



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Recepty](#) 6. 1. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Čočkový salát se zeleninou a kváskovým chlebem

URL článku: [magazin/recepty/Cockovy-salat-se-zeleninou-a-kvaskovym-chlebem\\_\\_s10007x19872.html](https://magazin/recepty/Cockovy-salat-se-zeleninou-a-kvaskovym-chlebem__s10007x19872.html)

Vyzkoušejte čočkový salát jako odlehčený oběd, či večeři. Je bohatý na vlákninu a bílkoviny, proto nás zasytí na delší dobu.



**Čočka** a luštěniny obecně našemu zdraví prospívají a znamenají ve výživě důležité **bílkoviny**. Díky nim nás tento salát více zasytí. Zároveň obsahuje železo a vitaminy skupiny B a další minerály a vitaminy. Co však neobsahuje - jsou nasycené mastné kyseliny, kterých máme obecně ve stravě hodně a je

zapotřebí je vědomě snižovat.

## Ingrediencie: 4 porce

Čočka	150 g
Olivy zelené	80 g
Paprika čerstvá	200 g
Olej olivový	40 ml
Cibule čerstvá	100 g
Vinný ocet	45 ml
Hořčice dijonská	20 g
Sůl	1 g
Pepř	1 g
Chléb kváskový žitný	320 g

## Postup

1. Čočku uvaříme do měkka, ale pozor, aby se nerozvařila.
2. Zeleninu nakrájíme na kostičky a promícháme s uvařenou čočkou.
3. Ochutíme vinným octem, olivovým olejem, hořčicí, solí a pepřem.
4. Podáváme s pečivem.

**výživové údaje**

**na porci na 100g celkem kritéria Vím, co jím**

4 porce

energetická hodnota (kcal)	kcal	471,0	133,0	62,0	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	15,5	4,4	62,0	-
sacharidy	g	64,3	18,2	257,1	-
z toho cukry	g	8,1	2,3	32,4	-
tuky	g	15,7	4,4	62,9	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	2,2	0,6	8,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9,4	2,7	37,7	≥ 1,2/100 g
sůl	g	2,5	0,7	9,9	≤ 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 © 2023

Víím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)