

SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY

SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Kuchařka pro děti

SNADNÉ SNÍDANĚ
A SVAČINY

Pavλίna Matysová

recenzentka: Marcela Floriánková



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



Úvod

Tato kuchařka vám má ukázat, jak snadno připravit jednoduché snídaně a svačiny na každý den, a to nejen pro děti, ale i pro vás, rodiče. V kuchařce najdete 18 receptů na rychlé snídaně a svačiny z dostupných surovin, které snadno připraví i vaše děti. Přípravou těchto jednoduchých receptů se děti naučí základní dovednosti v kuchyni, jako je krájení, míchání, strouhání, šlehání, ale také ochutnávání nových pokrmů nebo například servírování.

Zapojení dětí do přípravy stravy pomáhá budovat zdravé stravovací návyky. Tyto návyky můžeme učit děti již od útlého věku, kdy začínáme s příkrmy. Je však důležité, aby rodiče šli dětem příkladem a sami dodržovali správné stravovací zvyklosti. To znamená mít pestrý a vyvážený jídelníček, který se skládá z různých druhů kvalitních potravin (ideálně živočišného i rostlinného původu), jíst pravidelně, dodržovat pitný režim a udělat si na jídlo čas, ale také společně stolovat alespoň jednou za den a ideálně i společně občas jídlo připravovat. Důležité je i to, jaký vztah k jídlu děti u svých rodičů vidí, i přehnané rozdělování potravin na „zdravé“ a „nezdravé“ je spojené s riziky do budoucna.

Na vaření s dětmi je třeba si udělat čas. Připravte se také na to, že děti v kuchyni udělají trochu nepořádek. Je dobré používat nerozbitné nádobí typu nerezová či plastová mísa, příborový či dětský nůž a podobně.

A v kolika letech může dítě začít? To je velmi individuální. Každé dítě je jiné a každému půjde něco jiného. Věřte, že děti vaření milují a budou nadšené, když jim svěříte přípravu některého z našich jednoduchých pokrmů.

Vaření je skvělý způsob pro společně strávený čas s dětmi a smysluplnou zábavu. Povzbudí je ke zkoušení nových jídel, a pokud jídlo připraví samy, posílí si sebevědomí. Je to také způsob pro rozvoj kreativity a jemné motoriky.

Přeji vám i vašim dětem, ať se stane vaření s naší kuchařkou zábavou a vybrané recepty si oblíbíte.

Pavlaína Matysová, autorka





Základní zásady

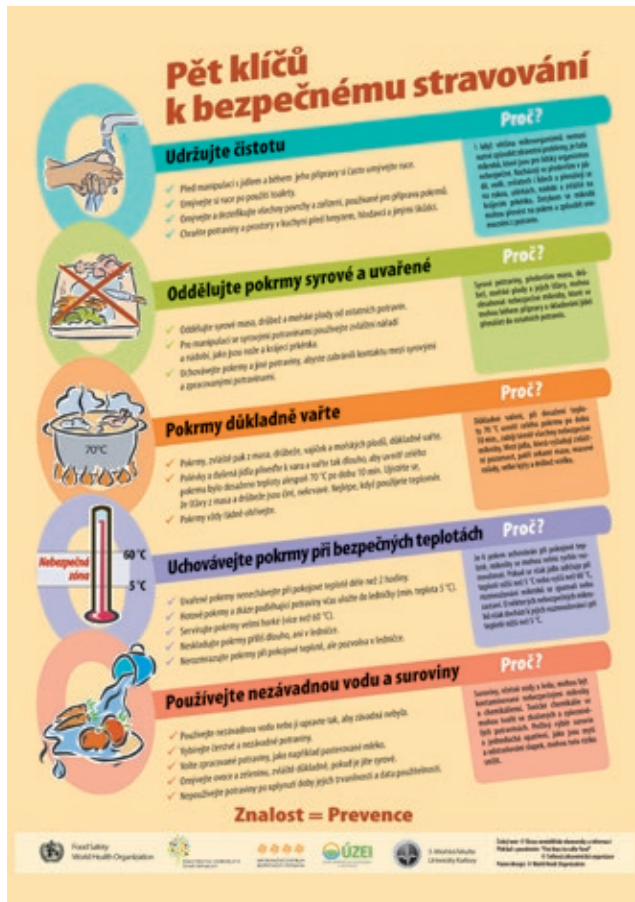
U každého receptu najdete i orientační obsah energie, bílkovin, tuků, sacharidů a vlákniny na porci. Přiměřená velikost porce se liší podle věku, pohlaví, intenzity pohybové aktivity a dalších individuálních potřeb.

