Obiad

Tydzień 2

Dzień 3

Kotleciki mielone z ziemniakami i sałatą zieloną.

Wartość odżywcza i energetyczna (3 dzień)

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 119 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 34 g

Błonnik: 21 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Kotleciki mielone

Składniki:

80 g mielonej piersi z kurczaka

¼ małej zielonej papryki

¼ małej żółtej papryki

¼ małej czerwonej papryki

1 suszony pomidor

1 łyżeczka musztardy

1 łyżeczka płatków owsianych

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek granulowany

Sposób przyrządzenia:
Papryki i suszonego pomidora drobno posiekać, poddusić na 1 łyżeczce oleju rzepakowego. W międzyczasie namoczyć płatki owsiane. Do mięsa mielonego wrzucić podduszone wcześniej warzywa, płatki, łyżeczkę musztardy i doprawić do smaku. Wszystko dokładnie połączyć i uformować kotlety. Grillować z obu stron. Podawać z ziemniakami i sałatą.

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki (130g)

Na sałatkę:

6 liści sałaty masłowej

Na sos:

1 duża łyżka jogurtu naturalnego

odrobina miodu

sok z cytryny, pieprz

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:
Sałatę podrzeć na mniejsze części umieścić w miseczce, polać sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak