

Obiad

Tydzień 1

Dzień 4

Zapiekanka z makaronem.



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

Wartość energetyczna: 1016 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Węglowodany: 121 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 23 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Zapiekanka z makaronem

Składniki:

30 g razowego makaronu (kokardki lub rurki)

½ małej cebuli

1 mały pomidor sparzony i obrany ze skórki

50 g mięsa z udka z indyka

100 g pieczarek

100 g różyczek kalafiora

1 łyżeczka oleju rzepakowego

10 g sera żółtego o obniżonej zawartości
tłuszczu

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać mięso i pokrojone w ćwiartki pieczarki. Dusić do momentu, aż wyparuje woda. Makaron ugotować na półtwardo, następnie umieścić w naczyniu żaroodpornym i przykryć wcześniej przygotowanym farszem. Na tym położyć ugotowanego na półtwardo kalafiora, pomidory pokrojone w kostkę, posypać serem i zapiekać w 180 st. przez ok. 20-30 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak