



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 16. 12. 2020 | Ing. Hana Pávková Málková

Tuňákové kuličky s lučinou a pažitkou

URL článku: magazin/recepty/Tunakove-kulicky-s-lucinou-a-pazitkou__s10007x19893.html

Tuňákové kuličky jsou velmi jednoduché a při tom lahodné a zdravé. Na pohled vypadají úžasně! Jsou zajímavou pochoutkou i zpestřením slavnostní tabule.



Rybí maso je zdrojem nejen kvalitních bílkovin, ale především zdraví prospěšných omega 3 mastných kyselin. Mořské ryby jsou navíc zdrojem jódu, který potřebujeme pro správnou činnost štítné žlázy. Čerstvé ryby jsou samozřejmě ideální, avšak i konzervované jsou vhodné. Ve vlastní šťávě jsou

správnou volbou.

Ingradience

| | |
|------------------------|-------|
| Tuňák ve vlastní šťávě | 120 g |
| Lučina linie | 80 g |
| Pažitka | 15 g |

Postup

1. Lučinu rozmixujeme spolu s tuňákem.
2. Vytvarujeme kuličky. Vyjde asi na 12 kuliček
3. Obalíme v nasekané pažitce.

| výživové údaje | na porci na 100g celkem | | | | kritéria Víím, co jím |
|--------------------------------|-------------------------|-----|-----|-----|-----------------------|
| | 3 porce | | | | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 91 | 127 | 274 | 110 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 13 | 18 | 38 | - |
| sacharidy | g | 2 | 2,8 | 6 | - |
| z toho cukry | g | 0,1 | 0,1 | 0,3 | - |
| tuky | g | 4 | 6 | 13 | - |
| z toho | - | - | - | - | - |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 2,4 | 3,4 | 7,2 | ≤ 6 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 0,04 g/100 g |

| | | | | | |
|--------------|---|-----|-----|-----|----------------|
| vláknina | g | 1,2 | 1,7 | 3,6 | |
| sůl | g | 0,3 | 0,4 | 0,8 | ≤ 1 g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 20,0 g/100 g |

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl [certifikován logem Víím, co jíím](#) (snack).

Copyright © 2023

Víím, co jíím a pijú, o.p.s., www.vimcojim.cz