

Snídaně je základ!!

Určitě doma budeme mít:

- celozrnný chléb nebo pečivo (toastový chléb může být v mrazáku jako pohotovostní zásoba)
 - nízkotučný tvaroh, lučinu linii, gervais nebo cottage ...
 - jogurty
 - plátkový sýr
 - šunku (moc jí nespotřebujeme, tak může být i dražší)
 - zeleninu (zelené saláty, okurka, paprika, rajčata...)
 - ovoce (podle sezóny)
 - bylinky
- A můžeme začít:

Dáme si třeba:

- toastový chléb celozrnný 50 g cca 550 kJ
- tvarohová pomazánka 40 g cca 120 kJ
- avokádový dip 15g cca 150 kJ
- 1 plátek 30% sýra cca 200 kJ
- zelenina cca 150 kJ

- celkem 1170 kJ



- toastový chléb opečeme v topinkovači, do nízkotučného tvarohu zamícháme papriku, pepř, sůl
- na avokádový dip potřebujeme – zralé avokádo (rozkrojíme, lžičkou vydlabeme dužinu, umixujeme s citronovou šťávou, solí, pepřem – můžeme přidat chilli nebo bylinky) – pokud Vám nebude chutnat, tak ho prostě vynecháte
- všechno hezky nazdobíme – a den začíná hned o trochu lépe☺

nebo...

- toastový chléb 50 g cca 550 kJ
- lučina linie 20g cca 130 kJ
- pršut 20 g 200 kJ
- mrkev 80g cca 125 kJ
- jahoda, rukola cca 30 kJ

- celkem 1035 kJ



- je to jednoduché: toastový chléb buď čerstvý nebo opečený pomažeme lučinou, ozdobíme 1 plátkem pršutu a jahodou, přidáme sladkou mrkev a výraznou rukolu - ... a je to☺☺☺

nebo...

- toastový chléb 50 g cca 550 kJ
- cottage 40 g cca 170 kJ
- dětská šunka 20 g cca 100 kJ
- mrkev, okurka, ledový salát, rukola cca 150 kJ
- celkem **970 kJ**



- toastový chléb opečeme nebo také ne, pomažeme cottagem, přidáme šunku, obložíme hodně zeleninou, pro ozdobu dáme meduňku – a dobrou chuť!

nebo sladkou?

- toastový chléb 50 g = 550 kJ
- nízkotučný tvaroh 40g = 120 kJ
- med 1 lžička = 130 kJ
- ¼ jablka = 130 kJ
- ½ pomeranče = 150 kJ

- celkem 1 080 kJ



- na toastový chléb namažeme tvaroh, pokapeme lžičkou medu, ozdobíme meduňkou, přidáme jablko a pomeranč

a ještě sladkou

- toustový chléb 50 g cca 550 kJ
- nízkotučný tvaroh 20 g cca 60 kJ
- jahody 100 g cca 180 kJ
- bílý jogurt 3,5% 100 g cca 400 kJ

- celkem 1190 kJ



- v toustu je zapečený tvaroh a plátky jahod
- zbylé jahody jsou rozmačkané v jogurtu

a když je rohlík předvčerejší 😊

- celozrnný rohlík 55 g cca 550 kJ (zapečený v toustovači)
- dětská šunka 20 g cca 80 kJ
- 30% sýr 25 g cca 280 kJ
- salát, mrkev, rajče cca 100 kJ
- celkem 1010 kJ

