

SLAČINY - LEDEN I.ČÁST



Ovocné smoothie s chia semínky

- Jablko - 75 g
- Hruška - 100 g
- Chia semínka - 5 g
- Kokosové/mandlové mléko - 150 ml (z krabice - např. alpro)
- Špetka skořice

• **E: 771 KJ = 184 kcal**
• **B: 4 g**
• **T: 7 g**
• **S: 25 g**

MOJE PORCE:



Sušené ovoce - křižaly + vlašské ořechy

- Sušená jablka - 20 g
- Ořechy - 18 g

Pozn: Jablka zbavíme jádřinců, nakrájíme slabá kolečka a sušíme v sušičce či v elektrické troubě (55°C) s přotevřenými dveřky

• **E: 800 KJ = 190 kcal**
• **B: 3,2 g**
• **S: 17 g**
• **T: 12 g**

MOJE PORCE:



Mrkvové smoothie se zázvorem

- Mrkev - 80 g
- Jablka - 100 g
- Zázvor - 2 cm plátek
- Med - 1 PL
- Voda - 200 ml

• **E: 747 KJ = 178 kcal**
• **B: 1,3 g**
• **S: 40 g**
• **T: 0,6 g**

MOJE PORCE:



Pečené kaštiny

- Jedlé kaštiny - 75 g

Pozn: Kaštiny nařízneme na vypouklé části do kříže a pečeme v troubě na peč. papíře cca 10 min při 200°C

• **E: 825 KJ = 196 kcal**
• **B: 2,4 g**
• **S: 40 g**
• **T: 2,4 g**

MOJE PORCE:



Hruškový rozvar

- konopná semínka loupaná - 18 g
- Hruška - 65 g
- 50 g šťáva hroznová
- skořice, hřebíček, fenykl - podle chuti

• **E: 776 KJ = 185 kcal**
• **B: 6 g**
• **S: 19 g**
• **T: 8 g**

MOJE PORCE:



Dip z cizrny a jogurtu s mrkvovými hranolkami

- Dip z cizrny a jogurtu - viz E-book "Recepty" - 120 g
- Pozn: V případě slabé sliziny vynecháme jogurt a smetanu
- Mrkev nakrájená na hranolky - 150 g

• **E: 765 KJ = 182 kcal**
• **B: 8,3 g**
• **S: 27 g**
• **T: 3,5 g**

MOJE PORCE:



Směs sušeného ovoce a ořechů

- Brusinky - 15 g
- Goji - 10 g
- Mandle - 10 g
- Dýňová semínka - 10 g

• **E: 802 KJ = 191 kcal**
• **B: 6,4 g**
• **S: 16 g**
• **T: 11 g**

MOJE PORCE:



Mrkvovo-řepný salát se sezamovými semínky a tofu

- sezamová semena - 9 g
- mrkev - 170 g, příp. sekaná petržel listová
- sójový sýr tofu - 40 g
- javorový sirup - ½ PL
- červená řepa - 25 g
- ½ x PL ocet jablečný

• **E: 799 KJ = 190 kcal**
• **B: 7 g**
• **S: 22 g**
• **T: 7 g**

MOJE PORCE: