

SVAČINY - ZÁŘÍ I. ČÁST



Bílý zelný salát

- Bílé hlávkové zelí - 100 g
- Cibule - 20 g
- Mrkev - 80 g
- Jablko - 80 g
- Jablečný nebo vinný ocet (10 ml), olivový olej (10 ml), sůl, pepř, petržel - podle chuti

• **E: 852 KJ = 203 kcal**
• **B: 3 g**
• **S: 23 g**
• **T: 10 g**

MOJE PORCE:



Datle a vlašské ořechy

- Datle - 20 g
- Vlašské ořechy - 20 g

• **E: 853 KJ = 203 kcal**
• **B: 3,5 g**
• **S: 16 g**
• **T: 13 g**

MOJE PORCE:



Kokosový jogurt

- Kokosový jogurt - 200 g

• **E: 774 KJ = 184 kcal**
• **B: 2 g**
• **S: 10 g**
• **T: 15 g**

MOJE PORCE:



Pečená jablka se skořicí

- Jablko - 120 g
- Med - 1 PL
- Máslo - 10 g
- Skořice - podle chuti

• **E: 858 KJ = 204 kcal**
• **B: 0,6 g**
• **S: 28 g**
• **T: 9 g**

MOJE PORCE:

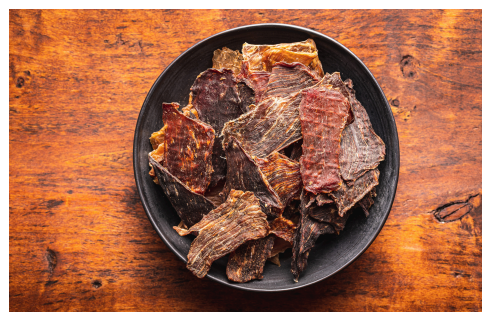


Dýňovo-jablečné smoothie

- Dýňové pyré - 60 g
- Ovesné vločky - 20 g
- Jablko - 60 g
- voda - 200 ml
- špetka skořice

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

MOJE PORCE:



Sušené hovězí maso, sušené mrkvové plátky

- Sušené hovězí maso - 25 g
- Sušené mrkvové plátky - 30 g
(pečeme pomalu na pečícím papíře jemně nakrájené plátky mrkve)

• **E: 783 KJ = 186 kcal**
• **B: 11 g**
• **S: 30 g**
• **T: 2 g**

MOJE PORCE: