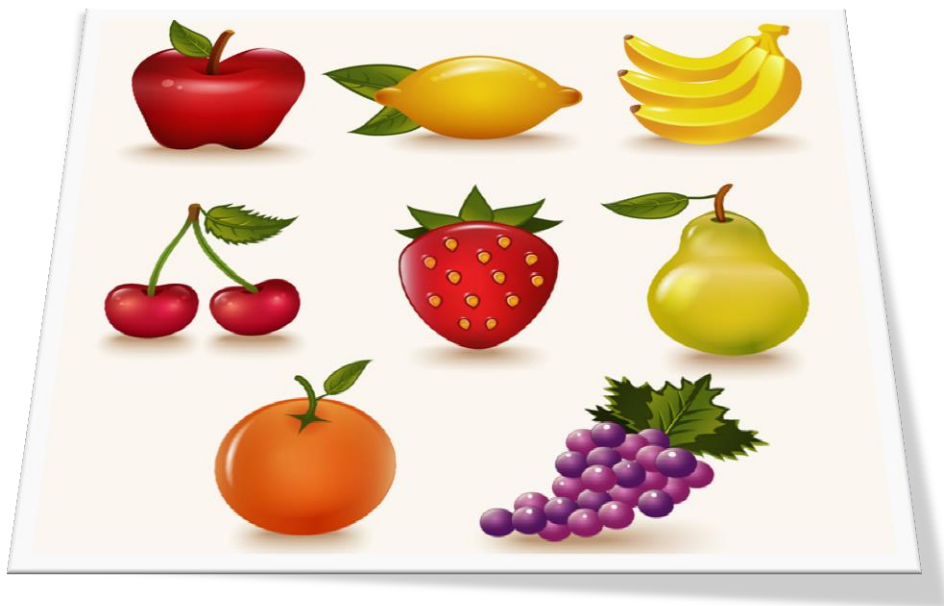


Menüjavaslatok

• *Tízóráira*



Mandula Körte

Hozzávalók 1 főre

natúr, sótlan mandulabél (kb. 1 kis maréknyi)	20 g
körte (kb. 1 közepes db)	150 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 202 kcal
Fehérje: 6,1 g
Zsír: 10,9 g
Szénhidrát: 19,4 g

Elkészítés



A körte megmosásán kívül külön előkészítést és elkészítést nem igényel.

Trikolor falatkák Szezámragos kifli

Hozzávalók 1 főre

mozzarella sajtgolyó (kb. 4-5 db)	30 g
koktélparadicsom (kb. 4-5 db)	100 g
szezámragos kifli (kb. 4-5 karika)	0,5 db
galambbegy saláta	20 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 199 kcal
Fehérje: 10,3 g
Zsír: 7,5 g
Szénhidrát: 22,6 g

Elkészítés



Fogvájókra tűzünk egy-egy koktélparadicsomot, mozzarella sajtgolyót és salátalevélkét. A szezámragos kiflit célszerű felkarikázni a könnyebb fogyaszthatóság, a falatnyi adagok érdekében.

Epres joghurtturmix Puffasztott gabonaszelet

Hozzávalók 1 főre

eper (kb. 4 nagyobb szem)	100 g
joghurt (kb. 1 pohár)	150 g
méz (kb. 2 teáskanál)	10 g
puffasztott gabonaszelet (kb. 1 db)	10 g

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 202 kcal
Fehérje: 7,4 g
Zsír: 6,1 g
Szénhidrát: 28,7 g

Elkészítés



Az alaposan megmosott epret összeturmixoljuk a joghurttal és kevés mézzel. Puffasztott gabonaszelet fogyasztható mellé.



Margarinos lenmagos barnakenyér Tavaszi felvágott Kaliforniai paprika

Hozzávalók 1 főre

tavaszi felvágott (kb. 1 szelet)	15 g
lenmagos barnakenyér (1előszületelt db)	40 g
margarin, 40%-os (kb. 1 teáskanál)	10 g
kaliforniai paprika (kb. fél db)	30 g

Elkészítés



Könnyen elcsomagolható kisebb szendvicset állítunk össze: a kettévágott kenyérszeletet megkenjük margarinnal, majd közé tesszük a felvágottat és a paprikát.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 202 kcal
Fehérje: 7,6 g
Zsír: 8,6 g
Szénhidrát: 23,7 g

Banán

Hozzávalók 1 főre

banán (kb. 1 nagy darab)	200 g
--------------------------	-------

Elkészítés



A gyümölcs megmosásán kívül külön előkészítést és elkészítést nem igényel.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 210 kcal
Fehérje: 2,6 g
Zsír: 0,2 g
Szénhidrát: 48,4 g