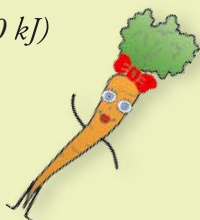


Uvedme si pár příkladů vhodných zeleninových salátů

Výhody zeleniny tu vhodně doplňuje bílkovina v podobě libového masa, tuňáka, sýra, s trochou olivového nebo jiného oleje apod. Saláty vám mohou nahradit jedno jídlo s tím, že si k nim můžete dopřát kousek pečiva (jeden kornspitz, krajíček chleba apod.) a vzhledem k vysokému množství bílkovin zachováte vhodný poměr živin pro redukci váhy. U každého salátu je uvedena energetická hodnota a složení. U bílkovin (B), tuků (T) a sacharidů (S) je uvedeno (jak v gramech, tak v procentech), jak se podílí jednotlivé živiny na celkové energetické hodnotě.

Avokádový salát s tuňákem (1 porce)

- 100 g tuňáka ve vlastní šťávě (460 kJ)
- 50 g avokáda (470 kJ)
- 10 ml citronové šťávy (20 kJ)
- 15 g jarní cibulky (30 kJ)
- 40 g červené papriky (50 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)



1 PORCE	1030 KJ
BÍLKOVINY	26 g (44 %)
TUKY	13 g (47 %)
SACHARIDY	5 g (9 %)

Avokádo rozpujte, zbavte pecky, oloupejte nebo vydlabejte, dužinu nakrájejte na kostičky a dejte do mis-
ky. Jarní cibulku a papriku

očistěte, omyjte, cibulku nakrájejte na kolečka, papriku na nudličky a přidejte k avokádu. Osolte, opepřete, přidejte kousky tuňáka, zakapejte citronovou šťávou a promíchejte. Salát servírujte ve vydlabaných půlkách avokáda a dozdobte petrželkou, řeřichou, pažitkou či koprem.

PORCE
1030 KJ

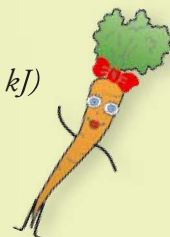


PORCE
980 KJ



Brokolice v bazalkovém jogurtu (1 porce)

- 150 g brokolice (210 kJ)
- 200 g nízkotučného jogurtu (360 kJ)
- 30 g strouhaného 20% eidamu (270 kJ)
- bazalka, petrželka nebo pažitka
- 15 g jarní cibulky (30 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)



1 PORCE	980 KJ
BÍLKOVINY	25 g (42 %)
TUKY	7 g (25 %)
SACHARIDY	20 g (33 %)

Brokolici omyjte, natrhejte na růžičky, vložte na napařovací podložku do hrnce s trochou vody a nechte dvě minuty prohrát v páře. Jogurt promíchejte s bylinkami a nastrohaným sýrem, osolte, opepřete a promíchejte. Jarní cibulku očistěte, omyjte a nakrájejte na kolečka. Růžičky brokolice přelijte jogurtovou zálivkou, posypejte cibulkou a zakápněte olivovým olejem.

Cibulový salát se sýrem (1 porce)

- 40 g červené cibule (80 kJ)
- 40 g bílé cibule (80 kJ)
- 25 g natrhaných salátových listů (20 kJ)
- 50 g 30% goudy (520 kJ)
- 20 g šunky (80 kJ)
- 20 ml pomerančové šťávy (40 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)
- 3 g cukru (50 kJ)
- 3 g octa (0 kJ)
- 3 g oleje (110 kJ)



1 PORCE	980 kJ
BÍLKOVINY	17 g (29 %)
TUKY	12 g (45 %)
SACHARIDY	15 g (26 %)

Bílou i červenou cibuli oloupejte a nakrájejte na proužky.

Salátové listy omyjte a natrhejte na sousta. Sýr nastrouhejte na hoblinky a šunku nakrájejte na proužky. Cibuli, salát a šunku smíchejte v míse. Zalijte zálivkou, kterou si připravíte smícháním pomerančové šťávy, cukru, octa, oleje, soli a pepře. Servírujte posypané sýrem.



