Obiad

Tydzień 1

Dzień 5

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

Wartość odżywcza i energetyczna

(5 dzień)

Wartość energetyczna: 1585 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 162 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Dorsz

Składniki:

150 g filetu z dorsza

białko 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 (może być 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 i przyprawy. Dokładnie wymieszać. Uformować pulpety i poddusić je na oleju rzepakowym. Kiedy pulpety się zarumienią, należy wyciągnąć je z patelni. 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:

50 g kaszy pęczak

Surówką z czerwonej kapusty

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak