

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 4

Krem z marchwi z grzanką i grillowanymi krewetkami.



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

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 163 g

Cholesterol: 250 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

## **Krem z marchwi**

# Składniki na zupę (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 za pomocą wyciskarki do cytrusów lub ręcznie (uważając, żeby w soku nie było 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, w którym marchew stanie się miękka. Wtedy zmiksować na jednolitą masę i doprawić do smaku. Podawać z grzanką z grillowanymi krewetkami.

# Krewetki

## **Składniki** (na 1 dzień):

150 g krewetek tygrysi

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

roztarty ząbek czosnku

odrobina soli, pieprz

Sposób przyrządzenia:

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

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**