Uvedené nutriční hodnoty pokrmů jsou pouze orientační a vychází z průměrných hodnot jednotlivých surovin a průměrné velikosti polévkové lžice (PL), čajové lžičky (ČL), hrnku (250 ml) a hrsti. Propočty nutričních hodnot byly provedeny podle aplikace Nutriservis.

Před začátkem každého vaření se vždy ujistěte, zda dané suroviny jsou opravdu čerstvé, nemají expirované datum spotřeby a zda jsou správně očištěné (např. ovoce a zelenina).

Tyto a další zásady bezpečného zacházení s potravinami shrnuje tzv. **Pět klíčů k bezpečnému stravování**:

1. Udržujte čistotu.
2. Odděluje pokrmy syrové a uvařené.
3. Pokrmy důkladně vařte.
4. Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách.
5. Používejte nezávadnou vodu a suroviny.



Pět klíčů k bezpečnému stravování

Udržujte čistotu

- ✓ Před manipulací s jídlem a během jeho přípravy si často umývejte ruce.
- ✓ Dřevějte si ruce po použití toalety.
- ✓ Dřevějte a dezinfikujte všechny povrchy a nářadí, používají se při přípravě pokrmů.
- ✓ Ochrňte potraviny a potraviny v kuchyni před hmyzem, šváby a jinými škůdci.

Odděluje pokrmy syrové a uvařené

- ✓ Odděluje syrové maso, drůbež a mořské plody od ostatních pokrmů.
- ✓ Při manipulaci se syrovými potravinami používejte jediné nářadí.
- ✓ Před manipulací s jídlem ruce a nástroje důkladně umývejte.
- ✓ Uchovávejte pokrmy a jiné potraviny, abyste zabránili kontaktu mezi syrovými a zpracovanými potravinami.

Pokrmy důkladně vařte

- ✓ Pokrmy, zejména maso, drůbež, vepřové a mořské plody, důkladně vařte.
- ✓ Pokrmy a drůbež jako pilavky a vepřové maso vařte tak dlouho, aby se vnitřní část vařila.
- ✓ Pokrmy by měly být důkladně vařeny alespoň 70 °C po dobu 10 min. Ujistěte se, že vnitřní část masa a drůbeže jsou čisté, rovnoměrně hnědé, když používáte teploměr.
- ✓ Pokrmy vložte do lednice ihned po vaření.

Uchovávejte pokrmy při bezpečných teplotách

- ✓ Uchovávejte pokrmy v chladničce při teplotě nižší než 2 hodiny.
- ✓ Rozmražené pokrmy a které podléhají pasteurizaci vložte do lednice (jako teplota 2 °C).
- ✓ Servírujte pokrmy velmi rychle (za 2 hodiny).
- ✓ Neukládajte pokrmy příliš dlouho, ani v lednici.
- ✓ Neumrazujte pokrmy při pokojové teplotě, ale postupně v lednici.

Používejte nezávadnou vodu a suroviny

- ✓ Používejte nezávadnou vodu nebo ji upravte tak, aby byla vhodná.
- ✓ Vyberte čerstvé a nezávadné potraviny.
- ✓ Vyberte čerstvé a nezávadné potraviny, jako například pasteurizované mléko.
- ✓ Dřevějte maso a zeleninu, vložte do lednice, pokud je již syrové.
- ✓ Neukládajte pokrmy po uplynutí doby jejich trvanlivosti a data použitelnosti.

Znalost = Prevence

Food Safety and Inspection Service, ÚZEI, a další organizace.



Zkratky a význam pojmů

ks – kus

g – gram

ml – mililitr

ČL – čajová lžička

PL – polévková lžíce

kcal – kilokalorie
(1 kilokalorie = 4,2 kilojoulu),
jednotka energie

kJ – kilojoul, jednotka energie

antioxidanty – látky zabraňující oxidaci, snižují
v lidském těle aktivitu volných radikálů

aminokyseliny – stavební jednotky bílkovin,
dělí se na esenciální (lidské tělo si je neumí samo
vytvořit) a neesenciální

omega-3 MK – polynenasycené mastné kyseliny
s preventivně ochranným účinkem proti srdečně-
cévním chorobám, blokují zánětlivé procesy, zvyšují
imunitu, mají význam pro vývoj zraku a mozku dětí

fermentace – kvašení, proces, při němž se
organické látky přeměňují za účasti mikrobiálních
enzymů na jednodušší látky

