

SLAČINY - KVĚTEN I. ČÁST



Zelenina s ořechy

- 10 ks ořechy kešu (15 g)
- 2 ks mrkev (170 g)
- ½ ks kedlubna (135 g)

• E: 812 KJ = 193 kcal
• B: 7 g
• S: 23 g
• T: 7 g

MOJE PORCE:



Čočková polévka se špenátem

- 30 g čočka
- 1 ČL olivový olej (5 g)
- 85 g mrkev
- 20 g cibule
- ½ miska (300 ml) špenát (10 g)
- sůl, pepř, bobkový list, petrželka

• E: 808 KJ = 195 kcal
• B: 9 g
• S: 26 g
• T: 5,5 g

MOJE PORCE:



Fit hranolky

- 80 g batáty - sladké brambory
- 1 ČL olivový olej (5 g)
- 4 PL jogurt sójový bílý
- 80 g kedlubna
- 1 x slepičí bílek (18,5 g)
- Libovolné bylinky do dipu

• E: 756 KJ = 180 kcal
• B: 7 g
• S: 20 g
• T: 7 g

MOJE PORCE:



Ovesno-pistáciové (nepečené) kuličky

- 2 PL ovesné vločky (22 g)
- 1 a ½ ČL arašídové máslo (7.5 g) 7 ks pistácie (4.9 g)
- 1 a ½ ČL javorový sirup (6 g)

• E: 795 KJ = 189 kcal
• B: 6 g
• S: 23 g
• T: 8 g

MOJE PORCE:



Jahodové pyré se skořicí a fíky

- 1 a ½ kus sušené fíky (15 g)
- 2 ČL konopná semínka loupaná (7 g)
- 7 ks jahody zahradní (91 g)
- 4 PL jogurt sójový bílý BIO (80 g)
- ½ ČL skořice (4 g)

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

MOJE PORCE:



Rukolový salát s parmezánem

- Rukola (30 g)
- Med (15 g)
- Hoblinky parmezánu (15 g)
- Piniové oříšky (12 g)
- Citrónová šťáva (10 ml)

• E: 806 KJ = 192 kcal
• B: 9 g
• S: 16 g
• T: 10 g

MOJE PORCE: