



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



[Vegetariánství](#) 13. 3. 2024 | Ing. Barbora Karásková

# Čočkový salát do skleničky

URL článku: [magazin/recepty/Cockovy-salat-do-sklenicky\\_\\_s20145x20759.html](http://magazin/recepty/Cockovy-salat-do-sklenicky__s20145x20759.html)

Přinášíme vám novou inspiraci ve formě tohoto časově nenáročného fit receptu. Po tomto salátku se budete cítit svěže, lehce a přitom budete příjemně nasyceni. Je tedy ideální volbou zdravé svačinky, kterou lze vzít s sebou do zaměstnání, školy nebo na výlet.



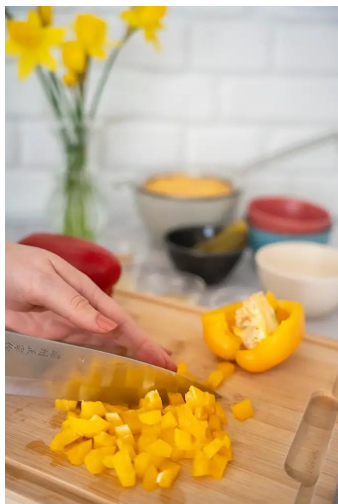
- **Červená čočka** je velmi cenným zdrojem rostlinných bílkovin, ale také vlákniny, minerálních látek a vitamínů. Další výhodou je vynikající chuť, atraktivní vzhled a rychlá příprava. Tento druh luštěniny je tedy rovněž vhodné začlenit do našeho jídelníčku.

**Luštěniny** je možné v salátu různě obměňovat. Vyzkoušet můžete jiné druhy čočky – klasickou hnědou, černou čočku beluga, nebo různé druhy fazolí – bílé, červené. Vsadíme se, že díky své variabilitě se tento salát stane vaším oblíbeným. Navíc jde o skvělou příležitost, jak hravým způsobem zakombinovat luštěniny do svého jídelníčku.

## Ingredience: 1 porce

červená čočka	80 g
bílý jogurt řeckého typu 0 % tuku	50 g
červená paprika	60 g
žlutá paprika	60 g
sterilované okurky	60 g
citronová šťáva	12 ml
med	5 g
kurkuma	2 g
sůl	1 g
pepř	1 g
krajíc celozrnného žitného chleba	50 g

## Postup



1. Červenou čočku uvaříme podle návodu. Poté propláchneme proudem studené vody a necháme vychladnout.
2. Všechnu zeleninu (papriky a okurky) nakrájíme na drobné kostičky.
3. Do mísy vložíme červenou čočku, nakrájenou zeleninu, bílý jogurt, med, citronovou šťávu, kurkumu, sůl a pepř. Všechny tyto ingredience důkladně promícháme.
4. Hotový salát podáváme s krajícem celozrnného žitného chleba.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem kritéria Víím, co jím				
			1 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	478	92	478	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	30,3	5,8	30,3	-
sacharidy	g	85	16,4	85	-
z toho cukry	g	15,3	2,9	15,3	-
tuky	g	2,1	0,4	2,1	-

z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA) g		0,3	0,1	0,3	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA) g		0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina g		8,1	1,6	8,1	≥ 1,2 g/100 g
sůl g		2,04	0,39	2,04	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr g		0	0	0	≤ 3 g/100 g

**Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím \(hl. jídlo\)](#).**

[čočka jarní jídelníček](#) [jarní salát](#) [luštěniny recept bez masa](#) [recept bohatý na vlákninu](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#) [rychlý zdravý recept](#) [tabulka výživových hodnot](#) [vegetariánský recept](#) [zdravé jídlo](#) [zelenina](#)

---

Copyright © 2024

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