

# Zdravé svačiny nejen do školy

Tipy & recepty

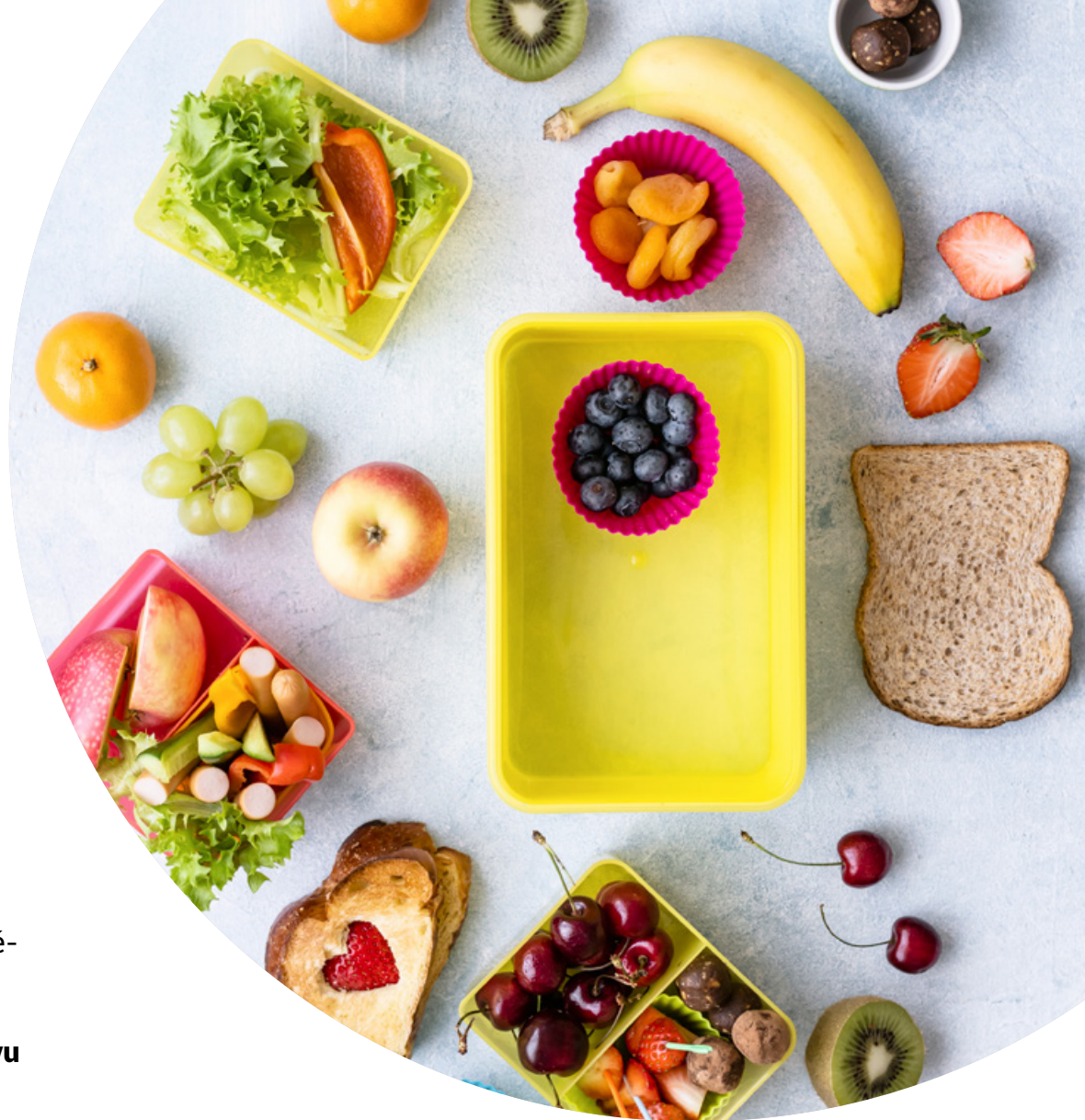


# Proč jsou svačiny pro děti důležité?

V ideálním případě by děti měly zahájit den snídaní. Realita ovšem bývá jiná. Spousta dětí nesnídá buď vůbec, anebo jejich snídaně není dostatečně pestrá a vyvážená. O to důležitější je pak svačina. **V e-booku načerpáte inspiraci na přípravu skvěle chutnajících, nutričně vyvážených, pestrých a často i rychlých svačin.** Pomocí tipů vás naučíme, jak naše recepty obměnit tak, aby byly šité na míru vašemu dítěti a zároveň si ponechaly všechna svá NEJ.

## ANO PRO SVAČINY

- ✓ Příjem energie podpoří **výkon a efektivitu.**
- ✓ Správný jídelníček **doplní živiny a energii pro růst a vývoj.**
- ✓ Svačiny slouží k zajištění **vyrovnané hladiny krevního cukru** během dopoledne a odpoledne.
- ✓ Dopolední dávka energie přispívá k **dobré náladě, snižuje únavu a zvyšuje pozornost.**
- ✓ Díky odpoledním svačinám budou děti méně vyčerpané a budou mít energii i na **další mimoškolní aktivity.**
- ✓ Pravidelné svačiny jsou součástí **prevence nadváhy a obezity**, kdy snižují riziko přejídání a toho, že děti bude „honit mlsná“.



## DOPORUČENÁ ENERGETICKÁ HODNOTA SVAČIN

7–10 let	10–13 let	13–15 let
710–790 kJ	850–940 kJ	940–1 120 kJ

# Svačina, jak má být

Pro děti jsou vhodné svačiny **jak dopoledne, tak odpoledne**, kdy potřebují sílu a energii na sport a kroužky. Sestavit svačinu tak, aby obsahovala vše důležité, dá zprvu trochu zabrat. Zde je několik pravidel, která je třeba dodržovat.

## JAK NA SVAČINY

- ✓ Dopolední svačina by měla tvořit 10 % denního příjmu energie (stejně jako ta odpolední, pokud dítě čekají pohybové aktivity).
- ✓ Svačinu připravte tak, aby obsahovala složené sacharidy (ne jednoduché cukry), tuky, zdroj kvalitních bílkovin a ovoce a zeleninu.
- ✓ V závislosti na věku dítěte a jeho pohybových aktivitách by měla svačina zahrnovat 2 až 4 porce.
- ✓ Hledejte zdravější varianty – i sušenka může být s nižším obsahem přidaných cukrů.
- ✓ Nezapomínejte na pitný režim.
- ✓ Domluvte se s dítětem, ať se podívá po svačinách spolužáků a přinese vám domů inspiraci.



# Sacharidy dodají energii

Vhodné sacharidy získají děti díky obilovinám, ovoci a zelenině. Svačina by měla obsahovat pečivo nebo jiný zdroj nějakého komplexního sacharidu. Může to být tortilla, müsli, méně doslazovaná müsli tyčinka nebo klasický chléb či houska. I když dospělí by měli dávat přednost celozrnným variantám s vyšším obsahem vlákniny, u dětí do 10 let může příliš vlákniny škodit. Její dlouhodobý nadbytek v jídelníčku může vést k nižšímu příjmu energie a živin potřebných k růstu. Pro výpočet vhodného množství vlákniny proto použijte vzorec:

**množství vlákniny (g) = věk dítěte (roky) + 5**

## VHODNÉ ZDROJE SACHARIDŮ

- ✓ chléb
- ✓ ovesné vločky
- ✓ quinoa, amarant, kukuřice
- ✓ málo slazené cereálie a müsli
- ✓ luštěniny

## NEVHODNÉ ZDROJE SACHARIDŮ

- ✗ croissanty, sladké plněné pečivo, koblihy
- ✗ rýžové chlebičky s polevou
- ✗ plněné a slazené cereálie
- ✗ doslazované instantní kaše

## SACHARIDY ANO, CUKRY NE

Cukry jsou jednoduché sacharidy, které je vhodné omezovat. Jejich typickými zástupci jsou cukr nebo sirupy.



# Bílkoviny zaženou hlad

**Bílkoviny jsou důležité pro imunitu, růst, tvorbu i regeneraci tkání a jsou také součástí hormonů.** Právě bílkoviny mohou stát za pocitem hladu nebo chutí na sladké a jejich dostatečné množství bychom měli hlídat i ve svačinách.

Vydatným a často opomíjeným **zdrojem bílkovin jsou luštěniny**, ze kterých se dají připravit nejen pomazánky, ale i dětmi oblíbené sladké svačinky – například fazolové muffiny či [brownies](#).

## VHODNÉ ZDROJE BÍLKOVIN

- ✓ vejce
- ✓ polotučné zakysané mléčné výrobky
- ✓ sýr, řecký jogurt, tvaroh
- ✓ sýry (čerstvé, s 30 % až 45 % tuku v sušině)
- ✓ šunka s minimálně 80 % masa
- ✓ pomazánky z luštěnin
- ✓ ořechy

## NEVHODNÉ ZDROJE BÍLKOVIN

- ✗ trvanlivé salámy
- ✗ paštiky
- ✗ uzeniny s nízkým obsahem masa
- ✗ tavené sýry s vyšším obsahem soli a tuku
- ✗ ochucené mléčné výrobky s vysokým obsahem cukru



## ČÍM MÉNĚ TUKU, TÍM VÍCE BÍLKOVIN

Svačina s vyšším obsahem bílkovin je lepší volbou než sladká tyčinka, která rychle doplní energii, ale po které se brzy objeví opět hlad. Při přípravě kombinujte živočišné a rostlinné bílkoviny. Skvělým zdrojem jsou méně tučné sýry. U sýrů přitom platí, že čím jsou tučnější, tím je obsah bílkovin nižší.

# Zdravé tuky, které chutnají

**Tuk je důležitým zdrojem energie**, poskytuje tzv. esenciální neboli **nepostradatelné mastné kyseliny**. Tedy takové, které si naše tělo nedokáže vytvořit samo. **Důležité jsou také pro vstřebávání v tucích rozpustných vitamínů** (A, D, E a K). I proto by u dětí od 4 do 15 let tuky měly tvořit **30–35 % celkového denního energetického příjmu**. Ale ty správné.

**Dobré tuky** obsahují převahu mononenasycených a polynenasycených mastných kyselin a příznivě ovlivňují řadu procesů v těle. Důležité omega 3 mastné kyseliny mají blahodárný vliv na mozek, srdce i výkonnost.

Oproti tomu **špatné tuky** obsahují velké množství nasycených mastných kyselin a trans mastných kyselin a při nadbytečné konzumaci jsou pro náš organismus škodlivé.

## VHODNÉ ZDROJE TUKŮ

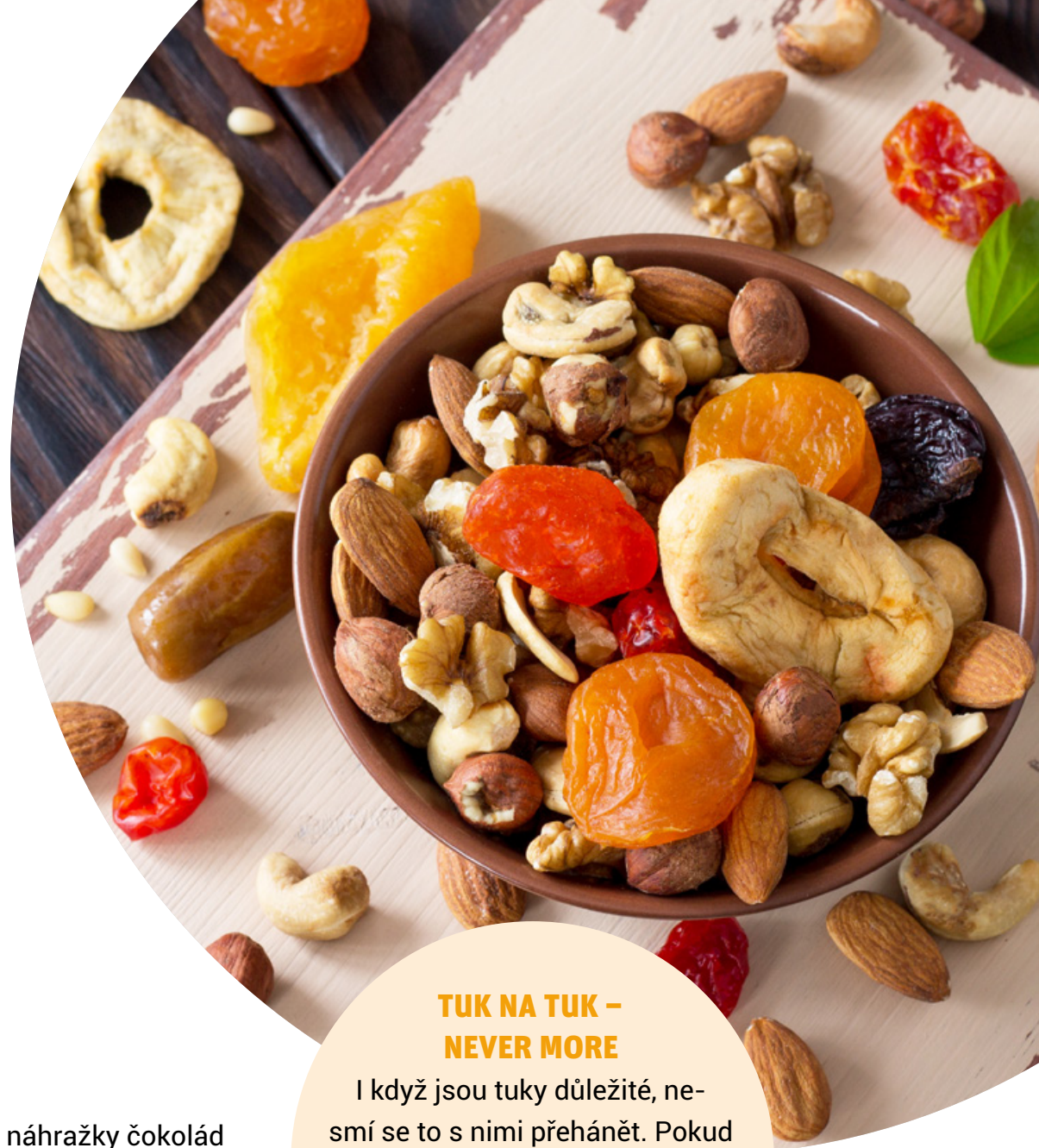
- ✓ rostlinné oleje
- ✓ ořechy a mandle, semínka (slunečnice, dýně, sezam, mák)
- ✓ šunka od kosti
- ✓ tučné ryby (tuňák, makrela, sardinky, losos)

## NEVHODNÉ ZDROJE TUKŮ

- ✗ trvanlivé salámy
- ✗ paštiky
- ✗ „čokoládové“ cukrovinky, náhražky čokolád
- ✗ smažené výrobky

## TUK NA TUK – NEVER MORE

I když jsou tuky důležité, nesmí se to s nimi přehánět. Pokud tedy dáte dětem ke svačině trvanlivý (tučnější) salám nebo paštiku, již nepoužívejte máslo ani rostlinný tuk na podmazání.



# Ovoce a zelenina pro zpestření

Ovoce a zelenina jsou **zdrojem řady vitamínů, minerálních látek a antioxidantů**. Zároveň dodávají tělu **vodu a vlákninu**. Určitě najdete takové druhy, které budou vaše děti milovat. Pomocí může také způsob, jak ovoce a zeleninu do svačiny „propašujete“, protože pravdou je, že jíme i očima. Zkuste třeba:

- ✓ ovocný salát
- ✓ vesele barevný zeleninový či ovocný špíz – např. napichujte střídavě jahodu, kus jablka a kuličku hroznového vína
- ✓ list ledového salátu v obloženém chlebu
- ✓ využití vykrajovátek, díky nimž získá zelenina různé tvary
- ✓ čerstvé bylinky
- ✓ lyofilizované nebo klasicky sušené ovoce – to vybírejte nejlépe v biokvalitě, tedy takové, které není sířené

**I když má vaše dítě rádo určité druhy ovoce a zeleniny, nabízejte mu nové nebo méně oblíbené. A to i když existuje riziko, že je přinese ve svačínové krabičce opět domů.**



## LYOFILIZOVANÉ OVOCE – JDĚTE S DOBOU

Lyofilizace, tedy sušení mrazem, je nejšetrnějším způsobem konzervování, při němž dochází k nejmenšímu znehodnocení vitamínů. S výjimkou vitamínu C je množství vitamínů v dávce 12 až 15 g srovnatelné s menší porcí čerstvého ovoce. Navíc se jedná o způsob, u kterého zůstávají zachovány tvar, struktura, barva, chuť i aroma ovoce. Ovoce se nedoslazuje ani nesíří.

Lyofilizované ovoce je možné jíst v sušené formě „z mističky“ nebo „namočené“ spolu s jogurtem.

# Já mám žízeň

Nedostatek tekutin může vést k dehydrataci organismu, kterou ze všeho nejdříve vnímají mozkové buňky. Projevovat se může poruchami soustředění, poklesem výkonnosti nebo bolestmi hlavy. U školáků může být dehydratace jednou z příčin horšího prospěchu ve škole.

## MÉNĚ JE NĚKDY VÍCE

Nejvhodnější nápoje jsou ty, které obsahují málo cukru a málo energie.

- ✓ čaje, domácí ledový čaj s mátou
- ✓ vodou ředěný džus
- ✓ voda, domácí limonáda, minerálka

## ENERGETICKÉ NÁPOJE – ZAKÁZANÉ CHUTNÁ NEJVÍC

I když energetické nápoje děti popíjí jako běžnou limonádu, k té mají daleko. Jedná se vlastně o cukr, koktejl konzervantů, barviv a aromat a další látky, jako jsou například kofein nebo taurin. Nejen že pro děti znamená až příliš velkou energetickou nálož, ale obsahují složky, které mohou způsobit závažné zdravotní poškození. Například taurin může u dětí zvyšovat krevní tlak, yohimbin

způsobit úzkosti, guarana zvýšit tepovou frekvenci. Kofein pak může narušovat spánek, vést k nesoustředěnosti a při dlouhodobém nadbytku se podílet na vzniku depresí a úzkostí. V 500 ml energetického nápoje ho přitom děti získají téměř dvojnásobek doporučeného denního množství (100 mg/den).





# Recepty na zdravé svačiny

## RYCHLOVKY NA POSLEDNÍ CHVÍLI

- ✓ Zabal to (tuňáková tortilla s avokádem)
- ✓ Sendviče se šunkou
- ✓ Přihoď si do tašky mléčnou rýži
- ✓ Pan tousták
- ✓ Žemlovka do kapsy
- ✓ Paní tortilla
- ✓ Caprese špízy

## CO VEČER PŘIPRAVIŠ, RÁNO NAJDEŠ

- ✓ Domácí flapjacky
- ✓ Cool fit bagely
- ✓ Jablečno-mrkvové muffiny
- ✓ Pohankové palačinky s tvarohem
- ✓ Bezlepkové vajíčkové muffiny s mozzarellou
- ✓ Čokovafle
- ✓ Sýrové vafle
- ✓ Placičky z quinoj
- ✓ Banánové cookies
- ✓ Sýrový cuketák

## DO SKLENIČKY

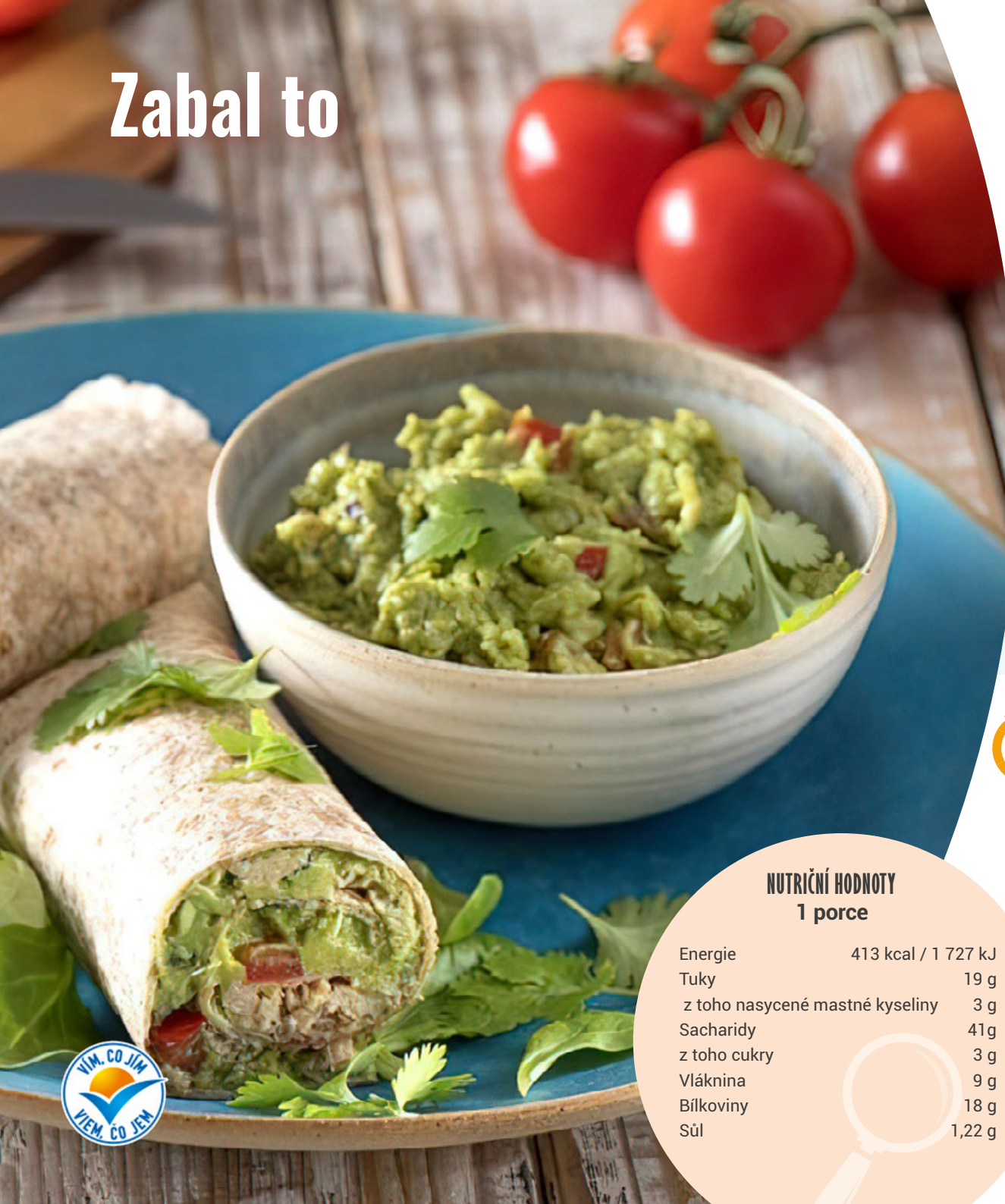
- ✓ Líná bouny kaše
- ✓ Banánový tofu termix
- ✓ Domácí pribináček
- ✓ Banánový čokokrém
- ✓ Mango s ořechy v jogurtu
- ✓ Vytuněný pudink

## KDO MAŽE, TEN JEDE

- ✓ Naber a křupni
- ✓ Jarní pomazánka
- ✓ Pomazánka z pečených paprik
- ✓ Kuřecí pomazánka
- ✓ Hrášková pomazánka
- ✓ Tofu á la vajíčková



# Zabal to



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	413 kcal / 1 727 kJ
Tuky	19 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3 g
Sacharidy	41g
z toho cukry	3 g
Vláknina	9 g
Bílkoviny	18 g
Sůl	1,22 g

**TORTILLU** volte s ohledem na věk dítěte. Pro mladší děti použijte pšeničnou, starším dětem připravte celozrnnou variantu. Obsahuje nejen významně vyšší množství vlákniny, ale i vitaminů B a minerálů selenu, hořčíku a zinku. Kukuřičné tortilly jsou přirozeně bezlepkové, jsou tedy skvělou volbou pro celiaky.

**TUŇÁK** patří mezi středně tučné ryby. Jeho průměrná energetická hodnota je 450 kJ/100 g tuňáka v syrovém stavu. Je zdrojem kvalitních bílkovin (až 23 g/100 g), dále vitaminů A, B a D. Obsahuje významné množství selenu, který je považován za důležitý antioxidant.



## INGREDIENCE NA 2 PORCE

2 ks celozrnné tortilly	25 g červené cibule
90 g tuňáka	5 g olivového oleje
150 g avokáda	5 g šťávy z limetky
25 g rajčete	1 g soli
5 g česneku	0,5 g pepře



## POSTUP

1. Avokádo oloupeme, zbavíme pecky a vidličkou rozmačkáme.
2. Cibuli nasekáme najemno, rajčata nakrájíme na malé kousky, stroužek česneku prolisujeme nebo rozetřeme a přidáme lžičku olivového oleje.
3. Vše promícháme, jemně osolíme, okyselíme limetkovou šťávou a podle chuti opeříme.
4. Každou z tortill potřeme guacamole, na něj rozdělíme tuňáka a zavineme.



## TIP

Tortilly před podáváním pokropíme troškou vody, naskládáme je na sebe, zabalíme do alobalu a před plněním směsí je nahřejeme v troubě.

# Sendviče se šunkou

**KRŮTÍ ŠUNKA** má vysoký obsah bílkovin a přitom nízký obsah tuku. Pečlivě čtěte etikety a vždy vybírejte tu s nejvyšším podílem masa.

**LEDOVÝ SALÁT** je bohatý na draslík, fosfor a vápník, z vitamínů v něm najdeme A, B, C, E a K. Sendvič nejen krásně barevně osvěží, ale dodá i křupavou texturu.

## INGREDIENTY NA 2 PORCE

- 4 plátky slunečnicového chleba (125 g)
- 10 g Flory Original Omega 3&6
- 2 plátky krutí šunky pro děti (30 g)
- 2 plátky 30% eidamu (30 g)
- 2 listy ledového salátu (40 g)



## POSTUP

- Chleby si rozložte na pracovní plochu a všechny je namažte Florou.
- Na 2 z nich rozdělte šunku, sýr a salát a přiklopte je zbylými chleby.



## TIP

Z chlebu můžete vykrojit kytičky, autíčka nebo jiné tvary, které mají vaše děti rády. Určitě je to potěší.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	237 kcal / 991 kJ
Tuky	8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,7 g
Sacharidy	26 g
z toho cukry	1 g
Vláknina	2,7 g
Bílkoviny	13 g
Sůl	1,5 g



# Přihod' si do tašky!

**MÜLLER RISO ZERO** je mléčná rýže s 0 % přidaného cukru a nízkým obsahem kalorií. Vybrat si můžete ze tří oblíbených příchutí – skořice, čokoláda a višně, nebo sáhnout po neochucené verzi.

**JABLKO** obsahuje rozpustnou vlákninu pektin, který podporuje trávení a pravidelné vyprazdňování. Najdeme v něm vitamíny skupiny B, beta-karoten i vitamín C. Dále cenné minerální látky – draslík, hořčík, fosfor a vápník.

## INGREDIENTY NA 1 PORCI

200 g Müller Riso ZERO

100 g jablka (1 menší)

10 g kešu ořechů (1 hrst)



## POSTUP

Je to víc než snadné. Ke kelímku mléčné rýže Riso Zero stačí přidat čerstvé ovoce a hrstku ořechů a máte perfektně nutričně vyladěnou svačinu, kterou stihnete dát do tašky, i když třeba zaspíte.



## TIP

Pokud kešu ořechy namočíte na 2 hodiny do vody, zlepšíte jejich stravitelnost a zvýšíte výživovou hodnotu.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	268 kcal / 1 120 kJ
Tuky	8,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,9 g
Sacharidy	37,5 g
z toho cukry	19,1 g
Vláknina	3,4 g
Bílkoviny	7,5 g
Sůl	0,5 g



# Pan toust'ák

**ŽERVÉ** je čerstvý, termizovaný sýr ze smetany a mlékárenských kultur. Vápník v něm obsažený se v těle ideálně vstřebává.

**SALÁTOVÁ OKURKA** je z 95 % tvořena vodou, z minerálních látek obsahuje zejména draslík, hořčík, fosfor, křemík a vápník. Z vitamínů stojí za zmínku beta-karoten.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

4 plátky toastového chleba (150 g)

40 g žervé

2 plátky sýru eidam (34 g)

8 koleček salátové okurky (56 g)



## POSTUP

1. Toastové chleby opečeme v nasucho v topinkovači.
2. Dva opečené toasty namažeme žervé, obložíme plátky okurek, zakryjeme plátkem sýra a přiklopíme suchým toastovým chlebem.



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	289 kcal / 1 208 kJ
Tuky	8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,6 g
Sacharidy	40 g
z toho cukry	4,1 g
Vláknina	2,8 g
Bílkoviny	12,5 g
Sůl	1,3 g

## TIP

Okurku můžete nahradit plátky rajčat.



# Žemlovka do kapsy

**TVAROH** je významným zdrojem vápníku a bílkovin. Je dobře stravitelný a pozitivně ovlivňuje střevní mikrobiom.

**SKOŘICE** obsahuje silice, třísloviny a beta sitosterol, který působí jako antioxidant a je regulátorem činnosti řady enzymů. Skořice je vhodná na podporu trávení.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 4 plátky toastového chleba (150 g)
- 2 lžíce tučného tvarohu (40 g)
- 1 lžička medu (15 g)
- 1 jablko (100 g)
- 2 g skořice



## POSTUP

1. Tvaroh promícháme se lžičkou medu.
2. Toastové chleby rozložíme a dva z nich pomažeme medovým tvarohem.
3. Jablka očistíme, zbavíme jadřince a nakrájíme na slabé plátky, které vyskládáme na natřený tvaroh.
4. Jablka posypeme skořicí a přiklopíme zbylými toastovými chleby. Takto naplněné toasty opečeme v toustovači dokřupava.



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	280 kcal / 1 170 kJ
Tuky	3,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,3 g
Sacharidy	52,4 g
z toho cukry	15,3 g
Vláknina	4,6 g
Bílkoviny	8,4 g
Sůl	0,6 g



**TIP**  
Místo jablek můžete použít i jiné ovoce – skvělé budou hrušky nebo broskve.



# Paní tortilla



Foto: Pavla Vomastková

**FAZOLE** jsou nejen zdrojem bílkovin, ale i komplexních sacharidů a vlákniny, jež je velice důležitá pro zdravou střevní mikrobiotu. Navíc v nich najdeme i celou řadu mikronutrientů, jako je draslík, hořčík, železo, měď, selen, zinek a vitamíny (zejména skupiny B).

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 2 ks pšeničné tortilly
- 40 g 12% zakysané smetany
- 2 menší rajčata (100 g)
- 4 lžíce červených fazolí z plechovky (60 g)
- 60 g mozzarely



VEGETARIÁN

## POSTUP

1. Tortilly rozložíme a každou nařizneme od kraje ke středu.
2. Tortillu si pomyslně rozdělíme na čtvrtiny a plníme. Začneme s první čtvrtinu (vlevo od řezu) a pokračujeme ve směru hodinových ručiček.
3. První čtvrtinu pomažeme zakysanou smetanou, na druhou dáme rozmáčkнутé fazole, na třetí drobně pokrájená rajčata a na čtvrtou plátek mozzarely (případně mozzarellu nastrouhanou nahrubo).
4. Tortillu poskládáme tak, že postupně překládáme čtvrtiny na sebe, začínáme od zakysané smetany. Výsledkem je wrap ve tvaru trojúhelníku. Takto naplníme a poskládáme obě tortilly.
5. Oba wrapy krátce zapečeme v kontaktním grilu nebo sendvičovači.



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	336 kcal / 1 404 kJ
Tuky	12 g
z toho nasycené mastné kyseliny	7,8 g
Sacharidy	38 g
z toho cukry	4,1 g
Vláknina	5,3 g
Bílkoviny	16,5 g
Sůl	0,8 g

## TIP

Náplň můžete libovolně obměnit. Místo smetany použijte rajčatovou omáčku nebo rozmačkané avokádo, fazole nahradte jiným zdrojem bílkovin (např. zbylým kuřecím masem od oběda).

# Caprese špízy

**RAJČATA** mají své typické červené zbarvení díky lykopenu, který se řadí mezi antioxidanty. Jsou významným zdrojem draslíku a vitamínu A a opomenout nesmíme ani na vitamín C, E a vitamíny skupiny B včetně důležité kyseliny listové.

**CELOZRNNÉ PEČIVO** je takové, které obsahuje minimálně 80 % celozrnných mouk z celkové hmotnosti pečiva. Má vyšší obsah vlákniny, bílkovin, tuku, minerálních látek a vitamínů. Výrobky z celozrnné mouky mají také nižší glykemický index, takže zasytí na delší dobu.

## INGREDIENCE NA 1 PORCI

- 4 cherry rajčátka (60 g)
- 2 mini mozzarely (30 g)
- půl lžičky olivového oleje (3 g)
- 4 lístky bazalky
- malá celozrnná bagetka (50 g)



VEGETARIÁN

## POSTUP

1. Rajčata omyjeme a osušíme. Mini mozzarely necháme okapat.
2. Na dřevěné špízy (nebo špejle) napícheme rajčátko, lístek bazalky, mozzarellku, lístek bazalky a opět rajčátko.
3. Špízy lehce zakápneme olivovým olejem.
4. Do svačिनového boxu ke špízům přibalíme celozrnnou bagetku.



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	247 kcal / 1 033 kJ
Tuky	11,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,4 g
Sacharidy	23,6 g
z toho cukry	2,6 g
Vláknina	3,2 g
Bílkoviny	11 g
Sůl	0,7 g





# Domácí flapjacky



**OVESNÉ VLOČKY** jsou zdrojem komplexních sacharidů, pyšní se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitamínu B) i dalších vitamínů skupiny B. Za zmínku stojí i minerální látky, jako je hořčík, fosfor, vápník či železo. A v neposlední řadě nám slouží jako dokonalý zdroj rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů, které jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému.

## INGREDIENCE NA 6 PORCÍ

- 80 g jemných ovesných vloček
- 1 lžička tmavého kakaa (5 g)
- 2 lžičky medu (10 g)
- 2 lžičky kešu másla (10 g)
- 50 g rozinek
- 1 malé jablko (100 g)
- 1 lžička skořice (5 g)



## POSTUP



1. Troubu předehřejeme na 160 °C. Ovesné vločky nasypeme do pekáčku vyloženého pečicím papírem a dáme opražit do trouby.
2. Opražené vločky smícháme s rozinkami, kakaem a skořicí. Přidáme kešu máslo, med a najemno nastrouhané jablko.
3. Vzniklou hmotu rozdělíme na šest dílů a zformujeme do tvaru tyčinek.
4. Tyčinky vložíme do trouby a pečeme dozlatova.

## TIP

Výměnou kešu másla za jiné ořechové docílíte i jiné výsledné chuti. Můžete tak pokaždé vyzkoušet jinou variantu – třeba pistáciovou, kokosovou nebo s vlašskými ořechy.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	110 kcal / 460 kJ
Tuky	2,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Sacharidy	18,2 g
z toho cukry	7,8 g
Vláknina	2,9 g
Bílkoviny	2,8 g
Sůl	0,02 g

# Cool fit bagely



Foto: Pavla Vomastková

**COTTAGE SÝR** se řadí mezi čerstvé sýry a pyšní se vysokým obsahem kvalitních bílkovin a při zvolení light verze i nízkým obsahem tuku. Je zdrojem dobře vstřebatelného vápníku a má nízký glykemický index, takže vás dobře zasytí a navíc je lehce stravitelný.

**ŽITNÁ MOUKA** je nutričně hodnotnější než pšeničná, ostatně z obilovin je nejbohatším zdrojem vlákniny a bílkovin. Vedle toho obsahuje i řadu tzv. bioaktivních látek, jako jsou například beta-glukany nebo fytoestrogeny prospěšné pro zdravé fungování našeho organismu.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

150 g light cottage sýra	Na podávání:
100 g bílého řeckého jogurtu	50 g žervé
130 g celozrnné žitné mouky	100 g krutů prsní šunky
1 vejce	30 g polníčku
1 prášek do pečiva (12 g)	50 g rajčat
2 g soli	
1 vejce na potřetí bagelů	
10 g máku na posyp	



## POSTUP

1. Troubu si předehřejeme na 170 °C.
2. Mouku si smícháme s práškem do pečiva a solí.
3. Cottage sýr rozmixujeme tyčovým mixérem společně s jogurtem a vejcem.
4. Obě směsi spojíme v hladké těsto. To rozdělíme na 4 díly, ze kterých vytvarujeme válečky. Válečky na koncích spojíme, aby nám vznikly bagely.
5. Bagely potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme mákem a na pečicím papíře pečeme cca 20 minut.
6. Vychladlé bagely rozkrojíme, spodní část namažeme žervé, obložíme šunkou, polníčkem a rajčátky a přiklopíme horním dílem.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	250 kcal / 1 045kJ
Tuky	5,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,8 g
Sacharidy	28,7 g
z toho cukry	4,2 g
Vláknina	4,6 g
Bílkoviny	20 g
Sůl	1,0 g

# Jablečno-mrkvové muffiny

**MRKEV** má tu skvělou vlastnost, že těsto je díky ní pěkně vláčné a obsažený beta-karoten ho navíc zbarví krásně do oranžova. Mrkev toho ale umí daleko více. Obsahuje potřebné vitamíny (B, C, D) a minerální látky, jako je vápník, zinek či železo. A vynechat nesmíme ani vlákninu.

## INGREDIENCE NA 12 PORCÍ

1 mrkev (cca 100 g)	100 g hladké špaldové mouky
1 jablko (cca 150 g)	1 lžička prášku do pečiva
2 vejce	(5 g)
4 lžíce medu (cca 100 g)	½ lžičky jedlé sody (2,5 g)
75 g řepkového oleje	1 lžička skořice (3 g)
100 ml polotučného mléka	špetka soli (2 g)
100 g ovesných vloček	



VEGETARIÁN

## POSTUP



1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Společně smícháme vejce, olej, mléko, tekutý med a najemno nastrohané jablko s mrkví.
3. Ve druhé misce smícháme mouku, ovesné vločky, kypřicí prášek, jedlou sodu, skořici, sůl a přidáme k vlhkým přísadám.
4. Vše společně promícháme do středně hustého těsta.
5. Těsto nalijeme do muffinových forem.
6. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme 20–25 minut. Propečenost vyzkoušíme špejlí.

## TIP

Před pečením můžeme povrch muffinů posypat nahrubo nasekanými vlašskými nebo pekanovými ořechy.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	171 kcal / 715 kJ
Tuky	7,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1 g
Sacharidy	19,6 g
z toho cukry	9,1 g
Vláknina	2,2 g
Bílkoviny	4 g
Sůl	0,29 g



# Palačinky s tvarohem a jahodami

**POHANKOVÁ MOUKA** je vhodná pro celiaky. Je nutričně velmi hodnotná, lehce stravitelná a má vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálů. Nejcennější je pro svůj vysoký obsah rutinu, který pozitivně působí na posílení stěn cév a pružnost krevních kapilár.

**JAHODY** jsou bohatým zdrojem vitamínu C. Dále obsahují vitamíny A, E, K, z minerálních látek draslík a mangan. Dužina obsahuje téměř 90 % vody, na 100 g mají jahody necelých 160 kJ a jsou bohaté na vlákninu.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

Na těsto:

150 g pohankové mouky

240 ml polotučného mléka

1 vejce

špetka soli (2 g)

10 ml řepkového oleje

Na náplň:

250 g polotučného tvarohu

40 g javorového sirupu

125 g čerstvých jahod



VEGETARIÁN



BEZ LEPKU

## POSTUP



1. Z mouky, mléka, vajíčka a špetky soli umícháme řidší těsto na palačinky, které necháme chvíli odležet.
2. Na rozpálenou pánev s rozeřtým olejem lijeme těsto a postupně opékáme palačinky jednu po druhé z obou stran.
3. Tvaroh smícháme s javorovým sirupem.
4. Hotové palačinky potřeme ochuceným tvarohem, poklademe nakrájenými jahodami a zarolujeme.

## TIP

Místo jahod můžete použít jakékoli jiné čerstvé sezónní ovoce, případně sáhnout po mraženém.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	304 kcal / 1270kJ
Tuky	7,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,2 g
Sacharidy	42,7 g
z toho cukry	13,7 g
Vláknina	5,8 g
Bílkoviny	18,2 g
Sůl	0,4 g



# Bezlepkové vajíčkové muffiny s mozzarellou



**ŠPENÁT** je podobně jako ostatní listové zeleniny bohatý na kyselinu listovou (vitamín B9) a vitamín K. Obsahuje také vitamín C, beta-karoten, další vitamíny skupiny B (B1 a B2) a dodává lidskému tělu řadu minerálních látek, jako je draslík, vápník, hořčík a železo. Obsahuje velký podíl vody a jen velmi málo sacharidů a tuků, rovněž i malé množství bílkovin a vlákniny (2,2 g na 100 g).

## INGREDIENCE NA 6 PORCÍ

- 5 vajec
- 25 g jarní cibulky
- 50 g baby špenátu
- 50 g čerstvé červené papriky
- 60 g mozzarely
- 50 g krutů šunky
- 1 lžička provensálského koření (2,5 g)
- špetka soli (1 g)



## POSTUP



1. Troubu předehřejeme na 180° C.
2. V míse si rozšleháme vejce, přidáme sůl a provensálské koření.
3. Přimícháme pokrájenou cibulku papriku a špenát, nahrubo nastrouhanou mozzarellu a na kostičky pokrájenou šunku.
4. Těsto vlijeme do formiček na muffiny, které vyložíme papírovými košíčky (nebo vymažeme olejem), případně použijeme silikonové formičky.
5. Dáme péct do trouby na cca 15 minut.

## TIP

Pro vegetariánskou verzi receptu můžete šunku nahradit třeba orestovanými žampiony nebo marinovaným či uzeným tofu nakrájeným na malé kostičky.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	103 kcal / 431 kJ
Tuky	6,6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,7 g
Sacharidy	1,7 g
z toho cukry	0,6 g
Vláknina	0,7 g
Bílkoviny	9 g
Sůl	0,7 g



# Čokovafle



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	178 kcal / 744 kJ
Tuky	7,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,6 g
Sacharidy	18,9 g
z toho cukry	3,4 g
Vláknina	3 g
Bílkoviny	7,8 g
Sůl	0,6 g

**KOKOSOVÝ OLEJ** bychom do jídelníčku rozhodně neměli zařazovat denně, protože svým obsahem nasycených mastných kyselin (kolem 90 %) není žádoucí. Nicméně některá jídla díky němu získají specifickou chuť a vůni, proto pro občasné použití v přiměřeném množství se ho zcela zříkat nemusíme.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

- 1 vejce
- 100 ml polotučného mléka
- 10 ml tekutého kokosového oleje
- 50 g nízkotučného tvarohu
- 80 g hladké pšeničné mouky
- 20 g kakaa
- 5 g prášku do pečiva
- 20 g hořké 70% čokolády



## POSTUP

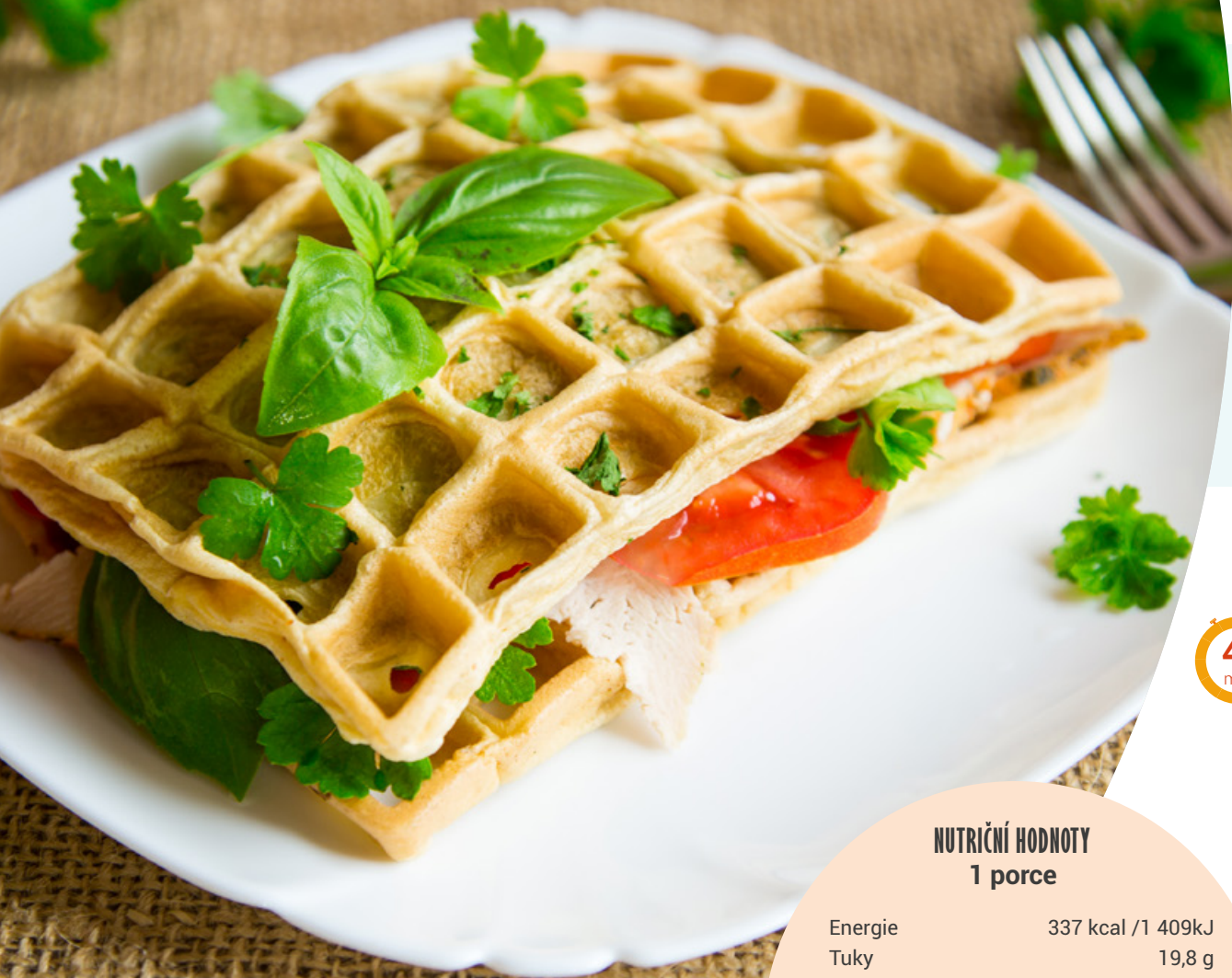


1. Nejprve si rozehrějeme vaflovač.
2. Mouku, kypřicí prášek, kakao a nahrubo nasekanou čokoládu smícháme v jedné míse.
3. Ve druhé míse prošleháme tvaroh s mlékem, vejcem a kokosovým olejem.
4. Obě směsi smícháme dohromady.
5. Do vaflovače vlijeme přiměřené množství těsta a vafle postupně upečeme dokrupava.

## TIP

K vaflím dětem připravte poctivou domácí nutelu. Recept najdete na webu [Vím, co jím ZDE](#).

# Sýrové vafle



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	337 kcal / 1 409kJ
Tuky	19,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,6 g
Sacharidy	22 g
z toho cukry	2,4 g
Vláknina	5,1 g
Bílkoviny	15,7 g
Sůl	1,4 g

**ŠPALDOVÁ MOUKA** má jemně oříškovou chuť. Oproti klasické bílé pšeničné mouce v ní najdeme vyšší podíl minerálních látek (hořčík, mangan, vápník, zinek) a jsou v ní zachovány všechny důležité živiny – bílkoviny, nenasycené mastné kyseliny, komplexní sacharidy a vláknina.

## INGREDIENTY NA 4 PORCE

<b>Na vafle:</b>	<b>5 g kypřicího prášku do pečiva</b>
<b>125 g hladké celozrnné špaldové mouky</b>	<b>2,5 g soli</b>
<b>100 ml polotučného mléka</b>	<b>30 g čerstvé bazalky</b>
<b>1 vejce</b>	<b>Na podávání:</b>
<b>125 g mozzarely light</b>	<b>2 rajčata (100 g)</b>
<b>60 g extra panenského olivového oleje</b>	<b>4 plátky kuřecí prsní šunky (60 g)</b>

## POSTUP



1. Připravíme si vaflovač a necháme ho rozehřát.
2. V jedné míse si promícháme všechny suché suroviny – mouku, kypřicí prášek, sůl, nahrubo nastrohanou mozzarellu a natrhanou bazalku.
3. Ve druhé míse si pak vytvoříme těsto smícháním všech „mokrých surovin“ – mléko, vejce a olej.
4. Obsah obou mís smícháme dohromady a vytvoříme hladké polotekuté těsto.
5. Přiměřené množství těsta (v závislosti na velikosti plotýnek) vlijeme do vaflovače a postupně upečeme všechny vafle dozlatova.
6. Jednotlivé vychladlé vafle poklademe plátkem šunky a kolečky rajčat.

## TIP

Šunku můžete v receptu nahradit třeba orestovanými žampiony nebo marinovým či uzeným tofu nakrájeným na malé kostičky.

# Placičky z quinoj aneb Není karboš jako karboš

**QUINOA** je přirozeně bezlepková. Obsahuje plnohodnotné bílkoviny (13-17 %), vlákninu (6 %), tuk s obsahem nenasycených mastných kyselin, vitaminy B skupiny, vitamin E, beta-karoten a velké spektrum minerálních látek. Zvláště vysoký je obsah manganu, hořčíku a fosforu.

## INGREDIENCE NA 6 PORCÍ

- 120 g quinoj
- 1 stroužek česneku
- 2 vejce
- 80 g tvrdého sýra typu Ementál
- 50 g strouhanky
- 2 g soli
- čerstvá petrželka dle chuti



## POSTUP



1. Quinou uvaříme dle návodu a necháme vychladnout.
2. K vychladlé quinoe přidáme vejce, nejmenno nastrohaný tvrdý sýr, utřený stroužek česneku, nasekanou petrželku a strouhanku.
3. Všechny ingredience důkladně promícháme a vytvoříme kompaktní těsto, z něhož půjdou tvořit karbanátky.
4. Navlhčíme si ruce a vytváříme asi 6 placiček, které postupně opečeme na malém množství oleje z obou stran dozlatova.

## TIP

Pro bezlepkovou variantu placiček stačí klasickou strouhanku z bílého pečiva nahradit kukuřičnou strouhankou.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	264 kcal /1	104kJ
Tuky		12,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny		6,3 g
Sacharidy		22 g
z toho cukry		0,9 g
Vláknina		1,7 g
Bílkoviny		14,8 g
Sůl		1,3 g





# Banánové cookies s čokoládou

**ČEKANKOVÝ SIRUP** je zdravou alternativou cukru. Jeho základ tvoří inulin, tedy vláknina s mnoha prospěšnými účinky. Čekankový sirup má nízkou kalorickou hodnotu a zároveň má přirozeně sladkou chuť.

## INGREDIENTY NA 9 PORCÍ

- 50 g ovesných vloček
- 50 g hladké špaldové mouky
- 50 g mandlové mouky (nebo mletých mandlí)
- 1 banán
- 100 g bílého řeckého jogurtu 0 % tuku
- 2 lžice čekankového sirupu (20 g)
- 40 g hořké 70% čokolády



## POSTUP



1. Troubu si předehřejeme na 180 °C.
2. Ovesné vločky spolu s moukou a mletými mandlemi vložíme do mixéru a společně promixujeme. Přesypeme do mísy.
3. Do mixéru dáme banán, jogurt a čekankový sirup a rovněž mixujeme dohladka.
4. Obě směsi spojíme a přimícháme nahrubo nasekanou čokoládu.
5. Na plech vyložený pečicím papírem nanese pomocí lžice 9 stejných hromádek a upravíme do tvaru koleček.
6. Pečeme ve vyhřáté troubě přibližně 25 minut.

## TIP

Místo mandlí můžeme použít mleté vlašské ořechy nebo neso-  
lené arašidy.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	116 kcal / 485 kJ
Tuky	5,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,5 g
Sacharidy	11,3 g
z toho cukry	3,9 g
Vláknina	3,7 g
Bílkoviny	4,4 g
Sůl	0,01 g



# Sýrový cuketačák

**CUKETA** má nízkou energetickou hodnotu. Obsahuje vitamín C, vitamín K, vitamín B2, B6 a kyselinu listovou. Z minerálních látek jsou cukety dobrým zdrojem draslíku a manganu. Zapomenout bychom pak neměli ani na vlákninu. Cuketa podporuje činnost střev, ledvin a srdce.

**TVRDÝ SÝR** do dětského jídelníčku rozhodně patří jako skvělý zdroj vápníku pro silné zuby a kosti, a také potřebných bílkovin pro růst svalové hmoty.

## INGREDIENCE NA 8 PORCÍ

400 g cukety	150 g krutů prsní šunky
150 g polohrubé mouky	2 stroužky česneku
1 lžička prášku do pečiva (5 g)	3 g soli
2 vejce	1 lžička oregano (5 g)
150 g tvrdého sýra 30 % tuku	

## POSTUP



1. Cuketu omyjeme a i se slupkou nastrouháme nahrubo do mísy. Pokud máme cuketu větší, zbavíme ji semínek.
2. K cuketě přidáme nahrubo nastrouhaný tvrdý sýr, na kostičky nakrájenou šunku, utřené stroužky česneku, sůl, oregano, prošlehaná vejce a promícháme.
3. Přisypeme mouku promíchanou s práškem do pečiva.
4. Těsto nalijeme do vymazané a hrubou moukou vysypané kulaté formy o průměru 28 cm s vyšším okrajem a pečeme přibližně hodinu.
5. Po vychladnutí koláč rozkrájíme na 8 porcí.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	168 kcal / 702 kJ
Tuky	4,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,4 g
Sacharidy	16,7 g
z toho cukry	1,5 g
Vláknina	1,1 g
Bílkoviny	13,8 g
Sůl	1,3 g



# Líná bounty kaše



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	306 kcal / 1 279 kJ
Tuky	12,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	7,8 g
Sacharidy	33,9 g
z toho cukry	19,1 g
Vláknina	7,3 g
Bílkoviny	11,4 g
Sůl	0,05 g

**OVESNÉ VLOČKY** jsou zdrojem komplexních sacharidů, pyšní se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitamínu B) i dalších vitamínů skupiny B. Za zmínku stojí i minerální látky, jako je hořčík, fosfor, vápník či železo. A v neposlední řadě nám slouží jako dokonalý zdroj rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů, které jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému.

**KOKOS** je velmi energeticky vydatný, bohatý na vlákninu, tuky (tvoří kolem 60 % obsahu), vitamíny – především skupiny B, C, E a minerály – hlavně železo, měď, selen, draslík, fosfor a vápník.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 200 ml polotučného mléka
- 50 g bílého řeckého jogurtu 0 % tuku
- 50 g jemných ovesných vloček
- 2 lžice strouhaného kokosu (10 g)
- 2 lžice javorového sirupu (10 ml)
- 30 g nejmenno nastrohané hořké 70% čokolády
- 50 g čerstvého bobulovitého ovoce



## POSTUP



1. Všechny suché ingredience smícháme v uzavíratelné nádobě.
2. Poté přilijeme mléko s jogurtem a dobře promícháme.
3. Rozdělíme do dvou uzavíratelných sklenic, zakryjeme víčkem a přemístíme do lednice, kde necháme směs přes noc odležet.
4. Ráno obsah skleniček promícháme, povrch ozdobíme libovolným ovocem, uzavřeme a dáme dětem do batohu.

## TIP

K suchým ingrediencím můžete na začátku přípravy přidat i lžičku chia semínek, která jsou zdrojem omega-3 mastných kyselin a vlákniny, ale také antioxidantů, vápníku a dalších minerálů.

# Banánový tofu termix

**TOFU** je potravinu vyráběná srážením sójového mléka. Je chutově neutrální, lehce stravitelné. Obsahuje velké množství proteinů a nenasycených mastných kyselin, zato málo sacharidů a žádný cholesterol. Je bohaté na vápník, sodík, draslík, fosfor a vitamíny řady B a vitamín E. Silken tofu je velmi jemný, až hedvábný typ tofu s příjemnou chutí a hodí se především do dezertů.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 2 středně zralé banány
- 250 g silken tofu
- 1 lžice čekankového sirupu (20 g)
- 1 lžička citronové šťávy
- špetka mleté vanilky (2 g)
- 2 kostičky hořké čokolády (8 g)



VEGETARIÁN



BEZ LEPKU

## POSTUP



1. Všechny ingredience společně důkladně rozmixujeme na hladký krém.
2. Rozdělíme do 2 uzavíratelných misek nebo skleniček.
3. Povrch ozdobíme nasekanou čokoládou, případně libovolným ovocem a uzavřeme.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	186 kcal / 777 kJ
Tuky	5,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,6 g
Sacharidy	24,7 g
z toho cukry	19,7 g
Vláknina	5,4 g
Bílkoviny	7,5 g
Sůl	0,25 g



# Domácí přibináček



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	219 kcal / 915 kJ
Tuky	4,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,3 g
Sacharidy	25,8 g
z toho cukry	24,4 g
Vláknina	1 g
Bílkoviny	17,6 g
Sůl	0,15 g

**TVAROH** je lehce stravitelný a obsahuje velké množství bílkovin. Jedná se o cenný zdroj vápníku, který je velmi důležitý právě v období růstu, kdy se tvoří jeho zásobárna v kostní tkáni. V měkkém tvarohu lze nalézt 60 mg vápníku/100 g výrobku. Díky laktóze, která se přemění na laktát, je vápník i lépe využitelný.

**ROZINKY** sultánky jsou sladké a šťavnaté. Jsou bohaté na fruktózu a glukózu, dodají nám tak rychle potřebnou energii. Obsahují zejména vitamíny skupiny B (B1, B2, B3, B6), vitamín C a E, zanedbatelné nejsou ani minerální látky, zejména vápník, měď, fosfor, selen, zinek, železo, hořčík či draslík.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 250 g polotučného tvarohu
- 100 g řeckého bílého jogurtu 0 % tuku
- 2 lžičky medu (30 g)
- špetka mleté vanilky (2 g)
- 20 g rozinek sultánek



VEGETARIÁN



BEZ LEPKU



## POSTUP

1. Všechny ingredience společně vyšleháme do hladkého krému.
2. Do krému vmícháme rozinky.
3. Rozdělíme do 2 uzavíratelných misek nebo skleniček.



TIP

Rozinky můžete v receptu vynechat a servírovat přibináček „čistý“, nebo ozdobený libovolným ovocem.

# Banánový čokokrém



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	256 kcal /1 070kJ
Tuky	10,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	5,4 g
Sacharidy	29,2 g
z toho cukry	25,2 g
Vláknina	4,2 g
Bílkoviny	10,7 g
Sůl	0,1 g

**BANÁNY** obsahují především sacharidy, jsou tak ideální na rychlé doplnění energie. Jsou bohaté na draslík, ale najdeme v nich také železo, beta-karoten, menší množství vitamínu C a vitamín E.

**MANDLE** jsou koncentrované zdraví. Jsou výborným zdrojem bílkovin, ve 100 gramech mandlí jich je až 21 gramů, a vlákniny – té mají 12 gramů ve 100 gramech. Jsou bohaté na vitamín E, jenž se pyšní silným antioxidačním účinkem, a také vitamíny skupiny B.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 140 g řeckého bílého jogurtu 0 % tuku
- 2 banány
- 40 g hořké 70 % čokolády
- 8 g mandlových plátků



VEGETARIÁN



BEZ LEPKU



## POSTUP

1. Čokoládu rozpustíme na vodní lázni, necháme mírně zchladnout a postupně vmícháme do řeckého jogurtu.
2. Banán nakrájíme na kolečka.
3. Do skleničky vrstvíme střídavě krém a kolečka banánu.
4. Na závěr posypeme mandlovými plátky.

# Mango s ořechy v jogurtu

**SKYR** je fermentovaný mléčný výrobek s velmi nízkým procentem tuku i nízkým množstvím mléčného cukru – laktózy. Je výjimečný vysokým obsahem bílkovin a vápníku.

**VLAŠSKÉ OŘECHY** jsou cenné pro vysoký obsah nenasycených i vícenasycených mastných kyselin – zastoupené jsou v nich jak omega 6, tak i omega 3 mastné kyseliny. Najdeme v nich i vyšší obsah bílkovin a vlákniny, vitaminy skupiny B a vitamin E, díky jehož vysokému obsahu se vlašské ořechy řadí mezi potraviny s nejvyšším antioxidačním potenciálem.

## INGREDIENCE NA 2 PORCE

- 280 g skyru natur
- 20 g čekankového sirupu
- 20 g vlašských ořechů
- 1 menší mango (cca 200 g)



VEGETARIÁN



BEZ LEPKU



## POSTUP

1. Večer namočíme ořechy do mírně osolené vody, ráno je scedíme, propláchneme a rozdrtíme.
2. Mango oloupeme, nakrájíme na kostičky a rozmixujeme do hladka.
3. Skyr promícháme s čekankovým sirupem.
4. Do skleniček rozdělíme ochucený skyr, nalijeme rozmixované mango a posypeme nadrcenými ořechy.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	249 kcal / 1 041 kJ
Tuky	6,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	22,3 g
z toho cukry	17,5 g
Vláknina	9,4 g
Bílkoviny	19 g
Sůl	0,15 g



# Vytuněný pudink



Foto: Pavla Vomastková

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	222 kcal / 939 kJ
Tuky	2,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,4 g
Sacharidy	39,1 g
z toho cukry	24,7 g
Vláknina	2,5 g
Bílkoviny	10,5 g
Sůl	0,03 g

**PUDINK** je především zdrojem škrobu a cukru a nutričně není příliš hodnotný. Pokud ho ale vylepšíte tvarohem, obohatíte ho o bílkoviny i cenný vápník a rázem se může jednat nejen o dezert, ale i plnohodnotnou svačinku.

## INGREDIENTY NA 3 PORCE

- 400 ml polotučného mléka
- 1 pudinkový prášek s vanilkovou příchutí
- 40 g cukru krupice
- 125 g měkkého tvarohu (0,5 % tuku)
- 200 g směsi ovoce



VEGETARIÁN

## POSTUP



1. Pudink uvaříme dle návodu (pouze ze 400 ml mléka), osladíme a necháme vychladnout. Povrch přikryjeme potravinářskou fólií, aby se nevytvořil škraloup.
2. Jakmile bude mít pudink pokojovou teplotu, vyšleháme ho společně s tvarohem do hladkého krému.
3. Ovoce očistíme, větší kousky překrojíme.
4. Do sklenic rozdělíme pudinkový krém a ozdobíme ovocem. Sklenici uzavřeme.

## TIP

Ovoce můžeme doplnit opraženými mandlovými plátky a ovesnými vločkami. Nasucho je krátce opražíme na pánvi, přidáme trochu třtinového cukru a za stálého míchání necháme zkaramelizovat. Směs sesypeme z pánve, rozprostřeme do jedné vrstvy na pečicí papír a necháme vychladnout.



# Naber a křupni



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	256 kcal / 1 070 kJ
Tuky	11,8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2 g
Sacharidy	28,4 g
z toho cukry	4,9 g
Vláknina	4,8 g
Bílkoviny	7,1 g
Sůl	1,13 g

**ČERVENÁ ŘEPA** nabízí tělu nespočet prospěšných látek. Obsahuje vitaminy skupiny B, zejména B6. Významně se podílí na normální funkci centrálního nervového systému. Obsahuje také kyselinu listovou a železo, což jsou zásadní látky potřebné pro správnou krevtvorbu.

**CIZRNA** neboli hrách římský je oblíbenou luštěninou, která má oříškovou chuť, je přirozeně bezlepková a obsahuje významné množství vlákniny, bílkovin a je zdrojem komplexních sacharidů.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

Na hummus:

150 g vařené cizrny (sterilované)

80 g vařené červené řepy

2 stroužky česneku

2 lžičky tahini (sezamové pasty)

30 ml olivového oleje

½ lžičky římského kmínu

1 lžička citrónové/limetkové šťávy

½ lžičky soli

60 ml studené vody

K podávání:

2 pšeničné tortilly

1 červená paprika

1 větší mrkev

½ salátové okurky



VEGETARIÁN

## POSTUP



1. Sterilovanou cizrnu zcedíme a propláchneme vodou. Spolu s ostatními ingrediencemi na hummus (kromě soli, kmínu a části vody) vložíme do mixéru a rozmixujeme na hladkou pastu. Zbylou vodou případně doladíme konzistenci.
2. Dochutíme solí a římským kmínem a dále mixujeme do dokonale hladkého hummusu.
3. Tortilly nakrájíme na osminy nebo menší trojúhelníčky a nasucho postupně opečeme na pánvi, nebo naskládáme na pekáč a opečeme v troubě dokřupava.

