

ANOCEN

CENTRUM PRO PSYCHOTERAPII A VÝŽIVU

INSPIRACE PRO SNÍDANĚ A SVAČINY



Cereálie

- Ovesná/jáhlová/špaldová kaše, ovoce, kakao nebo jiný ochucený nápoj
- Müsli s mlékem/bílým jogurtem/tvarohem, ovoce
- Corn flakes s mlékem, jogurtem a ovocem

Zapečené toasty

- **Toast se šunkou a sýrem, ovoce**

Toast se šunkou a sýrem, ovoce (kečup ani máslo není zakázáno)

- **Toast s rajčaty a mozzarelou**

Toasty namažeme pestem smíchaným s pomazánkovým máslem, rajče, mozzarella.

- **Toast s jablky a se skořicí**

Toasty namažeme máslem, poklademe plátky jablek a posypeme skořicovým cukrem.

- **Toast s banánem a čokoládou**

Toasty namažeme tvarohem. Poklademe kolečky banánu a posypeme strouhanou čokoládou.

Tortilly

- **Tortilla se šunkou, sýrem a zeleninou**

Tortillu rozložíme a namažeme pomazánkovým máslem nebo sýrem cottage. Do středu tortilly poklademe ledový salát. Naň položíme 2 plátky šunky, 2 plátky tvrdého sýra a nakonec 2 tyčinky z okurky. Tortillu zamotáme.

- **Tortilla s mexickou náplní a zeleninou**

Rozmixujeme fazole v rajčatové omáčce. Touto pastou namažeme tortillu. Střed tortilly poklademe listy ledového salátu, položíme 2 plátky šunky, přidáme cca 1 lžici sterilované kukuřice a kousky rajčat. Tortillu zamotáme.

- **Tortilla s rajčaty a mozzarellou**

Tortillu namažeme pomazánkovým máslem. Potřeme pouze pro chuť pestem (můžeme nahradit bazalkou). Poklademe rajčaty a mozzarellou a tortillu zamotáme.

Jiné příklady

- Smoothie – druh ovoce dle chuti (banán, pomeranč, borůvky, jahody, jablka), houska, ovoce
- Jogurtový nápoj, houska, ovoce
- Cottage, houska, zelenina
- Termix, houska, ovoce
- Mléčná rýže, houska, ovoce
- Tvaroh/bílý jogurt s javorovým sirupem/medem/džemem a ovocem + houska
- Pudink, houska, ovoce
- Studentská směs (ořechy a sušené ovoce)
- Ovocný salát a houska

Obložené housky/bagety/chléb

- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, šunkou a tvrdým sýrem, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, šunkou a plátky bílé ředkve, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, tvrdým sýrem a salátovou okurkou, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, šunkou a okurkou, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, nakrájeným uvařeným vejcem, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, tvrdým sýrem a plátky rajčat, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s ledovým salátem, tuňákem a okurkou, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s máslem a džemem/medem, ovoce
- Namazaná bageta/houska/chléb s tvarohem a medem nebo javorovým sirupem, ovoce

K NAMAZÁNÍ MŮŽEME KROMĚ POMAZÁNKOVÉHO MÁSLA POUŽÍT NAPŘ. LUČINU, ŽERVÉ, MÁSLA, MARGARÍN APOD.

Housky/bagety/chléb s pomazánkami

- **Houska/bageta/chléb s avokádovou pomazánkou a rajčetem**
Avokádová pomazánka – ¼ zralého avokáda rozmačkáme vidličkou. Přidáme cca 2 násobek pomazánkového másla a smícháme dohromady.
Pečivo namažeme avokádovou pomazánkou a na vrch dáme plátky rajčete.
- **Houska/bageta/chléb s pestem, rajčaty a mozzarellou**
Lžičku bazalkového pesta (koupíte už hotové) smícháme cca se dvěma lžícemi pomazánkového másla. Pečivo namažeme touto pomazánkou. Navrch dáme plátky mozzarely a plátky rajčat.

- **Houska/bageta/chléb s mrkvovo-sýrovou pomazánkou a okurkou**

Nastrouháme najemno mrkev. Ve stejném objemu jako je mrkev přidáme nastrouhaný sýr a 2 lžice zakysané smetany. Pečivo namažeme pomazánkou a navrch dáme plátky salátové okurky, můžeme vložit list ledového salátu.

- **Houska/bageta/chléb s hráškovým pyrém, šunkou a mozzarellou**

Hráškové pyrém – 2 lžice zeleného hrášku necháme projít varem, scedíme. Rozmačkáme a smícháme se lžící pomazánkového másla.

Pečivo namažeme pyrém, vložíme šunku a plátky mozzarely.

- **Houska/bageta/chléb s ajvarem, sýrem a okurkou nebo bílou ředkvi**

Lžičku Ajvaru smícháme s 2 lžičkami pomazánkového másla.

Pečivo namažeme pomazánkou, vložíme plátek sýra a plátky salátové okurky nebo bílé ředkve.

- **Houska/bageta/chléb s rybičkovou pomazánkou a okurkou**

Rybičková pomazánka – sardinky v rajčatové omáčce smícháme s pomazánkovým máslem, můžeme přidat nadrobno nakrájený pórek.

Pečivo namažeme pomazánkou a poklademe plátky salátové okurky.

- **Houska/bageta/chléb s vejčkovou pomazánkou a salátovou okurkou**

Uvaříme vejce a nakrájíme je nadrobno. Smícháme s pomazánkovým máslem. Mírně dosolíme.

Můžeme dochutit špetkou hořčice a nadrobno nakrájeným pórkem.

Pečivo namažeme pomazánkou a poklademe plátky salátové okurky.

- **Houska/bageta/chléb s pomazánkou Budapešť a salátovou okurkou**

Pomazánka Budapešť – tvaroh a zakysanou smetanu smícháme v poměru 1:1 a přidáme nadrobno nakrájenou naloženou červenou papriku (kapii) a rozmícháme dohladka.

Mírně dosolíme. Pečivo namažeme pomazánkou a navrch nakrájíme plátky salátové okurky.

- **Houska/bageta/chléb se sýrovou pomazánkou a salátovou okurkou**

Smícháme lžici nastrouhaného sýra a 2 lžice kysané smetany. Přidáme špetku červené mleté papriky a hořčice. Pečivo namažeme pomazánkou a poklademe plátky salátové okurky.

- **Houska/bageta/chléb s tuňákovou pomazánkou a salátovou okurkou**

Tuňáka v konzervě bez tekutiny smícháme s pomazánkovým máslem.

Můžeme dochutit citrónovou šťávou. Pomazánkou namažeme pečivo a poklademe plátky salátové okurky. Můžeme dochutit citrónovou šťávou.

www.anocen.cz

| anocen@cepoz.cz

| tel.: 602 549 649

Projekt je realizován z programu
Zdraví financovaného z Fondů EHP 2014-2021

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

 CENTRUM
PODPORY
ZDRAVÍ, Z. Ú.