

## svačiny - říjen I. část



### Pečené kaštiny

- Pečené kaštiny - 100 g

- E: 790 KJ = 188 kcal
- B: 4 g
- S: 37 g
- T: 1 g

MOJE PORCE:



### Tapiokový pudink

- Tapiokové perly - 25 g
- Kokosové mléko - 50 ml
- Voda - 170 ml
- Čekankový sirup - 1 ČL

- E: 819 KJ = 195 kcal
- B: 1,1 g
- S: 24 g
- T: 10 g

MOJE PORCE:



### Pečený pastinák

- Pastinák - 160 g
- Olivový olej - 1 PL
- sůl
- *Příp. bylinky podle chuti a potřebných vlastností*

- E: 805 KJ = 191 kcal
- B: 2,3 g
- S: 24 g
- T: 9,8 g

MOJE PORCE:



### Žitný chlebík se švestkovou marmeládou

- Žitný chlebík - krajíc - 50 g
- Švestková marmeláda - 35 g

- E: 790 KJ = 188 kcal
- B: 3,4 g
- S: 39 g
- T: 1,3 g

MOJE PORCE:



### Čekankový salát s rozinkami

- Čekanka - 120 g
- Rozinky - 30 g
- Olivový olej - 5 ml (1ČL)
- Hořčice - 10 g
- Vinný ocet - 10 ml
- sůl, pepř - podle chuti

- E: 758 KJ = 180 kcal
- B: 2,8 g
- S: 28 g
- T: 5,5 g

MOJE PORCE:



### Smoothie z červené řepy

- Červená řepa - 110 g
- Mrkev - 80 g
- Jablko - 110 g
- Med - 1 ČL
- Voda - podle potřeby (do hmotnosti svačiny nepočítáno)

- E: 817 KJ = 195 kcal
- B: 2,6 g
- S: 43 g
- T: 0,3 g

MOJE PORCE: