

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 2

Zupa krem z kalafiora. Stek wołowy z sałatką.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1206 kcal

Białko: 68 g

Węglowodany: 136 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 100 mg

Błonnik: 32 g

## **Składniki na (2 porcje):**

200 ml mleka 1,5% tłuszczu

300 g kalafiora

200 g ziemniaków

wywar z włoszczyzny (½ szklanki)

odrobina curry, mielonego imbiru, sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Wlać mleko do dużego rondla i postawić na średnim ogniu. Kalafiora podzielić na różyczki, wrzucić do mleka wraz z pokrojonymi w kostkę ziemniakami, dodać imbir, curry i pieprz. Doprowadzić mleko do wrzenia, wlać gorący wywar z warzyw, zmniejszyć ogień, przykryć i gotować około 20 minut, aż kalafior i ziemniaki będą miękkie. Po tym czasie zmiksować.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

## **Dodatkowo (na 1 dzień):**

### **Składniki:**

100 g polędwicy wołowej

1 łyżka oliwy z oliwek

przyprawy: odrobina soli i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Polędwicę wołową natrzeć przyprawami i oliwą, grillować z obydwu stron. Podawać z sałatą.

## **Składniki na sałatkę:**

### **Składniki:**

2 liście sałaty lodowej

$\frac{1}{2}$  małego pomidora (50 g)

$\frac{1}{4}$  ogórka zielonego (50 g)

$\frac{1}{4}$  papryki czerwonej (50 g)

## **Na sos:**

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

sok z cytryny

ocet winny

Sposób przyrządzenia:

Sałatę pokroić we wstążki, pomidora w plasterki, ogórka i paprykę w kostkę. Wymieszać i polać sosem.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**