



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[Recepty](#) 2. 5. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Jarní bramborový salát

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Jarni-bramborovy-salat__s10007x9755.html

Je pravý čas na pořádnou dávku jarní zeleniny! Rané brambory, chřest, ředkvičky...ideální kombinace na salát, který díky fazolím a mungo klíčkům má i potřebné a sytící bílkoviny.



Vyvážený salát

Aby pokrm byl vyvážený a obsahoval všechny potřebné živiny, je důležité myslet na zdroje všech tří základních živin - **sacharidy, tuky i bílkoviny**. Saláty, které obsahují pouze zeleninu nebo jsou v lepším případě doplněny např. těstovinou, kuskusem jsou stále neplnohodnotné, protože jim chybí bílkovina a tuk. Následkem takového obědu či večeře je brzký **hlad po jídle** či

únava. Nezapomínejte proto vždy saláty doplnit i zdrojem **bílkoviny** - **libové maso, šunka, sýr** či **luštěniny** a **tuku** - **rostlinné oleje, semínka** či **ořechy**.

RECEPT: JARNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT



Suroviny na 1 porci:



brambory rané 200 g 🌱

chřest 100 g

mungo klíčky 20 g

nakládané červené fazole 120 g

ředkvičky 100 g

kopr nať 10 g

olej olivový 10 g 🌱

bílý vinný ocet 10 g

med 5 g

hořčice hrubozrnná 10 g

POSTUP:

Očištěné brambory povaříme do měkka ve vroucí vodě i se slupkou. Na posledních pár minut vložíme do vody k bramborům i chřest a krátce povaříme. Po vychladnutí zeleninu pokrájíme na osminky. Stejně tak i ředkvičky. Na zálivku smícháme hořčici, med, ocet, olivový olej a posekaný kopr. Smícháme zeleninu s fazolemi, klíčky a zálivkou.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>465 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>20 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>77 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>11 g</i>
<i>tuky</i>	<i>11 g</i>
<i>SFA</i>	<i>1 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>21 g</i>
<i>sodík</i>	<i>0 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>4 g</i>

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog

Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2023

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