

Obiad

Tydzień 1

Dzień 5

**Pulpeciki rybne w sosie koperkowym z kaszą
pęczak i surówką z czerwonej kapusty.**



**Wartość odżywcza i energetyczna
(na 5 dzień)**

Wartość energetyczna: 1436 kcal

Białko: 84 g

Węglowodany: 162 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 160 mg

Błonnik: 36 g

Składniki:

150 g filetu z dorsza

białko 1 jaja

½ małej cebuli

1 łyżka płatków owsianych

sok z cytryny

świeże zioła wg uznania – może być bazylia,
oregano lub rozmaryn

500 g gęstego jogurtu (np. grecki light)

1/3 pęczka koperku

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: odrobina soli, pieprz cytrynowy

Sposób przyrządzenia:

Dorsza drobno posiekać, dodać drobno posiekaną cebulę, namoczone w wodzie płatki owsiane, białko jaja, sok z cytryny, przyprawy i dokładnie wymieszać. Uformować pulpety i poddusić je na oleju rzepakowym. Kiedy pulpety się zarumienią, należy zdjąć je z patelni, a patelnię podlać odrobiną wywaru (ok. 100 ml). Wywar doprowadzić do wrzenia, wymieszać z jogurtem (wcześniej jogurt trzeba doprawić), dodać posiekany szczypiorek, pulpety rybne i zagotować. Podawać z kaszą i surówką z czerwonej kapusty.

Dodatkowo:

30 g kaszy pęczak

Surówka z marchewki

Składniki:

150 g kapusty czerwonej

½ małego jabłka (ok. 50 g)

sok z cytryny

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:

Kapustę poszatkować, zalać wodą z odrobiną cukru i zagotować. Pod koniec gotowania dodać starte jabłko, doprawić sokiem z cytryny i odrobiną cukru.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak