



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 jím](#) (snack).

Copyright © 2022

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