PORCE
980 kJ

PORCE
1140 kJ

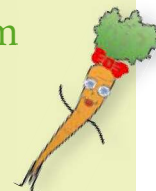
Mrkvový salát s kuřecím masem (1 porce)

- 150 g mrkve (290 kJ)
- 150 g kuřecích prsíček (650 kJ)
- 5 g oleje (190 kJ)
- 1/4 lžičky opraženého kmínu (0 kJ)
- 5 g octa (10 kJ)
- trochu vody (0 kJ)
- sůl, pepř (0 kJ)

1 PORCE	1140 kJ
BÍLKOVINY	37 g (55 %)
TUKY	7 g (23 %)
SACHARIDY	15 g (22 %)

Mrkev oškrabte, omyjte a nakrájejte na tenké nudličky. Vložte na napařovací

podložku nebo do síta do hrnce s trochou vody a uvařte v páře doměčka. Kuřecí prsíčka omyjte, osušte, nakrájejte na nudličky, osolte, opepřete a na oleji opečte doměčka. Mezitím v misce našlehejte ocet, kmín opražený na suché pánvi a vodu. Mrkev promíchejte s masem, přelijte zálivkou a ozdobte bylinkami.

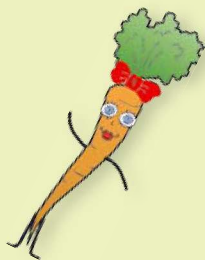


PORCE
1070 kJ



Fasolákia lemonata s krůtičkou (1 porce)

- 100 g zelených fazolek (160 kJ)
- 40 g červené papriky (50 kJ)
- 150 g krůtích prsíček (680 kJ)
- 20 g jarní cibulky (40 kJ)
- sůl (0 kJ)
- stroužek česneku (20 kJ)
- lžička kopru (0 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)
- 5 ml citronové šťávy (10 kJ)

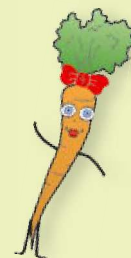


1 PORCE	1070 KJ
BÍLKOVINY	39 g (62 %)
TUKY	5 g (17 %)
SACHARIDY	13 g (21 %)

Krůtí maso omyjte, osušte, nakrájejte na kostičky a vařte v osolené vodě doměčka. Fazolky očistěte, omyjte, nakrájejte na kousky a vložte na poslední 4 minuty k masu. Měkké maso i fazolky sceďte a dejte do mísy. Červenou papriku a jarní cibulku omyjte, papriku nakrájejte na kostičky či trojúhelníčky, cibulku na kolečka, přidejte k masu a fazolkám. Česnek oloupejte, utřete se solí, dejte do hrnku nebo misky, přidejte olej, citronovou šťávu, nasekaný kopr, vidličkou našlehejte a přilijte k salátu. Promíchejte a dejte do lednice vychladit. Servírujte ozdobené koprem.

Feferonkový salát s balkánským sýrem (1 porce)

- 40 g sterilované papriky (60 kJ)
- 40 g sterilovaného hrášku (110 kJ)
- 10 g sterilovaných feferonek (20 kJ)
- 100 g čínského zelí (50 kJ)
- 50 g balkánského sýra (490 kJ)
- 25 ml nálevu z feferonek (10 kJ)
- 3 g olivového oleje (110 kJ)



1 PORCE	850 KJ
BÍLKOVINY	10 g (20 %)
TUKY	13 g (57 %)
SACHARIDY	11 g (23 %)

Čínské zelí omyjte, nakrájejte na kousky a dejte do mísy. Přidejte na kostičky nakrájenou papriku, hrášek, nejmenno nasekané

feferonky, zakápněte olejem a přelijte nálevem z feferonek. Dobře promíchejte a servírujte posypané nadrobeným balkánským sýrem.



PORCE
850 kJ