Obsah



SNÍDAŇOVÉ KAŠE

- | | |
|----------------------------|----|
| • Ovesná kaše do skleničky | 8 |
| • Ovesná banánová kaše | 10 |
| • Maková kaše | 11 |
| • Rýžová kokosová kaše | 12 |

DOMÁCÍ GRANOLA

BANANA SPLIT S DOMÁCÍ GRANOLOU

DOMÁCÍ PRIBINÁČEK

BANÁNOVÉ LÍVANCE

CELOZRNNÉ ŠPALDOVÉ VAFLE

NEPEČENÉ MÜSLI SUŠENKY

MALINOVO JAHODOVÉ NANUKY

MUFFINY S KRÉMEM MASCARPONE

FAZOLOVÉ BROWNIES

POMAZÁNKA NA KAŽDÝ DEN

- | | |
|--|----|
| • Mrkvová pomazánka | 24 |
| • Pomazánka z červené řepy | 26 |
| • Sýrová pomazánka s bylinkami | 27 |
| • Tuňáková pomazánka s řapíkatým celerem | 28 |
| • Hrášková pomazánka | 29 |



Ovesná kaše do skleničky

Recept je na 1 porci

Tip:

Snídaně je vhodná nejen pro děti, ale i pro celou rodinu. To jsou kaše do skleničky. Můžeme si je připravit večer nebo ráno před cestou do školy či do práce. Variant je spousta. Když si kaši připravíme večer, nastartuje se přes noc proces fermentace (kvašení), díky které se v kaši množí bakterie mléčného kvašení prospěšné pro naše zažívání.

Ingredience:

- 1/2 hrnku jemných ovesných vloček
- 1/2 hrnku polotučného mléka
- 4 PL bílého jogurtu (3,7 % tuku)
- 1 ČL džemu
- 1 hrst ořechů podle chuti



Postup:

1. Připravíme si vyvařené sklenice s uzávěrem, např. od džemu.
2. Postupně vrstvíme všechny ingredience. Začínáme ovesnými vločkami. Do sklenice dáme 1/2 množství vloček.
3. Zalijeme polotučným mlékem.
4. Přidáme 2 PL jogurtu.
5. Přisypeme 2/2 množství vloček.
6. Navrstvíme další 2 PL jogurtu.
7. Nakonec přidáme lžičku džemu a ořechy podle chuti.
8. Takto připravenou kaši necháme přes noc v chladné místnosti či v lednici, lehce podklopenou otočeným víčkem od sklenice.

Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 1798,85 kJ / 431,1 kcal

Bílkoviny = 17,04 g

Sacharidy = 58,21 g

Tuky = 16,35 g

Vláknina = 4,6 g



Ovesná banánová kaše

Recept je na 3 porce

Ingredience:

- 1 a 1/2 hrnku jemných ovesných vloček
- 2 hrnky ovesného nápoje
- 1 banán
- špetka skořice

Postup:

1. Do malého hrnce nalijeme 2 hrnky ovesného nápoje.
2. Přisypeme jemné ovesné vločky.
3. Přidáme oloupaný banán.
4. Tyčovým mixérem vše rozmixujeme na kaši.
5. Za občasného míchání vaříme 4–5 minut na mírném stupni.
6. Hotovou kaši rozdělíme do misek a podáváme se špetkou skořice.



Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 868,1 kJ / 206,7 kcal

Bílkoviny = 5,3 g

Sacharidy = 37,9 g

Tuky = 4,5 g

Vláknina = 1,6 g

Maková kaše

Recept je na 3 porce

Tip:

Mák je naše česká superpotravina. Má velké množství vlákniny, je zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin, vitamínu E a řady minerálních látek. Obsahuje také více vápníku než kravské mléko, ale kvůli obsaženým šťavelanům má nízkou vstřebatelnost. Vstřebatelnost vápníku se podpoří současnou konzumací laktózy, bílkovin, dostatečným příjmem vit. D, správným poměrem vápníku a fosforu, dostupnost vápníku se zvyšuje i fermentací.

Ingredience:

- 1 a 1/2 hrnku jemných ovesných vloček
- 2 hrnky ovesného nápoje
- 3 PL mletého neslazeného máku
- 1 ČL kakaa holandského typu
- 1 ČL dýňových semínek
- čerstvé ovoce

Postup:

1. Do malého hrnce nalijeme 2 hrnky ovesného nápoje.
2. Přisypeme jemné ovesné vločky.
3. Přidáme 3 lžice mletého neslazeného máku a kakao.
4. Za občasného míchání vaříme 4–5 minut na mírném stupni.
5. Hotovou kaši rozdělíme do misek a podáváme s čerstvým ovocem. Kaši můžeme dozdobit dýňovými semínky.



Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 914,2 kJ / 218,2 kcal

Bílkoviny = 6,9 g

Sacharidy = 34 g

Tuky = 7,5 g

Vláknina = 5,2 g



SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY

Rýžová kokosová kaše

Recept je na 3 porce

Tip:
Rýžová kaše je bezlepková a je plná minerálních látek a vitamínů skupiny B. Díky vláknině skvěle zasytí. Dochutit ji můžeme medem, kakaem, ovocem či ořechovým máslem.

Ingredience:

- 1/2 hrnku rýže
- 1 hrnek polotučného mléka
- 1 hrnek kokosového mléka
- 3 PL strouhaného kokosu
- špetka soli
- 1 PL medu
- směs lesního ovoce na ozdobu

Postup:

1. Do malého hrnce dáme mléko, kokosové mléko a špetku soli a přivedeme k varu.
2. Přisypeme rýži a vaříme na mírném ohni cca 10 minut (zaleží na druhu rýže).
3. Po uvaření rýže přidáme kokos a dochutíme medem.
4. Hotovou kaši zdobíme lesním ovocem.



Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 1078,1 kJ / 256,8 kcal

Bílkoviny = 6,2 g

Sacharidy = 45,2 g

Tuky = 6,4 g

Vláknina = 3,1 g

Domáci granola

Recept je přibližně na 10 porcí

Tip:

Snídaně, která potěší vaše chuťové pohárky a nastartuje celý den. Granola, neboli zapečené müsli, jejichž základem jsou ovesné vločky. Ty jsou skvělým zdrojem bílkovin, vlákniny i vitamínů B1, B6, E a železa. Jsou také výborným zdrojem energie. Do hotové granoly můžeme přidat i sušené ovoce. Domáci granola je skvělá také s bílým jogurtem, který dodá tělu další bílkoviny, a s čerstvým ovocem.

Ingredience:

- 2 hrnky jemných ovesných vloček
- 2 hrsti kešu ořechů
- 2 PL slunečnicových semínek
- 2 PL medu
- 2 PL arašídového másla
- 2 PL kokosového oleje
- skořice



Postup:

1. Do mísy dáme dva hrnky jemných ovesných vloček.
2. Kešu ořechy nakrájíme nožem nadrobno a přidáme k vločkám do mísy.
3. Přisypeme dvě lžice slunečnicových semínek.
4. K suchým ingrediencím přidáme dvě lžice medu, dvě lžice arašídového másla a dvě lžice kokosového oleje a vše důkladně promícháme.
5. Plech vyložíme pečicím papírem a rovnoměrně na něj rozmístíme připravenou směs.
6. Granolu pečeme ve vyhřáté troubě na 160 °C přibližně 20 minut, dokud nebude téměř suchá. Během pečení směs občas lehce promícháme.
7. Hotovou granolu necháme dobře vychladnout.
8. Nakonec přimícháme skořici.

Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 725 kJ / 173,5 kcal

Bílkoviny = 5,1 g

Sacharidy = 19,5 g

Tuky = 7,9 g

Vláknina = 2,8 g



Banana split s domácí granolou

Recept je na 1 porci



Ingredience:

- 1 banán
- 120 g bílého jogurtu (3,7 % tuku)
- 4 PL domácí granoly (viz recept na str. 13)
- 1 ČL lyofilizovaných malin
- 1 ČL medu

Postup:

1. Oloupaný banán rozkrojíme podélně napůl a dáme na talíř.
2. Přidáme bílý jogurt.
3. Posypeme domácí granolou.
4. Pokapeme lžičkou medu.
5. Posypeme lyofilizovanými malinami a svačinka je hotová.

Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 1598,9 kJ / 381,2 kcal

Bílkoviny = 11 g

Sacharidy = 55,9 g

Tuky = 12,7 g

Vláknina = 3,4 g

Tip:

Svačinka, kterou zvládne připravit každý malý kuchař. Je ideální pro sportující děti před výkonem. Dodá tělu potřebné sacharidy, bílkoviny, vitamíny i vlákninu.



Domácí pribináček

Recept je na 6 porcí

Tip:

Díky smetaně vykouzlíme krásně našlehaný domácí pribináček. Tato svačinka dodá dětem potřebné bílkoviny, vápník a další minerální látky.



SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY

Ingredience:

- 200 ml smetany ke šlehání (30 % tuku)
- 600 g polotučného tvarohu (ve vaničce)
- 2 x bio vanilkový třtinový cukr (může být i med nebo moučkový cukr)

Postup:

1. Smetanu vyšleháme šlehačem do tuhé konzistence tak, aby dělala špičky.
2. Dáme ji do mísy.
3. Přidáme bio vanilkový cukr a tvaroh.
4. Opět vše vyšleháme šlehačem.
5. Hotový pribináček dáme do vyvařených skleniček s uzávěrem.
6. Pribináček necháme odpočinout v lednici do druhého dne.



Nutriční hodnota

1 porce (cca 133 g)

Energie = 936,8 kJ / 225,4 kcal

Bílkoviny = 13,6 g

Sacharidy = 7,2 g

Tuky = 15,7 g

Vláknina = 0 g

Banánové lívance

Recept je přibližně na 12 lívanců

Tip:

Banánové lívance jsou skvělou volbou, pokud potřebujeme využít zralější banány. Těsto je díky banánům přirozeně sladké a chia semínka dodají tělu minerální látky.

Ingredience:

- 1 zralý banán
- 1 vejce
- 150 ml polotučného mléka (cca 1/2 hrnku)
- 1 PL chia semínek
- 4 PL špaldové mouky
- 1 ČL prášku do pečiva (bez fosfátů)
- 1 PL přepuštěného másla

Postup:

1. Připravíme si mísu.
2. Banán nakrájíme na menší kousky.
3. Přidáme vejce a rozmixujeme ponorným mixérem do hladka.
4. Přidáme mléko a chia semínka a celou směs na lívance necháme cca 10 minut odstát, aby chia semínka nabobtnala.
5. Přisypeme špaldovou mouku a prášek do pečiva a vše promícháme.
6. Lívance opékáme na teflonové pánvi na přepuštěném máse.
7. Hotové lívance podáváme s jogurtem, medem a čerstvým ovocem.

Nutriční hodnota

1 porce (3 lívance)

Energie = 673,7 kJ / 160,2 kcal

Bílkoviny = 5,3 g

Sacharidy = 15,4 g

Tuky = 8,6 g

Vláknina = 1,4 g



Celozrnné špaldové vafle

Recept je přibližně na 8 vaflí

Tip:

Sníh z bílků zajistí, že jsou vafle skvěle opečené a uvnitř nadýchané a křehké. Vafle si můžeme dopřát nejen k snídani, ale i k večeři.



SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY

Ingredience:

- 1 a 1/2 hrnku celozrnné špaldové mouky
- 2 vejce
- 1 prášek do pečiva
(bez fosfátů, z vinného kamene)
- 1 hrnek polotučného mléka
- přepuštěné máslo na vymazání vaflovače

Postup:

1. Jako první si ušleháme sníh z bílků.
2. Do velké mísy dáme mouku a prášek do pečiva a promícháme.
3. Přidáme žloutek a mléko a opět promícháme.
4. Nakonec pomalu přimícháme hotový sníh z bílků.
5. Rozpálíme vaflovač, vymažeme ho přepuštěným máslem a opékáme vafle.
6. Hotové vafle chutnají skvěle s tvarohem či šlehačkou a s čerstvým ovocem.



Nutriční hodnota

1 porce (1 vafle)

Energie = 594,2 kJ / 140,8 kcal

Bílkoviny = 5,7 g

Sacharidy = 19,2 g

Tuky = 4,4 g

Vláknina = 0,8 g

Nepečené müsli sušenky

Recept je přibližně na 10 sušenek

Tip:

Sušenky jsou skvělým zdrojem energie nejen pro školáky, ale i pro sportující děti před tréninkem nebo v průběhu sportovního utkání. Obsahují vyvážený poměr sacharidů, tuků, bílkovin a vlákniny.

Ingredience:

- 1 hrnek jemných ovesných vloček
- 2 PL dýňových semínek
- 2 PL slunečnicových semínek
- 2 PL sezamových semínek
- 2 PL sušených brusinek
- 2 PL medu
- 2 PL arašídového másla



Postup:

1. Do mísy dáme vločky, semínka, brusinky a zamícháme.
2. Přidáme med a arašídové máslo a vše důkladně promícháme lžící.
3. Připravíme si plechovou formu na muffiny a pečicí papír.
4. Pečicí papír nastříháme na krátké proužky.
5. Nastříhaný pečicí papír zmačkáme, potom narovnáme a vyložíme jím jednotlivé formičky.
6. Do formiček s připraveným pečicím papírem vtlačíme kuličky vytvořené ze směsi na müsli sušenky.
7. Takto připravené sušenky ve formičkách dáme chladit na 30 minut do mrazničky.
8. Sušenky můžeme dozdobit čokoládovou polevou a sušenými malinami či strouhaným kokosem.

Nutriční hodnota

1 sušenka

Energetická hodnota = 456,3 kJ / 108,9 kcal

Bílkoviny = 3,5 g

Sacharidy = 14,1 g

Tuky = 4,7 g

Vláknina = 1,2 g

Malinovo jahodové nanuky

Recept je přibližně na 8–10 nanuků
(záleží na velikosti tvořítek na nanuky)

Tip:

Domácí zmrzlina je pro děti přitažlivou formou, jak konzumovat ovoce, zvláště když si ji samy vyrobí. Navíc obsahuje spoustu vitamínů, hlavně vitamín C. Z minerálních látek má hodně draslíku, díky tvarohu pak i vápníku. Zmrzlinu můžeme připravit i bez tvarohu. Tím vznikne skvělý sorbet vhodný při laktóзовé intoleranci. A když necháme zmrzlinovou směs v mrazničce ztuhnout v pečici chlebičkové formě, pak máme skvělou kopečkovou zmrzlinu.



SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY

Ingredience:

- 250 g mražených malin
- 500 g mražených jahod
- citrónová šťáva z 1 citrónu
- 2 PL medu
- 150 g polotučného tvarohu
- 100 g kvalitní hořké čokolády
- 10 g lyofilizovaných malin

Postup:

1. Připravíme si výkonný mixér.
2. Do mixéru dáme mražené ovoce, citrónovou šťávu, med a tvaroh.
3. Vše rozmixujeme na hladkou zmrzlinovou směs.
4. Zmrzlinou plníme tvořítka na nanuky a do každé dáme nanukové dřívko.
5. Nanuky necháme zmrznout v mrazničce alespoň 2 hodiny.
6. Nakonec je můžeme polít rozpuštěnou čokoládou a dozdobit lyofilizovanými malinami.

Nutriční hodnota

1 nanuk (cca 100 g)

Energie = 525,3 kJ / 125,2 kcal

Bílkoviny = 3,4 g

Sacharidy = 16,1 g

Tuky = 5,3 g

Vláknina = 1,4 g



Muffiny s krémem mascarpone

Recept je na 8 kusů

Tip:

Muffiny se hodí na slavnostní příležitost nebo pro sportující děti k svačině před tréninkem.

Ingredience:

- 1/2 hrnku řepkového oleje
- 1 vejce
- 1/4 hrnku třtinového cukru
- 1 hrnek špaldové hladké mouky
- 1/2 prášku do pečiva
(bez fosfátů, z vinného kamene)
- 1/4 hrnku ovesného nápoje
- citrónová kůra z 1/2 citrónu

Postup:

1. V míse vyšleháme celé vejce s cukrem.
2. Přidáme ovesný nápoj a olej a vše důkladně promícháme metlou.
3. Přidáme hrnek špaldové mouky.
4. Vmícháme prášek do pečiva.
5. Nakonec do těsta nastrouháme kůru z citrónu.
6. Vše znovu důkladně promícháme metlou.
7. Připravíme si formu na muffiny vyloženou papírovými košíčky.
8. Košíčky plníme těstem 0,5 cm pod okraj.
9. Pečeme ve vyhřáté troubě na 165 °C cca 12–15 minut.
10. Zda jsou muffiny dostatečně upečené kontrolujeme špejlí tak, že ji zapíchneme do těsta. Pokud je muffin dost upečený, na špejli nezůstane po vytažení přilepené těsto.

