



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 21. 7. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Vaječná omeleta se zeleninou a chlebem

URL článku: magazin/recepty/Vajecna-omeleta-se-zeleninou-a-chlebem__s10007x19864.html

Vaječná omeleta patří do kategorie rychlých jídel, které jsou ale zároveň pěkné na pohled a zasytí. Sytící efekt je dán vyšším zastoupením bílkovin a zeleniny. Namísto červené papriky, kukuřice a cukety můžete použít mražený listový špenát a žampiony, výsledek bude nutričně podobný a stejně chutný.



Vejce obsahují prakticky **všechny vitaminy** kromě vitamínu C. V bílku jsou obsaženy především vitamíny hydrofilní (vitamíny skupiny B). Ve žloutku jsou pak skrze vysoký obsah tuku přítomny lipofilní vitamíny A, D, E a K. Z **minerálních látek** obsahují vejce dobře využitelné železo, dále fosfor, draslík, zinek nebo selen.

Ingredience 4 porce

Vejsce cca 7 ks	350 g
Cibule	60 g
Paprika čerstvá	80 g
Kukuřice mražená	50 g
Cuketa	150 g
Šunka dušená výběrová	150 g
Sýr Eidam 30%	50 g
Olej řepkový	25 ml
Sůl	1 g
Pepř	1 g
Chléb kváskový žitný	320 g
Zelenina čerstvá průměr	600 g

Postup

1. Zeleninu a šunku nakrájíme na kostičky a na oleji orestujeme.
2. Vejce rozkvedláme se solí a pepřem a vlijeme rovnoměrně na rozprostřenou zeleninu se šunkou.
3. Přiklopíme poklicí, snížíme zdroj tepla a necháme péct.
4. Před dokončením posypeme sýrem.
5. Podáváme na krájené na osminky (jako pizzu) s libovolnou zeleninovou

oblohou a chlebem.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Víím, co jím	
			4 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	498	109	1993	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	28	6	112	-
sacharidy	g	49	11	196	-
z toho cukry	g	7	1,5	27,5	-
tuky	g	20	4	80	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,9	1,1	19,6	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	11	2,3	43	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,9	0,6	11,8	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(hl. jídlo\).](#)

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz