

Obiad

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Krem z selera z grzankami. Grillowany halibut z ziemniakami w mundurkach i surówką z sałaty.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1966 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Krem z selera

Składniki na krem (na 2 dni):

1 średnia cebula (100 g)

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g), $\frac{1}{4}$ małego selera (ok. 20 g), $\frac{1}{4}$ pora

1 duży seler

$\frac{1}{2}$ szklanki mleka

2 łyżki oleju rzepakowego

zielona pietruszka

50 g grzanek z chleba graham

Sposób przyrządzenia:

Na włoszczyźnie ugotować wywar. Seler pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać i dusić na 2 łyżkach oleju rzepakowego. Kiedy seler będzie półtwardy, zalać mlekiem i gotować ok. 10 minut. Po tym czasie dolać wywar warzywny, doprawić do smaku i zmiksować na jednolitą konsystencję. Podawać z grzankami i zieloną pietruszką.

II danie

Składniki:

100g fileta z halibuta

1 łyżeczka oliwy z oliwek

sok z cytryny

pieprz cytrynowy, odrobina soli

3 średnie ziemniaki (275g)

Sposób przyrządzenia:

Filet z mintaja umyć, oprószyć przyprawami, skropić cytryną i poleć oliwą. Grillować z obu stron. Podawać z ziemniakami w mundurkach i sałatką

Sałatka

Składniki:

5 liści sałaty zielonej

2 czubata łyżka jogurtu naturalnego

½ łyżeczki miodu

sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:

Jogurt wymieszać z miodem i sokiem z cytryny. Tak przygotowanym sosem polać liście sałaty.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak