

Sendviče na tři způsoby: Salámový, vajíčkový a lososový



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Pokud patříte mezi milovníky sendvičů a nechce se jich v průběhu proteinové diety vzdát, tyto tři chutné recepty si nesmíte nechat ujít!

Salámová žemle

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Co potřebujete (2 porce):

- 1 porce [Prodietix semínkových žemlí \(baleno po 4 porcích\)](#)
- 1 balení [Prodietix choriza](#)
- 150 g uvařeného celeru
- sůl
- pepř
- hrst jemně nasekané petrželky
- 1 lžička dijonské hořčice (neslazené)
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička citronové šťávy

Jak na to:

1. Pomazánku si připravíme jako první. Celer oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostky. Dáme uvařit do měkka a následně rozmixujeme na kaši. Rozmixovaný celer ochutíme solí a pepřem, přidáme petrželku

(nebo jinou bylinku podle vaší chuti), lžičku hořčice, olivového oleje a citronové šťávy.

2. Zemli podélně rozkrojíme na poloviny a každou namažeme celerovou pomazánkou. Nakonec poklademe na plátky nakrájeným chorizem.

3. Podáváme se zeleninou

Vajíčkový sendvič

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Co potřebujete (2 porce):

- 1 porce [Prodietix vícezrného chlebu \(baleno po 5 porcích\)](#)
- 2 vejce
- 70 g květáku
- 1 uvařený bílek
- 1 lžíce sójové omáčky
- olivový olej
- sůl
- pepř

Jak na to:

1. Nejdříve si připravíme pomazánku. Květák uvaříme doměkka a necháme vychladnout. Po vychladnutí jej v misce rozmačkáme vidličkou a přidáme najemno nastrouhaný bílek. Vše ochutíme sójovou omáčkou, případně solí a pepřem a přidáme olivový olej. Přidáme dvě vejce uvařená natvrdo nakrájená na kostičky. Promícháme.

2. Přichystáme si dva kusy chlebu a každý namažeme vajíčkovou pomazánkou.

Lososový miniburger

Recept je vhodný pro: [3. fáze](#)

Co potřebujete (2 porce):

- 1 porce [Prodietix vícezrného chlebu \(baleno po 5 porcích\)](#)
- 75 g uzeného lososa
- 75 g cottage
- pažitka

Jak na to:

1. Přichystáme si dva kusy chlebu a každý namažeme sýrem cottage. Poklademe uzeným lososem a dozdobíme nasekanou pažitkou.