Ingredience na krém:

- 150 g mascarpone
- 150 g polotučného tvarohu
- 2 PL medu
- citrónová šťáva z 1/2 citrónu



Postup:

Všetchny ingredience dáme do vysoké mísy a šleháme šlehačem. Nakonec naplníme krémem zdobící sáčky a zdobíme s nimi muffiny. Dozdobíme čerstvými a lyofilizovanými malinami.

Nutriční hodnota

1 porce

Energetická hodnota = 1430 kJ / 341,3 kcal

Bílkoviny = 5,4 g

Sacharidy = 25,1 g

Tuky = 26,2 g

Vláknina = 0,1 g



Fazolové brownies

Recept je přibližně na 12 kusů



Tip:

Červené fazole obsahují velké množství vlákniny a rostlinných bílkovin. Jsou vynikajícím zdrojem železa, kyseliny listové, hořčíku a draslíku. Je velmi vhodné je zařadit do dětského jídelníčku alespoň 1 x týdně, ať už zvolíme fazolové brownies nebo jinou podobu, například pomazánku, zavářku do polévky či hlavní jídlo.

Ingredience:

- 250 g červených fazolí (vařených)
- 2 vejce
- 1/2 hrnku hladké špaldové mouky
- 1/2 hrnku ovesného nápoje
- 4 PL kokosového oleje
- 4 PL třtinového cukru
- 2 PL kakaa holandského typu
- 1 prášek do pečiva
(bez fosfátů, z vinného kamene)
- 50 g čokolády s obsahem kakaa 70 %



Postup:

1. Jako první si oddělíme žloutky od bílků.
2. Z bílků vyšleháme sníh.
3. Do velké mísy dáme uvařené červené fazole.
4. Přidáme žloutky a ovesný nápoj.
5. Tyčovým mixérem rozmixujeme na kaši.
6. Přidáme olej, cukr, kakao a vše důkladně promícháme.
7. Do fazolového základu přisypeme mouku a prášek do pečiva a opět promícháme.
8. Nakonec přimícháme vyšlehaný sníh z bílků.
9. Připravíme si skleněnou mísu, kterou vymažeme olejem a vysypeme moukou.
10. Těsto dáme do vymazané a vysypané formy a přidáme nalámanou hořkou čokoládu.
11. Pečeme na 165 °C cca 30 minut.



Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 603,2 kJ / 144,6 kcal

Bílkoviny = 3,8 g

Sacharidy = 16,3 g

Tuky = 7,7 g

Vláknina = 1,8 g



Mrkvová pomazánka

Recept je na 5 porcí

Ingredience:

- 3 středně velké mrkve
- 80 g žervé
- 150 g bílého jogurtu (3,7 % tuku)
- citrónová šťáva
- 1 PL čerstvých bylinek
- bylinková sůl

Postup:

1. Mrkev očistíme, nastrouháme na jemné straně struhadla a dáme do mísy.
2. Přidáme bílý jogurt, žervé a citrónovou šťávu.
3. Dochutíme nasekanými bylinkami a bylinkovou solí.
4. Vše důkladně promícháme a pomazánka je hotová.

V případě intolerance laktózy použijeme jogurt se sníženým obsahem laktózy/bez laktózy.

Tip:

Mrkev je velice prospěšná pro náš imunitní systém, ale také pro naše oči díky obsahu luteinu a lykopenu (antioxidanty). Obsahuje vitamín C, beta-karoten (naše tělo přeměňuje beta-karoten na vitamín A), vlákninu, ale i minerální látky, jako například draslík.

Nutriční hodnota

1 porce

Energetická hodnota = 264,8 kJ / 63,8 kcal

Bílkoviny = 2,5 g

Sacharidy = 5,2 g

Tuky = 3,9 g

Vláknina = 1,1 g



Pomazánka z červené řepy

Recept je na 5 porcí



Ingredience:

- 2 vařené červené řepy (cca 250 g)
- 100 g lučiny
- 1 ČL křenu
- 1 ČL lahůdkového droždí
- bylinková sůl

Postup:

1. Připravíme si skleněnou mísu.
2. Do mísy dáme vařenou řepu, lučinu a křen.
3. Vezmeme tyčový mixér a vše jen lehce rozmixujeme.
4. Pomazánku dochutíme lahůdkovým droždím a bylinkovou solí.

Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 330,3 kJ / 79 kcal

Bílkoviny = 3,5 g

Sacharidy = 5,4 g

Tuky = 5,5 g

Vláknina = 1,8 g

Tip:

Červená řepa je pro naše tělo velmi prospěšná. Obsahuje vitamíny, minerální látky a antioxidanty. Pro zpestření jídelníčku ji můžeme zařadit i v podobě salátů či polévek.



Sýrová pomazánka s bylinkami

Recept je na 5 porcí

Tip:

Tvaroh i sýr typu eidam jsou skvělým zdrojem bílkovin a vápníku. Vápník je obsažen v našich kostech i zubech a udržuje je silné a pevné. Je velmi důležitý v době růstu.

Ingredience:

- 60 g sýru eidam 40%
- 250 g polotučného tvarohu
- 1 stroužek česneku
- čerstvá pažitka
- bylinková sůl

Postup:

1. Do mísy nastrojíme na jemné straně struhadla sýr eidam.
2. Přidáme polotučný tvaroh.
3. Přidáme prolisovaný česnek a bylinkovou sůl.
4. Nakonec dochutíme čerstvou nasekanou pažitkou a vše zamícháme.

Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 347,5 kJ / 82,7 kcal

Bílkoviny = 9,2 g

Sacharidy = 2,6 g

Tuky = 4 g

Vláknina = 0,1 g



Tuňáková pomazánka s řapíkatým celerem

Recept je na 5 porcí

Tip:

Tato pomazánka je plná bílkovin, vitamínů i vápníku. Díky tuňáku obsahuje také zdraví prospěšné omega-3 nenasycené mastné kyseliny.

Ingredience:

- 150 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 250 g polotučného tvarohu
- 2 PL řapíkatého celeru
- 2 ks kyselé okurky
- 1 ČL hořčice
- sůl
- citrónová šťáva
- čerstvé bylinky



Postup:

1. Řapíkatý celer očistíme, omyjeme a nakrájíme nadrobno.
2. Kyselé okurky nakrájíme na malé kostičky.
3. Tuňáka ve vlastní šťávě scedíme a dáme do mísy.
4. K tuňáku přidáme tvaroh a nakrájenou zeleninu.
5. Dochutíme lžičkou hořčice, solí, čerstvými bylinkami a citrónovou šťávou.
6. Všechny suroviny promícháme a pomazánka je hotová.

Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 367 kJ / 87,5 kcal

Bílkoviny = 13,8 g

Sacharidy = 2,4 g

Tuky = 2,6 g

Vláknina = 0,2 g

Hrášková pomazánka

Recept je na 5 porcí

Tip:

Hrášek poskytuje poměrně vysoké množství bílkovin, vlákniny a vitamínu C a je také zdrojem například železa či draslíku.



SNADNÉ SNÍDANĚ A SVAČINY

Ingredience:

- 300 g zeleného hrášku (v sezóně čerstvý, jinak mražený)
- 100 g lučiny
- 3 ks sušených rajčat, nakládaných v oleji
- 1 PL dýňového oleje
- čerstvá bazalka
- bylinková sůl

Postup:

1. Pokud máme mražený hrášek, nejdříve jej uvaříme. Dále je postup stejný.
2. Čerstvý nebo vychlazený vařený hrášek dáme do mísy.
3. Přidáme lučinu, sušená rajčata, bylinkovou sůl a bazalku a vše rozmixujeme tyčovým mixérem.
4. Nakonec přidáme dýňový olej a promícháme.
5. Necháme uležet v lednici alespoň půl hodiny.



Nutriční hodnota

1 porce

Energie = 627,4 kJ / 149,5 kcal

Bílkoviny = 6,6 g

Sacharidy = 10,6 g

Tuky = 10 g

Vláknina = 4 g

Moje recepty:



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Vydalo Ministerstvo zemědělství
Těšnov 65/17, 110 00 Praha 1
www.mze.gov.cz
www.bezpecnostpotravin.cz
www.viscojis.cz/teens

Fotografie z www.shutterstock.com:
obálka: Yuganov Konstantin; text: Kostikova Natalia (2), Gorodenkoff (4)
Ostatní fotografie: fotoarchiv autorky

Tisk: KLEINWÄCHTER holding s.r.o. ve Frýdku-Místku

Praha 2025
1. vydání

ISBN 978-80-7434-819-8



Vydalo
Ministerstvo zemědělství
Těšnov 65/17, 110 00 Praha 1
www.mze.gov.cz
www.bezpecnostpotravin.cz
www.viscojis.cz/teens

Praha 2025

ISBN 978-80-7434-819-8