účinky na psychickú pohodu. Obsahuje mierne množstvo kofeínu, ktorý zvyšuje bdelosť, no zároveň aj L-theanín – aminokyselinu, ktorá pôsobí upokojujúco a pomáha navodiť stav sústredeného pokoja. Táto kombinácia povzbudenia bez podráždenia vytvára jemný kontrast oproti silnejšej káve a robí zo zeleného čaju ideálneho spoločníka počas dňa. L-theanín navyše ovplyvňuje hladiny dopamínu a sérotonínu, čím prispieva k lepšej náladu, zníženiu stresu a úzkosti. Pravidelné pitie zeleného čaju tak môže zlepšiť schopnosť zvládať náročné situácie, podporiť mentálnu výkonnosť a vytvoriť akýsi vnútorný pocit rovnováhy. Odporúča sa piť čerstvo pripravený a bez cukru či iných aditív.

D. P., zdroj: health.harvard.edu

Viac sa dočítate tu



Zoznam inzerentov: AGRANA Sales & Marketing GmbH; AGRO TAMI, a. s.; B2B Services a. s.; Baliane obchodu, a. s. Poprad; Berto Trade s. r. o.; Bidfood Slovakia s. r. o.; BONAVITA SERVIS spol. s r. o.; CIMBALÁK s. r. o.; Coca-Cola HBC Česko a Slovensko, s. r. o.; COOP Jednota Slovensko, spotrebné družstvo; Coronis s. r. o.; Danone s. r. o.; DVA PLUS, s. r. o.; Ed. Haas SK, s. r. o.; Emco Slovensko spol. s r. o.; ESA LOGISTIKA s. r. o.; EUROMILK, a. s.; Ferrero Česká s. r. o.; GURLEX, s. r. o.; Haleon Slovakia s. r. o.; Heineken Slovensko Distribúcia, spol. s r. o.; HELL ENERGY SK s. r. o.; HENKEL SLOVENSKO, spol. s r. o.; HORTI, s. r. o.; HORTIM – SK, s. r. o.; HUBERT J.E., s. r. o.; HYZA, a. s.; ChocoSuc Partner, s. r. o.; I.D.C. Holding, a. s.; Ing. František Petřík – PEKUZO; Ing. Jozef Horváth – RAMAS; Intersnack Slovensko, a. s.; ITALMARKET SLOVAKIA, a. s.; JACOBS DOUWE EGBERTS SK s. r. o.; Josef Manner & Comp.; KL Logistic Service spol. s r. o.; KMV BEV SK s. r. o.; Kofola, a. s.; KOLIBA Trade, s. r. o.; Lactalis Slovakia, s. r. o.; LEVICKÉ MLIEKÁRNE, a. s.; Mars SR, kom. spol.; Maspex Slovakia Trade s. r. o.; M ä s p o m a spol. s r. o.; McCarter a. s.; MECOM GROUP, s. r. o.; MEGGLE Slovakia s. r. o.; Mondelez Slovakia s. r. o.; Nestlé Slovensko s. r. o.; New Originals (SK) s. r. o.; NIKA, s. r. o.; OLD HEROLD, s. r. o.; OPTIMA, a. s.; Orbico s. r. o.; Orkla Foods Fresh Slovensko s. r. o.; Orkla Foods Slovensko s. r. o.; PALMA a. s.; Pečivárne Lipt. Hrádok, s. r. o.; Plzeňský Prazdroj Slovensko, a. s.; POLABSKÉ MLÉKÁRNY a. s.; PPM LOGISTIC s. r. o.; RUDOLF JELÍNEK Slovakia, s. r. o.; Ryba Žilina, spol. s r. o.; S.C. Johnson s. r. o.; Savencia Fromage & Dairy SK, a. s.; Shebo Winery Trade s. r. o.; SHP Harmanec, a. s.; ST. NICOLAUS Group a. s.; STOCK Slovensko, s. r. o.; Storck Slovensko, s. r. o.; SYRÁREŇ BEL SLOVENSKO, a. s.; TATRACHEMA VD; TATRAKON spol. s r. o.; TAURIS a. s.; TEKOO Slovakia, s. r. o.; THYMOS, spol. s r. o.; TCHIBO SLOVENSKO spol. s r. o.; TRANSTRIDE s. r. o.; Unilever Slovensko, spol. s r. o.; Vinárske závody Topoľčianky, s. r. o.; Zeleninárska s. r. o.; ZOTT s. r. o.; Zvolenská mliekareň s. r. o.

Textová inzercia: ACCOM Slovakia s.r.o.; ADANO, s.r.o.; AGRO TAMI, a.s.; AGROKARPATY, s.r.o. Plavnica; ANDACO, s.r.o.; AVEPHARMA, s.r.o.; B.M.Kávoviny, spol. s r.o.; BALTAXIA s.r.o.; Baterie Centrum SK, s.r.o.; Berto Trade s.r.o.; Bidfood Slovakia s. r. o.; BOCHVILL, spol. s r.o.; BONAVITA SERVIS spol. s r.o.; CALENDULA, a.s.; CELLTEX s.r.o.; CIMBALÁK s.r.o.; Danone s.r.o.; DL Lauko, s.r.o.; DOBROTA, a.s.; DRU a.s.; DUKACSO TRADE, spol. s r.o.; Ed. Haas SK, s.r.o.; ENCINGERSK s.r.o.; FOR-TRABE, s.r.o.; FROST a.s. Prešov; GORAL, spol. s r.o.; HELLADA s.r.o.; Herba Drug Trade s.r.o.; HERBEX spol. s r.o.; HORTI s.r.o.; HORTIM – SK s.r.o.; HSH spoločnosť s ručením obmedzeným; HYZA a.s.; CHOCOLAND a.s.; I.D.C. Holding, a.s.; Ing. Peter Kudláč – APIMED; JAV – AKC, s.r.o.; JS trade Slovakia, spol. s r.o.; KL Logistic Service spol. s r.o.; KOLIBA Trade, s.r.o.; KRUP s.r.o.; Lactalis Slovakia, s.r.o.; LEVICKÉ MLIEKARNE a.s.; LINEA Slovensko, spol. s r.o.; LUMARKT, s.r.o.; M ä s p o m a spol. s r.o.; Mapa Spontex CE s.r.o.; Maspex Slovakia Trade s.r.o.; Mattes Slovakia, spol.s.r.o.; McCarter a.s.; MECOM GROUP s.r.o.; MEGGLE Slovakia s. r. o.; MILSY a.s.; MINERÁLNE VODY a.s.; Mlyn Kolárovo, a.s.; Mlyn Pohronský Ruskov, a.s.; MORAVEC KVALITNÍ PONOŽKY s.r.o.; MORAVOSEED SLOVAKIA, s.r.o.; MOVINO, spol. s r.o.; MPC CESSI a.s.; NAMEX, s.r.o.; NEALKO ORAVAN, spol. s r.o.; NIKA, s.r.o.; NOVOFRICT SK, s.r.o.; OPTIMA, a.s.; Orkla Foods Slovensko s. r. o.; Orkla Foods Fresh Slovensko s. r. o.; PALMA a.s.; Partner in Pet Food SK s.r.o.; Pečivárne Lipt.Hrádok, s.r.o.; PENAM SLOVAKIA, a.s.; PODVIHORLTSKÉ PEKÁRNE A CUKRÁRNE a.s.; POLABSKÉ MLÉKARNY a.s.; Poľnohospodárske družstvo Trsteník; Proxyma, s.r.o.; RACIO, s. r. o.; RISO – R, s.r.o.; Ryba Žilina, spol. s r.o.; SAHNEBÖHM Bratislava, spol. s r.o.; Savencia Fromage & Dairy SK, a.s.; SHP Harmanec, a.s.; SlovChips s.r.o.; SOLNOBANSKÁ, akciová spoločnosť; ST.NICOLAUS Group a.s.; Syrárň Bel Slovensko a.s.; TATRACHEMA, výrobné družstvo Trnava; TATRAKON spol. s r.o.; Tatranská mliekareň a.s.; TAURIS, a.s.; TEKMAR SLOVENSKO, s.r.o.; THYMOS, spol. s r.o.; TOMATA s.r.o.; ÚSOVSKO SK, s.r.o.; VEST spol. s r.o.; Vinárske závody Topoľčianky, s.r.o.; VITAR SLOVAKIA, spol. s r.o.; ZLOM TRADE s.r.o.; ZOTT s.r.o.; Zvolenská mliekareň s.r.o.



Perun

Biova



Symbol vyjadruje pôvod poľnohospodárskych produktov a potravín v Slovenskej republike v zmysle zákona č. 152/1995 Z.z. o potravinách

v platnom znení v spojení s vyhláškou MPArV SR

č. 163/2014 Z.z. o podmienkach používania dobrovoľného označovania poľnohospodárskych produktov a potravín na účely informovania spotrebiteľa.



Používajte biocídne výrobky bezpečne. Pred použitím si prečítajte údaje na obale a pripojené informácie o výrobku.

Reklamný partner:



HARMONY

**TENTO PROPAGAČNÝ LETÁK OBSAHUJE 48%-NÝ
PODIEL POTRAVÍN VYROBENÝCH NA SLOVENSKU.**