

Celozrnné výrobky

Mísa ovocného salátu s jogurtovou oblohou a müsli

Dobrý začátek je polovina úspěchu. A s touto miskou ovocného salátu s jogurtovým skyrem a müsli je to tak akorát!



Začínáme

1. Kiwi nakrájejte na kousky. Jablka očistěte, rozpulte, zbavte je jádřince a dužinu nakrájejte na kostičky. Hroznové víno rozpulte. Ostrým nožem odřízněte z pomerančů kůru a bílou slupku a odstraňte dílky. Ovoce smíchejte v míse.
2. Ovoce a jogurtovou oblohu rozdělte do misek. Navrch rozdělte müsli.

Chutné od společnosti Albert Heijn: <https://www.ah.be/allerhande>

4 osoby

325 kcal

10 min příprava

Složení

(pro 4 osoby)

2 kiwi

2 jablka Elstar

250 g červených hroznů bez pecek 2 pomeranče

800 g jogurtu Skyr

60 g müsli oříšků semínek

Zdravý celozrnný sendvič

- 2 osoby
- 0-15 minut
- oběd

Složení

- 1 vejce
- kousek okurky
- 1 malé rajče
- 2 celozrnné pistole
- halvarine
- 2 plátky sýra 30+
- 2 plátky šunky

Příprava

1. Vejce vařte 10 minut natvrdo a spařte je.
2. Vejce oloupejte a nakrájejte na plátky.
3. Okurku a rajče omyjte a nakrájejte na plátky.
4. Housky rozřízněte a potřete je nízkotučným margarínem.
5. Na každý rohlík položte plátek sýra 30+ a plátky rajčat.
6. Navrch položte plátek šunky, plátky okurky a plátky vejce.

Pikantní celozrnné nudle s brokolicí a krevetami

Brokolice a zelenina z woku s krevetami a nudlemi: to je dobré jídlo z woku!



Začínáme

1. Brokolici nakrájejte na malé růžičky. Stonek oloupejte a nakrájejte na plátky. Chilli papričky podélně rozpulte. Ostrým nožem odstraňte semínka a dužinu nakrájejte nadrobno. Stroužky česneku nasekejte najemno.
2. Ve woku rozehejte arašídový olej a brokolici smažte 3 minuty na prudkém ohni. Přidejte vodu a smažte, dokud se tekutina neodpaří. Přidejte česnek, pepř a zeleninu z woku a smažte dalších 5 minut.
3. Smíchejte sójovou omáčku se sezamovým olejem a promíchejte s krevetami. Mezitím uvařte nudle podle pokynů na obalu, dokud nejsou al dente. Krevetovou směs spolu s nudlemi krátce promíchejte se zeleninou.

Obecně: Sójová omáčka "denní výběr" a nezapadá do Disku pěti. Pokud se chcete stravovat podle pokynů Centra výživy, můžete si vybrat něco většího ("týdenní výběr") mimo Disk maximálně 3x týdně.

Chutné od společnosti Albert Heijn: <https://www.ah.be/allerhande>

hlavní chod

4 osoby

405 kcal

15 min příprava

Složení

(pro 4 osoby)

500 g brokolice

2 čerstvé červené papriky

2 stroužky česneku

3 lžíce arašídového oleje

50 ml vody z vodovodu

400 g čínské zeleniny z pánve wok cukrové vločky pak choi

2 lžíce sójové omáčky 2 lžičky sezamového oleje

200 g čerstvě uvařených a oloupaných krevet

200 g celozrnných nudlí Go-Tan

Celozrnné wrapy s ricottou, uzeným lososem a syrovou zeleninou
Pro chutné (zdravé) chutě: lososové wrapy. Výborné i s nápoji.



Začínáme

1. Tortillové závitky ohřejte podle pokynů na obalu.
2. Mezitím smíchejte ricottu s octem a pepřem. Obalte závitky ricottou a rozdělte na ně lososa. Navrch rozložte syrovou zeleninu a wrapy pevně srolujte. Po stranách odřízněte 1 cm a každý wrap nakrájejte na 8 kusů (na 16 kusů).

Chutné od společnosti Albert Heijn: <https://www.ah.be/allerhande>

16 porcí

50 kcal

10 minut přípravy

Složení

(na základě 16 osob)

2 celozrnné tortilly

125 g sýra ricotta

2 lžičky bílého octa

100 g uzeného lososa

150 g chlazené syrové zeleniny
Amsterdamská cibule