

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 4

**Krem z marchwi z grzanką i grillowanymi krewetkami.**



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

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Białko: 85 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 250 mg

Błonnik: 36 g

**Składniki** (na 1 dzień):

0,2 kg marchewki

1 mała cebula

½ pomarańczy

mały kawałek świeżego imbiru

wywar warzywny (ok. 0,25 litra) lub zrobiony na kostce warzywnej

przyprawy: odrobina soli, przyprawa Masala

1 łyżeczka oleju rzepakowego

1 kromka ciemnego pieczywa (zrobić grzankę)  
na 1 dzień

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, marchew umyć, obrać i pokroić w plasterki (mniej więcej tej samej grubości), pomarańczę umyć, zetrzeć z niej skórkę, przekroić na pół i wycisnąć sok (uważając, żeby nie było w nim pestek). W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę i zeszklić. Następnie dodać marchew i dusić ok. 10 minut, podlać sokiem z pomarańczy, dodać skórkę z cytryny i dusić, aż nadmiar soku wyparuje. Po tym czasie zalać wywarem i zagotować do momentu, kiedy marchew będzie miękka. Wtedy zmiksować na jednolitą masę i doprawić do smaku. Podawać z grzanką z grillowanymi krewetkami.

# Grillowane krewetki

## **Składniki (na 1 dzień):**

150 g krewetek tygrysich

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

roztarty ząbek czosnku

odrobina soli, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Z oliwy, soku z cytryny i czosnku zrobić marynatę, następnie dokładnie połączyć ją z rozmrożonymi krewetkami i pozostawić na godzinę. Po tym czasie grillować krewetki z obydwu stron.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**