## TIP

*Hummus si připravte večer předem, do rána se krásně uleží a navíc si ušetříte čas.*

# Jarní pomazánka



Foto: Karolína Alexiová

**ŘEDKVIČKY** obsahují zajímavé množství vitamínu C a kyseliny listovou. Patří mezi nízkokalorické potraviny, ale dobře sytí, protože mají poměrně dost vlákniny a vody.

**MRKEV** je doslova nabitá vitamíny a minerálními látkami, všeobecně známý je beta-karoten, který patří mezi silné antioxidanty. Z dalších vitamínů stojí za zmínku skupina B, vitamín C a D, z minerálních látek vápník, zinek či železo. Sladká, přitom nízkoenergetická zelenina má také vysoký obsah vlákniny, přibližně 4 g na 100 g mrkve.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

- 200 g žervé
- 3 velké ředkvičky (150 g)
- 1 větší mrkev (150 g)
- řeřicha (ca 10 g)
- 2 vejce
- 1 lžička plnotučné hořčice



VEGETARIÁN

## POSTUP



1. Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme, necháme vychladnout a nastrouháme nahrubo.
2. Mrkev očistíme a nastrouháme najemno, ředkvičky na hrubém struhadle. Přebytečnou vodu ze zeleniny vymačkáme.
3. V misce rozmícháme žervé s hořčicí a vejci. Přidáme zeleninu a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme nasekanou řeřichu.

## TIP

Pomazánka bude báječně chutnat s kváskovým, pšenično-žitným chlebem. 1 krajíc (50 g) zvýší energetickou hodnotu svačiny o 88 kcal.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	174 kcal / 727 kJ
Tuky	11,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	5,8 g
Sacharidy	7,6 g
z toho cukry	5,2 g
Vláknina	2 g
Bílkoviny	9,9 g
Sůl	0,55 g

# Pomazánka z pečených paprik

**ČERVENÁ PAPRIKA** je výborným zdrojem vitamínu C, který si zachová i po tepelné úpravě. Dále obsahuje vitamín A, který je důležitý pro náš zrak. Z minerálních látek v ní najdeme draslík, hořčík, vápník, železo, zinek a jód. Papriky posilují naši obranyschopnost a díky vysokému obsahu vlákniny podporují trávení.

## INGREDIENTY NA 4 PORCE

- 4 červené papriky (ca 500 g)
- 1 stroužek česneku
- 250 g žervé
- 1 lžíce olivového oleje (10 ml)
- špetka soli (2 g)



## POSTUP



1. Troubu si rozehřejeme na 200 °C.
2. Papriky umyjeme, potřeme olejem a dáme do vyhřáté trouby na přibližně 15 minut.
3. Ihned po vyjmutí z trouby dáme papriky do sáčku, uzavřeme a necháme zapařit. Po 10 minutách půjdou krásně oloupat.
4. Oloupané papriky rozpůlíme, zbavíme semínek a spolu s česnekem, špetkou soli a žervé vymixujeme tyčovým mixérem (nebo v mixéru) dohladka.

## TIP

K pomazánce podáváme například špaldovou housku (1 ks = 60 g), která zvýší energetickou hodnotu svačiny o 135 kcal.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	182 kcal / 761 kJ
Tuky	13,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	7,6 g
Sacharidy	9,6 g
z toho cukry	7,2 g
Vláknina	4,3 g
Bílkoviny	5,1 g
Sůl	0,95 g



# Kuřecí pomazánka se sušenými rajčaty



**KUŘECÍ MASO** je významným zdrojem plnohodnotných bílkovin. V porovnání s jinými druhy masa má nižší energetickou hodnotu. Je bohaté na minerály jako fosfor, hořčík, železo, vápník, draslík nebo selen. Z vitamínů zmíníme vitamín B3, B5 a B6. Nejlibovější částí jsou prsa, která obsahují nejméně tuku, zbavíme-li je kůže.

**BAZALKA** podporuje činnost zažívacího traktu, snižuje nadýmání a křeče a zvyšuje chuť k jídlu. Obsahuje éterické oleje, které zklidňují nervy, snižují stres a pomáhají navodit dobrou náladu.

## INGREDIENTY NA 4 PORCE

- 200 g pečeného (nebo vařeného) kuřecího masa z prsou
- 5 ks sušených rajčat (ca 20 g)
- 200 g čerstvého sýra
- 4 lístky čerstvé bazalky

## POSTUP



1. Pečené nebo vařené kuřecí maso nakrájíme nadrobno.
2. Čerstvý sýr spolu s rajčaty a bazalkou rozmixujeme ponorným mixérem dohladka.
3. Maso přidáme k rajčato-sýrovému krému a důkladně promícháme.

## TIP

Do pomazánky krásně využijete zbylé maso od oběda, třeba z pečeného kuřete. Skvěle bude pomazánka chutnat i s krutím masem. Pomazánku namažte třeba na slunečnicový chléb, 1 krajíc (50 g) zvýší energetickou hodnotu svačiny o 130 kcal.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	165 kcal / 690 kJ
Tuky	9,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	6 g
Sacharidy	2,9 g
z toho cukry	2,4 g
Vláknina	0,4 g
Bílkoviny	17,5 g
Sůl	0,48 g

# Hrášková pomazánka

**HRÁŠEK** je kromě sacharidů dobrým zdrojem rostlinných bílkovin a vlákniny. Obsahuje vitamín C, kyselinu listovou, některé minerální látky (zinek, hořčík, vápník, fosfor) a další antioxidanty, které jsou prevencí řady onemocnění.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

- 280 g mraženého hrášku
- 140 g čerstvého sýra
- 1 lžíce citronové šťávy (10 ml)
- 6 lístků čerstvé bazalky
- špetka soli (2 g)
- špetka pepře (0,5 g)



VEGETARIÁN

## POSTUP



1. Mražený hrášek jen krátce povaříme a rychle zchladíme.
2. Hrášek rozmixujeme společně s čerstvým sýrem, citronovou šťávou, solí a pepřem dohladka.
3. Bazalku nasekáme nadrobno a vmícháme do pomazánky.

## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	140 kcal / 585 kJ
Tuky	6,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4 g
Sacharidy	12,9 g
z toho cukry	1,1 g
Vláknina	4,3 g
Bílkoviny	6,4 g
Sůl	0,75 g

## TIP

Pomazánku podáváme nejlépe s opečeným celozrnným toa-  
stovým chlebem – 2 ks na porci (2x 25 g). Energetická hodnota  
svačiny se zvýší o 129 kcal.



# Tofu à la vajíčková

**LAHŮDKOVÉ DROŽDÍ** se také někdy nazývá nutričním droždím, protože je bohaté na základní živiny. Dodá tělu energii, bílkoviny, aminokyseliny, důležité vitamíny skupiny B, vitamíny A, C a E, z minerálních látek zejména chrom, zinek, selen, mangan či fosfor. Skvěle se hodí k dochucení pomazánek, salátů, těstovin či polévek.

## INGREDIENCE NA 4 PORCE

- 180 g tofu natural
- 60 g sojanézy
- 50 g jarní cibulky
- 2 lžičky lahůdkového droždí (10 g)
- 1 lžička dijonské hořčice (5 g)
- 1/2 lžičky černé soli (2,5 g)
- špetka kurkumy
- 1 lžička citrónové šťávy (5 ml)



## POSTUP

1. V míse důkladně rozmačkáme tofu pomocí vidličky.
2. Přidáme sojanézu, hořčici, citrónovou šťávu, lahůdkové droždí a jarní cibulku nasekanou nadrobno. Důkladně promícháme.
3. Směs dochutíme solí a kurkumou.



## NUTRIČNÍ HODNOTY 1 porce

Energie	114 kcal / 477 kJ
Tuky	8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,9 g
Sacharidy	2,9 g
z toho cukry	1 g
Vláknina	1,4 g
Bílkoviny	7,3 g
Sůl	0,23 g

## TIP

Pomazánku podáváme namazanou například na plátku nasucho opečeného kváskového pšeničného chleba (50 g). Energetická hodnota svačiny se zvýší o 119 kcal.





# Vím, co jím a piju, o.p.s.

Obecně prospěšná společnost „Vím co jím a piju“ vznikla v České republice v roce 2010 s cílem podporovat zdravý životní styl, zlepšit stravovací návyky dětí i dospělých, pomoci s výběrem vhodných potravin, zvýšit zájem lidí o své zdraví a podpořit pravidelný pohyb.

Ve spolupráci s odborníky v oblasti výživy, technologie potravin, duševního zdraví i pohybu připravuje odborné články na webové stránky [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz), certifikované recepty odpovídající kritériím programu, vzorové jídelníčky, testování potravin i edukační kampaně.

Projekt Vím, co jím znáte i díky logu označujícímu výrobky, které svým složením odpovídají kritériím nutričně vyvážených potravin a jsou proto vhodnou součástí pestrého a vyváženého jídelníčku.

Na webových stránkách [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz) najdete každý den novou inspiraci na vaší cestě za zdravějším „já“. **Protože i malé změny v životním stylu mohou mít velký vliv na vaše zdraví.**

Společnost Vím, co jím je také hrdým partnerem mobilní aplikace [Aktivně a zdravě](#), díky níž může být změna životního stylu jednodušší a hlavně trvalá.

