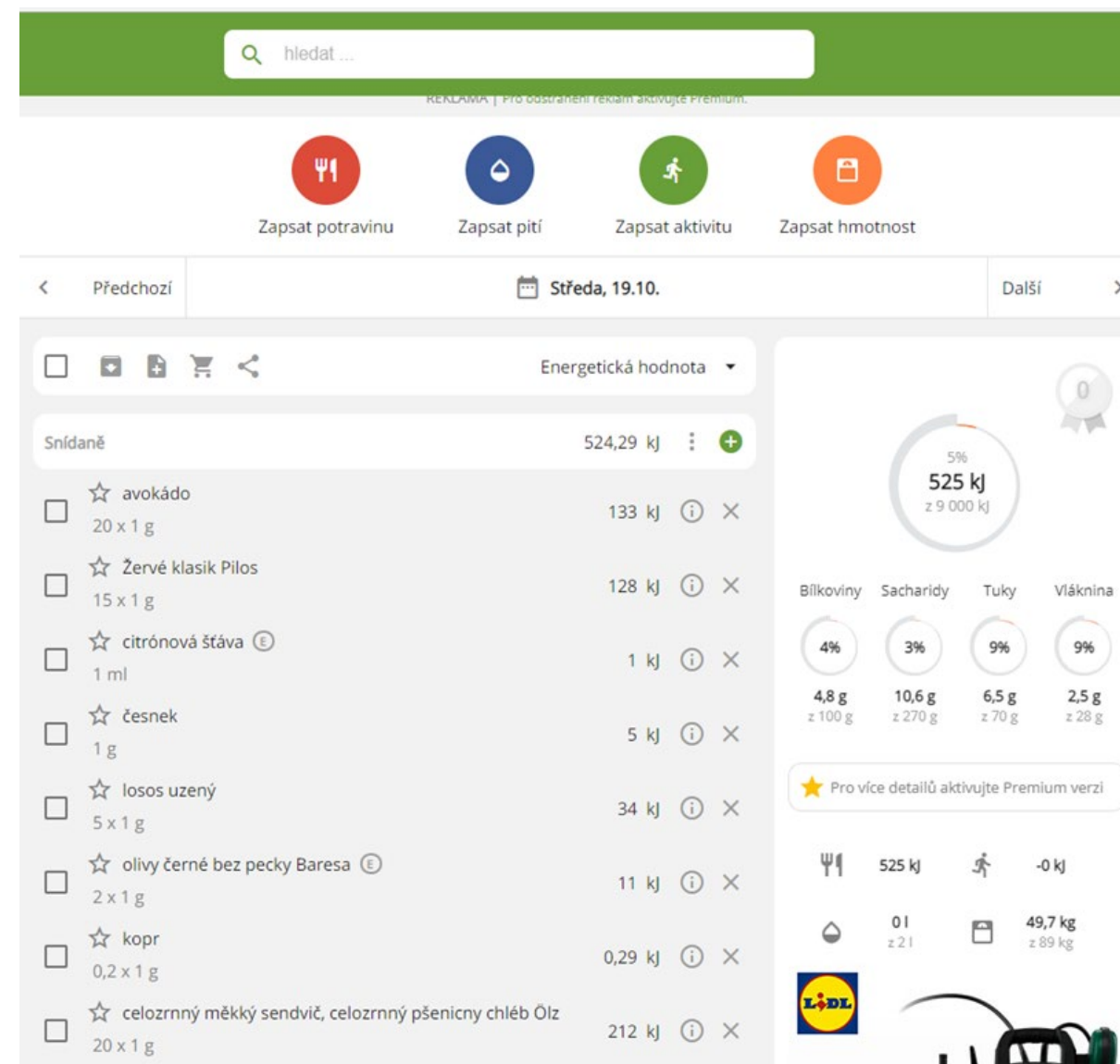


Celozrnný toust s avokádovou pomazánkou a uzeným lososem (55 g)



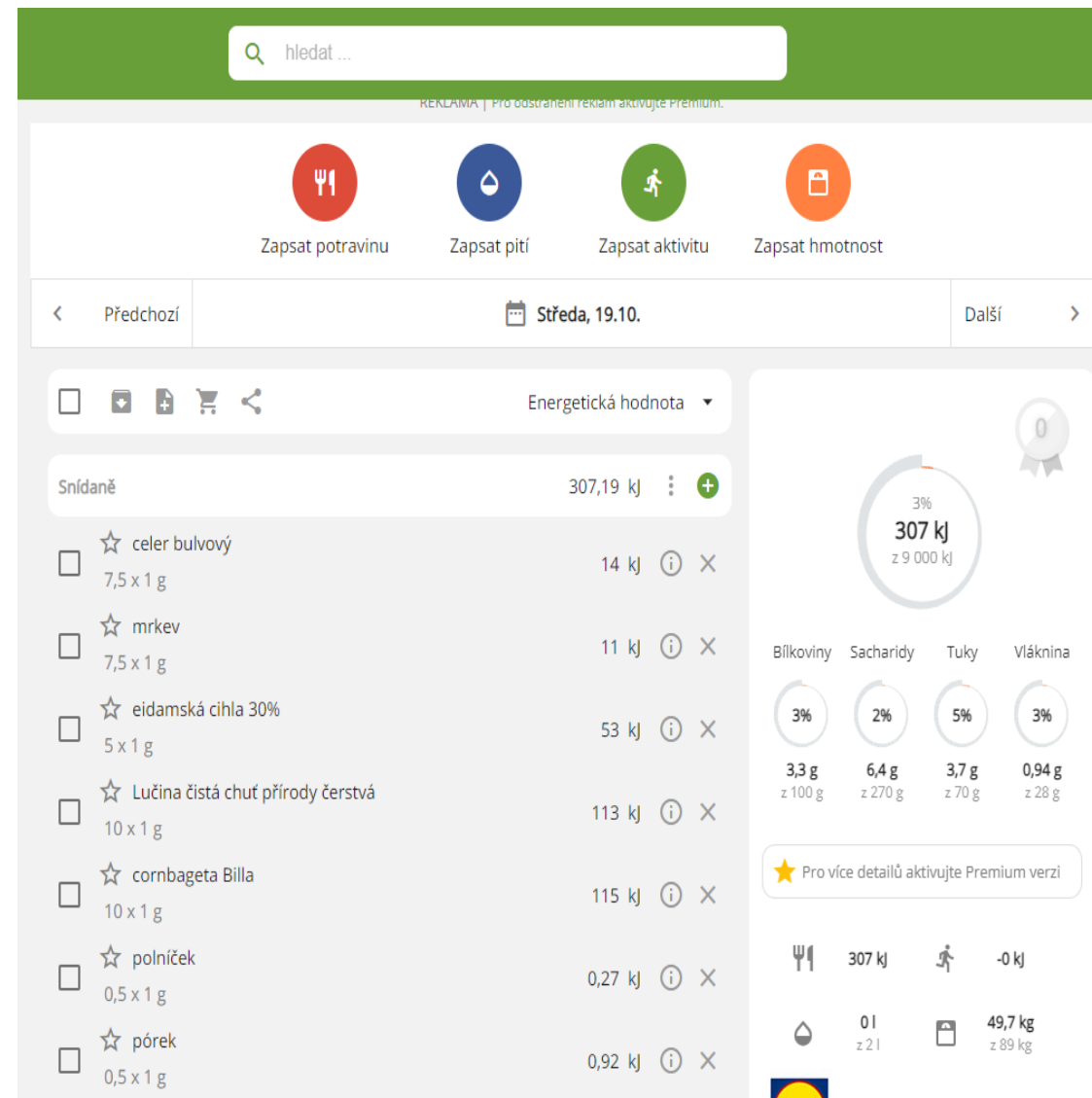
Energie: 525 kJ
Bílkoviny: 4,8 g
Sacharidy: 10,6 g
Tuky: 6,5 g
Vláknina: 2,5 g

Suroviny na 4 porce pomazánky:
220 g avokádo
200 g žervé/Lučina/Palouček
1 lžíce šťávy z limetky/citronu
1 stroužek česneku
sůl

Postup:
Čerstvé avokádo podélně rozpůlíme, vyjmeme pecku a dužinu vydlabeme lžící do misky. Přidáme tvarohový sýr (Lučinu, žervé, Palouček apod.) a vymícháme do hladka. Dochutíme solí, prolisovaným česnekem a šťávou z limetky nebo citrónu. Podáváme na celozrnném pečivu, zdobíme dle chuti zeleninou, lososem, vejcem, bylinkami, chia semínky, oříšky...

Zdroj obrázku: autor přednášky; nutriční hodnoty propočteny v aplikaci www.kaloricketabulky.cz

Cornbagetka s mrkvovo-celeroovou pomazánkou a strouhaným sýrem (40 g)



Energie: 307 kJ
Bílkoviny: 3,3 g
Sacharidy: 6,4 g
Tuky: 3,7 g
Vláknina: 0,94 g

Suroviny na 4 porce pomazánky:

100 g čerstvá mrkev
100 g čerstvý celer
200 g žervé/Lučina/Palouček
50 g Eidam 30%
sůl, pepř

Postup:

Čerstvou mrkev a celer očistíme, omyjeme a nastrouháme na jemném struhadle. Smícháme s tvarohovým sýrem, přidáme najemno nastrouhaný Eidam a dochutíme solí a pepřem. Podáváme na celozrnném pečivu, zdobíme dle chuti zeleninou, pórkem, zelenou petrželkou, polníčkem, oříšky, semínky...