

Obiad

Tydzień 2

Dzień 3

Kotleciki mielone z ziemniakami i sałatą zieloną.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 dzień)**

Wartość energetyczna: 1211 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 64 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 45 g

Błonnik: 27 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Kotleciki mielone

Składniki:

100 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 łyżka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,
czosnek granulowany

Sposób przyrządzenia:

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

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki (130 g)

Sałatka:

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 i polać sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak