

Jak snížit energetickou hodnotu svačiny?

Následující recepty vám ukáží, jak lze úpravou, kterou dítě ani nepostřehne, snížit energii a zachovat potřebné živiny. Uvádíme vždy dva tipy – vhodnější obsahuje méně nevhodných tuků a sacharidů a naopak více zeleniny. A protože jíte i očima, svačina by měla lahodit nejen chuťovým buňkám, ale i oku. Údaje se týkají jedné porce.

Plněná vejce a křehký chléb

- bílky ze dvou vajec (140 kJ)
- 50g polotučného tvarohu (160 kJ)
- 30g Lučiny jogurtina (300 kJ)
- 5g pažitky (10 kJ)
- 2 kolečka mrkve (20 kJ)
- 2 plátky křehkého chleba (220 kJ)
- na špičku nože soli



1 PORCE 850 KJ
UŠETŘÍTE 510 KJ

Vejce uvařte v osolené vodě natvrdo. Oloupejte, podélně rozpujte a odstraňte žloutek. Z tvarohu, soli a pažitky vymíchejte krém a jím naplňte poloviny bílků. Ty pak k sobě řeznou stranou přilepte a do řezu zasuňte kolečko mrkve. Lučinu natřete mezi plátky křehkého chleba a přibalte školákovi k plněným vajíčkům.

**UŠETŘÍTE
510 KJ**



Zapečený toast se šunkou

- 2 plátky toastového tmavého chleba (540 kJ)
- 40g drůbeží šunky (160 kJ)
- 5 celých stébulek pažitky (50 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)

1 PORCE 830 KJ
UŠETŘÍTE 850 KJ

Mezi plátky chleba vložte plátky šunky, posypte nasekanou pažitkou a zapečte v toastovači. Podávejte s omytým rajčetem.

Vaječný krém s chlebem

- 1 celé vejce (340 kJ)
- 50g tučného tvarohu (390 kJ)
- 15g pomazánkového másla (200 kJ)
- 5g pažitky (10 kJ)
- 2 kolečka mrkve (20 kJ)
- 1 plátek (40g) bílého chleba (400 kJ)
- na špičku nože soli



1 PORCE 1360 KJ

Vejce uvařte v osolené vodě natvrdo. Oloupejte a nasekejte ho nadrobno. Z tvarohu, vejce, soli a pažitky vymíchejte krém, dejte do kelímku a přidejte kolečka mrkve. Máslem potřete plátek chleba, překrojte ho a natřenou stranou slepte půlky k sobě. Podávejte s krémem.



Zapečený toast s uherákem

- 2 plátky bílého toastového chleba (580 kJ)
- 40g uheráku (820 kJ)
- 5g másla (150 kJ)
- 5 celých stébulek pažitky (50 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)

1 PORCE 1680 KJ

Mezi máslem namazané plátky chleba vložte plátky uheráku, posypte nasekanou pažitkou a zapečte v toastovači. Podávejte s omytým rajčetem.

Rybí pomazánka s kornspitzem

- 50g tuňáka ve vlastní šťávě (230 kJ)
- 10g pórků (20 kJ)
- 50g polotučného jogurtu (150 kJ)
- 1/2 kornspitzu (310 kJ)



1 PORCE 710 KJ
UŠETŘÍTE 1250 KJ

Pórek očistěte, omyjte, nakrájejte na kolečka a ještě je překrojte napůl. Tuňáka, pórek a jogurt dejte do misky a promíchejte. Přendejte do uzavíratelného kelímku a podávejte s kornspitzem.

Chléb s krabí paštikou a žlutou paprikou

- 50g krabích tyčinek (210 kJ)
- 50ml polotučného mléka (70 kJ)
- 10g jarní cibulky (20 kJ)
- 20g žluté papriky (30 kJ)
- 50g žitného chleba (370 kJ)

1 PORCE 700 KJ
UŠETŘÍTE 1030 KJ

Cibulku očistěte, omyjte, dejte společně s tyčinkami a mlékem do mixéru a vytvořte krémovou konzistenci. Přendejte do uzavíratelného kelímku, přidejte omytou, na kousky nakrájenou papriku a podávejte s žitným chlebem.

Slané lívanečky

- 20g celozrnné mouky (260 kJ)
- 10ml polotučného mléka (20 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- na špičku nože soli
- 30g polotučného tvarohu (90 kJ)
- 20g zelené papriky (30 kJ)
- 30g sýra Mandava 30% t.v.s. (330 kJ)



1 PORCE 800 KJ
UŠETŘÍTE 930 KJ

V míse smíchejte mouku, mléko, bílek, sůl, tvaroh, omytou, nadrobno nakrájenou papriku a nastrouhaný sýr. Z hmoty tvořte placičky a pečte na pánvi s pečicí fólií, kterou můžete nahradit pečicím papírem, dozlatova.

**UŠETŘÍTE
930 KJ**



Rybí pomazánka s chlebem

- 50g tuňáka v oleji (410 kJ)
- 10g pórků (20 kJ)
- 50g smetany (600 kJ)
- 60g bílého rohlíku (630 kJ)
- 10g másla (300 kJ)



1 PORCE 1960 KJ

Pórek očistěte, omyjte, nakrájejte na kolečka a ještě je překrojte napůl. Tuňáka, pórek a smetanu dejte do misky a promíchejte. Přendejte do uzavíratelného kelímku a podávejte s rohlíkem namazaným máslem.

Chléb s paštikou

- 50g jádrové paštiky (900 kJ)
- 50g bílého chleba (500 kJ)
- 10g másla (300 kJ)
- 20g papriky (30 kJ)

1 PORCE 1730 KJ

Krajíček chleba překrojte na dvě poloviny, jednu namažte paštikou, druhou máslem, přiklopte namazanou plochou na sebe a přikusujte papriku.

Slané lívanečky na oleji

- 20g hladké mouky (300 kJ)
- 10ml plnotučného mléka (30 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- na špičku nože soli
- 30g tučného tvarohu (240 kJ)
- 30g papriky (30 kJ)
- 5g oleje (190 kJ)
- 30g hermelínu (450 kJ)
- 5g másla (150 kJ)

1 PORCE 1730 KJ

V míse smíchejte mouku, mléko, vejce, sůl, tvaroh, omytou, nadrobno nakrájenou papriku a nadrobno nasekaný sýr. Z hmoty tvořte placičky a pečte na rozpáleném oleji dozlatova. Upečené potřete rozpuštěným máslem.



POLABSKÉ MLÉKÁRNY, a.s., www.polabske.cz

Inzerce

Tvarohový krém se zeleninou a gothajem

- 20 g pomazánkového másla (270 kJ)
- 20 g tučného tvarohu (110 kJ)
- 20 g gothajského salámu (360 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)
- 1 bílý rohlík (600 kJ)



1 PORCE 1420 KJ

Rajče omyjte a s gothajem nakrájejte na malé kousky.

Dejte do misky, přidejte pomazánkové máslo, tvaroh a promíchejte. Podávejte s rohlíkem.



Tvarohový krém se zeleninou a šunkou

- 30 g zeleninového tvarohu Svačinka Milko zahradní směs (110 kJ)
- 1 plátek šunky (120 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)
- 30 g kornspitzu (300 kJ)



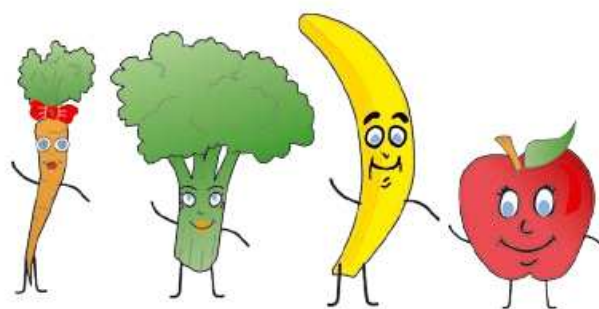
1 PORCE 610 KJ
UŠETŘÍTE 810 KJ

Rajče omyjte a se šunkou nakrájejte na malé kousky. Dejte do misky, přidejte tvaroh a promíchejte. Podávejte s kornspitzem.



UŠETŘÍTE
810 KJ

V příštím čísle budou podrobnosti o Dni zdraví, na který vás již nyní srdečně zveme. Den zdraví se koná tradičně v Základní škole Rakovského, Praha-4 Modřany, 18. října od 10 do 16 hodin.



Pomazánka budapešť z tvarohu

- 50g tvarohu Svačinka Milko paprika (180 kJ)
- na špičku nože mleté papriky
- 10g cibule (20 kJ)
- sůl
- 2 plátky křehkého chleba Knuspi (220 kJ)

1 PORCE 420 kJ
UŠETŘÍTE 710 kJ

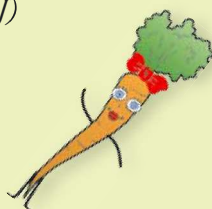
Cibuli oloupejte, nakrájejte nadrobno a dejte do misky. Přidejte tvaroh, mletou papriku, osolte a promíchejte. Podávejte s plátky křehkého chleba.



**UŠETŘÍTE
710 kJ**

Tvarohová lososová pomazánka

- 50g polotučného tvarohu (230 kJ)
- 20g uzeného lososa (170 kJ)
- 10g cibule nebo póruku (20 kJ)
- 10g bílého jogurtu (30 kJ)
- 10g sterilované okurky (10 kJ)
- sůl
- 30g kornspitzu (300 kJ)



1 PORCE 760 kJ
UŠETŘÍTE 1080 kJ

Do misky dejte tvaroh, na malé kousky pokrájeného lososa, oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli a okurku, jogurt, osolte a promíchejte. Podávejte s kornspitzem.

Chlebový zeleninový salát se šunkou

- 30g žitného chleba (450 kJ)
- 30g krutů šunky (120 kJ)
- 100g salátové okurky (70 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)
- 10g bílého jogurtu (40 kJ)

1 PORCE 760 kJ
UŠETŘÍTE 840 kJ

Rajče a okurku omyjte a společně s chlebem a šunkou nakrájejte na kostičky. Dejte do misky, přidejte jogurt a promíchejte.

Pomazánka budapešť ze sýra

- 50g taveného smetanového sýra (700 kJ)
- na špičku nože mleté papriky
- 2 ml smetany (10 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- sůl
- 40g chleba (400 kJ)

1 PORCE 1130 kJ

Cibuli oloupejte, nakrájejte nadrobno a dejte do misky. Přidejte sýr, mletou papriku, smetanu, osolte a promíchejte. Podávejte s chlebem.



Lososová pomazánka

- 50g uzeného lososa (430 kJ)
- 10g cibule (20 kJ)
- 1 lžice majonézy (660 kJ)
- 10g sterilované okurky (10 kJ)
- sůl
- 60g rohlíku (600 kJ)
- 5g másla (120 kJ)



1 PORCE 1840 kJ

Do misky dejte lososa pokrájeného na malé kousky, oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli a okurku, majonézu, osolte a promíchejte. Podávejte s rohlíkem potřeným máslem.

Chlebový zeleninový salát se salámem

- 40g kmínového chleba (400 kJ)
- 30g salámu junior (340 kJ)
- 1 lžice majolky (660 kJ)
- 100g sterilované okurky (120 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)

1 PORCE 1600 kJ

Rajče omyjte a společně s chlebem, salámem a okurkou nakrájejte na kostičky. Dejte do misky, přidejte majolku a promíchejte.

Kuřecí pomazánka a žitný chléb

- 50g kuřecích prsou bez kůže (300 kJ)
- bílek z 1 vejce (70 kJ)
- 10g rostlinného másla Rama Idea (150 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)
- 30g žitného chleba (220 kJ)

1 PORCE 820 KJ
UŠETŘÍTE 870 KJ

Kuřecí maso omyjte, osušte a opečte na pánvičce bez tuku. Vejce uvařte v osolené vodě natvrdo, oloupejte, podélně rozřízněte a odstraňte žloutek. Vychladlé maso a bílek nasekejte nadrobno. Dejte do misky, přidejte máslo a promíchejte. Podávejte s žitným chlebem a rajčetem.

Probiotický nápoj s ovocem

- 1 actimel (300 kJ)
- 1 banán (400 kJ)

1 PORCE 700 KJ
UŠETŘÍTE 1090 KJ

Banán oloupejte, nakrájejte na kolečka, dejte do mixéru, přilijte actimel a rozmixujte.

Sušenkový ovocný tvaroh

- 50g pomeranče (100 kJ)
- 1 sušenka BEBE dobré ráno (220 kJ)
- 100g ovocného tvarohu Milko (450 kJ)

1 PORCE 770 KJ
UŠETŘÍTE 1080 KJ

Pomeranč oloupejte, vykrájejte dužinu bez blan, nasekejte nadrobno a dejte do misky. Přidejte rozdrčenou sušenku, tvaroh a promíchejte.



**UŠETŘÍTE
1080 KJ**

Kuřecí pomazánka s chlebem

- 50g kuřecích prsou bez kůže (300 kJ)
- 10g oleje (370 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- 10g másla (300 kJ)
- 1 rajče (80 kJ)
- 30g chleba (300 kJ)



1 PORCE 1690 KJ

Kuřecí maso omyjte, osušte a opečte na oleji. Vejce uvařte v osolené vodě natvrdo a oloupejte. Vychladlé maso a vejce nasekejte nadrobno, dejte do misky, přidejte máslo a promíchejte. Podávejte s chlebem a rajčetem.

Nápoj s ovocem

- 200ml Monte drinku (740 kJ)
- 50g banánových chipsů (1050 kJ)

1 PORCE 1790 KJ

Do mixéru dejte banánové chipsy, přilijte Monte drink a rozmixujte.

Tatrankový tvaroh s ovocem

- 1 minitatranka (500 kJ)
- 1 banán (400 kJ)
- 100g tučného tvarohu (770 kJ)
- 1 lžice cukru (180 kJ)

1 PORCE 1850 KJ

Banán oloupejte, nasekejte nadrobno a dejte do misky. Přidejte rozdrčenou tatranku, tvaroh, cukr a promíchejte.



Palačinka s tvarohem a ovocem

- 20g celozrnné mouky (260 kJ)
- 50ml polotučného mléka (70 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- sůl
- 50g polotučného tvarohu (150 kJ)
- 1 lžička džemu (50 kJ)
- 50g kiwi (110 kJ)



1 PORCE	710 KJ
UŠETŘÍTE	770 KJ

Do misky dejte mouku, mléko, bílek, sůl a vidličkou vyšlehejte řidší těsto.

Naběračkou lijte na teflonovou nebo titanovou pánev a pečte bez tuku. Hotové palačinky potřete tvarohem smíchaným s marmeládou a oloupaným a na kousky nakrájeným kiwi a zatočte.

Meloun s jahodami

- 200g melounu bez slupky (220 kJ)
- 2 jahody (30 kJ)

1 PORCE	250 KJ
UŠETŘÍTE	1500 KJ

Meloun nakrájejte na kostičky, jahody na čtvrtiny a v misce promíchejte.

Pudink s jablkem

- 125g pudinku Paula Dr. Öetker (600 kJ)
- 50g jablka (130 kJ)

1 PORCE	730 KJ
UŠETŘÍTE	430 KJ

Do misky dejte pudink a vmíchejte do něj omyté, na kousky nakrájené jablko.

Sójové mléko s čokoládovou příchutí

1 PORCE	670 KJ
UŠETŘÍTE	730 KJ

- 200ml sójového mléka s čokoládovou příchutí (670 kJ)

Mléčná rýže s ovocem

- 190g Hami banánů s mléčnou rýží (640 kJ)
- 50g pomeranče (100 kJ)

1 PORCE	740 KJ
UŠETŘÍTE	620 KJ

Do misky dejte mléčnou rýži, přidejte oloupaný, na kousky nakrájený pomeranč a promíchejte.



Palačinka s tvarohem a kakaem

- 20g hladké mouky (300 kJ)
- 50ml plnotučného mléka (130 kJ)
- 1 vejce (340 kJ), sůl
- 5g oleje (190 kJ)
- 50g tučného tvarohu (390 kJ)
- lžička džemu (50 kJ)
- 5g kaka (80 kJ)



1 PORCE	1480 KJ
---------	---------

Do misky dejte mouku, mléko, vejce a sůl a vidličkou vyšlehejte řidší těsto. Naběračkou lijte na pánev potřenou olejem. Hotové palačinky namažte tvarohem smíchaným s marmeládou, posypte kakaem a zatočte.

Melounový salát

- 200g melounu bez slupky (220 kJ)
- 30g uherského salámu (780 kJ)
- 2 jahody (30 kJ)
- 2 sušené meruňky (250 kJ)
- 30g plísňového sýra niva (470 kJ)

1 PORCE	1750 KJ
---------	---------

Meloun a uherák nakrájejte na kostičky, jahody a meruňky přepulte a v misce promíchejte. Posypte nadrobenou nivou.

Pudink s jablkem a sirupem

- 125g pudinku Monte (1025 kJ)
- 10g ovocného sirupu (5 kJ)
- 50g jablka (130 kJ)

1 PORCE	1160 KJ
---------	---------

Do misky dejte pudink, přidejte sirup a vmíchejte omyté, na kousky nakrájené jablko.

Slazené mléko piknik

1 PORCE	1400 KJ
---------	---------

- 100g slazeného zahuštěného mléka piknik (1400 kJ)

Sladká mléčná rýže s ovocem

- 50g jasmínové rýže (750 kJ)
- 50ml plnotučného mléka (130 kJ)
- 1 lžice cukru (180 kJ)
- 1/2 banánu (200 kJ)
- 50g pomeranče (100 kJ)

1 PORCE	1360 KJ
---------	---------

Rýži properte ve studené vodě a podle návodu na obalu uvařte. Vařenou rýži sceďte, dejte do mléka, přidejte cukr a rozvařte. Do vychladlé rýže přidejte oloupaný, na kousky nakrájený banán a vykrájenou, na kousky posekanou dužinu z pomeranče.

Ovocné ovesné vločky s jablkem

- 190 g Hami ovoce s ovesnými vločkami (530 kJ)
- 100 g jablka (260 kJ)

1 PORCE	790 KJ
UŠETRÍTE	500 KJ

Do misky dejte Hami,

přidejte nastrohané jablko a promíchejte.



Malinový krém s medem

- 100 g malin (230 kJ)
- 2 lžíce polotučného mléka (50 kJ)
- 100 g polotučného tvarohu (460 kJ)
- 1 lžička medu (70 kJ)

1 PORCE	810 KJ
UŠETRÍTE	770 KJ

Do misky dejte tvaroh, mléko, med a ušlehejte hladký krém. Pak přidejte maliny a promíchejte.

Banánová pěna s ricottou

- 1 banán (400 kJ)
- 50 g krémového sýra ricotta 20% (270 kJ)
- 1 lžíce citronové šťávy (80 kJ)
- 1 lžička džemu (50 kJ)

1 PORCE	800 KJ
UŠETRÍTE	760 KJ

Banán oloupejte, nakrájejte na kolečka, dejte do mísy a vidličkou rozmačkejte. Přidejte sýr, citronovou šťávu, džem a našlehejte hladkou pěnu.

Pomerančová rýže s medem

- 30 g rýže basmati (450 kJ)
- 1 bílek (70 kJ)
- 2 g pomerančové kůry
- 5 ml pomerančové šťávy (10 kJ)
- 15 g pomeranče (30 kJ)
- 1 lžička medu (70 kJ)



1 PORCE	630 KJ
UŠETRÍTE	900 KJ

Rýži properte ve studené vodě a uvařte dle návodu na obalu. Z bílku ušlehejte tuhý sníh. Na pánvi smíchejte pomerančovou kůru, pomerančovou šťávu, uvařenou a scezenou rýži, přidejte sníh a prohřejte. Do kelímku dejte polovinu rýže, přidejte vrstvu oloupaného a pokrájeného pomeranče a zakončete druhou polovinou rýže. Nakonec ještě pokapejte medem.

Ovesné vločky s jablkem

- 30 g ovesných vloček (450 kJ)
- 50 ml plnotučného mléka (130 kJ)
- 50 g sušených jablek (530 kJ)
- 1 lžíce cukru (180 kJ)

1 PORCE	1290 KJ
---------	---------

Do misky dejte ovesné vločky, zalijte odstátým mlékem, přidejte nakrájená sušená jablka, cukr a promíchejte. Nechte vločky vsáknout mléko a podávejte.

Malinový krém s cukrem

- 100 g malin (230 kJ)
- 30 g slazeného mléka piknik (400 kJ)
- 100 g tučného tvarohu (770 kJ)
- 1 lžíce cukru (180 kJ)

1 PORCE	1580 KJ
---------	---------

Do misky dejte tvaroh, slazené mléko, cukr a ušlehejte hladký krém. Pak přidejte maliny a promíchejte.

Banánová pěna s mascarpone

- 1 banán (400 kJ)
- 50 g krémového sýra mascarpone (900 kJ)
- 1 lžíce citronové šťávy (80 kJ)
- 1 lžíce cukru (180 kJ)

1 PORCE	1560 KJ
---------	---------

Banán oloupejte, nakrájejte na kolečka, dejte do mísy a vidličkou rozmačkejte. Přidejte sýr, citronovou šťávu, cukr a našlehejte hladkou pěnu.

Pomerančová rýže s cukrem

- 30 g jasmínové rýže (450 kJ)
- 2 g strouhané pomerančové kůry
- 5 ml pomerančové šťávy (10 kJ)
- 1 lžíce másla (360 kJ)
- 1 vejce (340 kJ)
- 1 lžíce cukru (180 kJ)
- 15 g pomeranče (30 kJ)
- 10 g čokoládové polevy (160 kJ)

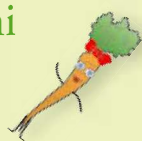


1 PORCE	1530 KJ
---------	---------

Rýži properte ve studené vodě a uvařte dle návodu na obalu. Na pánvi smíchejte pomerančovou kůru, pomerančovou šťávu, uvařenou a scezenou rýži, maslo, vejce smíchané s cukrem a prohřejte do ztuhnutí vajíčka. Do kelímku dejte polovinu rýže, přidejte vrstvu oloupaného a pokrájeného pomeranče a zakončete druhou polovinou rýže. Nakonec ještě pokapejte rozežhátou čokoládovou polevou.

Tvarohový dezert se švestkami

- 150g tvarohu Ovocit (440 kJ)
- 100g švestek (280 kJ)



1 PORCE 720 KJ
UŠETŘÍTE 1230 KJ

Do misky dejte tvaroh, přidejte omyté, pecek zbavené a pokrájené švestky a promíchejte.



UŠETŘÍTE
1230 KJ

Tvarohový dezert se sušenými švestkami

- 100g tučného tvarohu (770 kJ)
- 100g sušených švestek (1020 kJ)
- 10g cukru (160 kJ)



1 PORCE 1950 KJ

Do misky dejte tvaroh, přidejte pokrájené švestky, cukr a promíchejte.



Změna stravování dítěte by rozhodně měla být změnou postoje rodiny. Neočekávejte úspěch, pokud dítě uvidí, že se ostatní zvolenými pravidly neřídí.

POLABSKÉ MLÉKÁRNY, a.s., www.polabske.cz

