



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 22. 6. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

# Lilkový kuskus salát s tuňákem

URL článku: [magazin/recepty/Lilkovy-kuskus-salat-s-tunakem\\_\\_s10007x9824.html](http://magazin/recepty/Lilkovy-kuskus-salat-s-tunakem__s10007x9824.html)

Lehká večeře plná zdravých živin a ještě hotová za pár minut! Vyzkoušejte náš nový recept na lilkový salát s tuňákem.



**Lehká večeře plná hodnotných živin a ještě hotová za pár minut!  
Vyzkoušejte náš nový recept na lilkový salát s tuňákom.**

# Ryba i z konzervy

[Rybí maso](#) by mělo být součástí [vyváženého jídelníčku](#) alespoň dvakrát týdně. Je totiž zdrojem nejen kvalitních bílkovin, ale především zdraví prospěšných [omega 3 mastných kyselin](#). Mořské ryby jsou také navíc zdrojem jódu, který potřebujeme pro správnou činnost štítné žlázy. Čerstvé ryby jsou samozřejmě ideální, avšak i konzervované jsou vhodné. Vybírejte však ty ve vlastní šťávě či rajčatovém protlaku.







## **RECEPT: LILKOVÝ KUSKUS SALÁT S TUŇÁKEM**

**SUROVINY na 4 porce**

**Lilek**

**400 g**

<u>Olej olivový</u>	20 g
Citrónová šťáva	10 g
<u>Koriandr čerstvý</u>	10 g
Tunák ve vlastní šťávě	200 g
Kuskus celozrnný	250 g
Polníček	100 g
<u>Rajčata cherry červená</u>	200 g
Sůl	2 g
Pepř	2 g

## **POSTUP**

Lilek pokrájíme na tenké plátky, pokapeme lžící oleje a dáme péct na pečící



papír do trouby nebo opečeme na pánvi. Kuskus zalijeme vroucí vodou v poměru 1 díl kuskusu na 2 díly vody, jen krátce provaříme a necháme 10-15 minut odstát. Tuňáka slijeme a zakápneme citrónovou šťávou. Uvařený kuskus smícháme s opečeným lilkem, polníčkem, pokrájenými rajčaty, čerstvým koriandrem, solí a pepřem. Na závěr pokapeme lžící olivového oleje.

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

Výživové údaje		na porci	na 100g	celkem	Kritéria VíM, co jím
		299 g		4 porce	Hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	642	215	2567	400-700 kcal / porci
bílkoviny	g	22	7,3	86,7	-
sacharidy	g	56	18,7	223,8	-
z toho cukry	g	5	1,6	19,5	-
tuky	g	8	2,5	30,4	-
z toho					
nasyčené mastné kyseliny (SAFA)	g	1	0,4	5	≤ 1.1 g / 100 g or ≤ 13 en%
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g / 100 g or ≤ 1.3 en%

vláknina	g	8	2,7	32,2	$\geq 1.25 \text{ g} / 100 \text{ kcal}$
sodík	mg	0	0,075	0,899	$\leq 2.2 \text{ mg} / \text{kcal}$
přidaný cukr	g	0	0	0	$\leq 2.5 \text{ g} / 100 \text{ g}$ nebo $\leq 13 \text{ en}\%$

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](http://www.vimcojim.cz)