

Obiad

Tydzień 1

Dzień 3

Zupa krem z kalafiora. Faszerowana papryka.



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

Wartość energetyczna: 1219 kcal

Białko: 63 g

Węglowodany: 143 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 80 mg

Błonnik: 29 g

Składniki:

1 średnia papryka (170 g)

70 g mielonej piersi z kurczaka

20 g kaszy jęczmiennej pęczak (ok. 1,5 łyżki)

100 g pieczarek

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,
czosnek

Sposób przyrządzenia:

Na oleju rzepakowym poddusić mięso i pokrojone w plasterki pieczarki. Doprawić do smaku. Kaszę ugotować w stosunku 1:2, wymieszać z mięsem. Paprykę umyć, odciąć górę wraz z ogonkiem, usunąć gniazda, faszzerować. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. Celsjusza przez ok. 40 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak