

SLAČINY - ÚNOR I.ČÁST



Datlové smoothie s chia semínky

- Jablko - 75 g
- Sušené datle - 20 g
- Chia semínka - 5 g
- Mandlové mléko - 120 ml

• E: 829 KJ = 197 kcal
• B: 3 g
• S: 34 g
• T: 4 g

MOJE PORCE:



Sušené hrušky - křížaly + ořechy

- Sušené hrušky - 22g
- Mandle - 20 g

• E: 797 KJ = 189 kcal
• B: 4g
• S: 20 g
• T: 9 g

MOJE PORCE:



Zelené smoothie

- Avokádo - 50 g
- špenát - 20 g
- jablko - 50 g
- matcha - prášek - 1 ČL
- Šťáva z hroznů - 100 ml, dolít vodou

• E: 783 KJ = 186 kcal
• B: 1,6 g
• S: 26 g
• T: 6,8 g

MOJE PORCE:



Mix oliv ve slaném nálevu + ředkev

- Olivy - 100 g
- Ředkev - 100 g

• E: 793 KJ = 189 kcal
• B: 2 g
• S: 8 g
• T: 15 g

MOJE PORCE:



Jablkový rozvar

- Iněná semínka mletá- 15 g
- Jablko - 100 g
- 75 g šťáva hroznová
- skořice, hřebíček, fenykl - podle chuti

• E: 821 KJ = 195 kcal
• B: 3 g
• S: 26 g
• T: 7 g

MOJE PORCE:



Kimchi + brioška z červené čočky

Recept např. viz facebooková skupina

- Kimchi - 220 g
- Brioška - 1 ks

• E: 780 KJ = 186 kcal
• B: 11 g
• S: 29 g
• T: 1 g

MOJE PORCE:



Mix ořechů a semen

- Mix: mandle, vlašské ořechy, konopná semínka, slunečnicová semínka, pistácie - 27 g

• E: 780 KJ = 185 kcal
• B: 4 g
• S: 4 g
• T: 17 g

MOJE PORCE:



Vejce natvrdo + mrkev

- mrkev - 100 g
- vejce natvrdo - 2 ks

• E: 847 KJ = 201 kcal
• B: 15 g
• S: 9 g
• T: 2 g

MOJE PORCE: