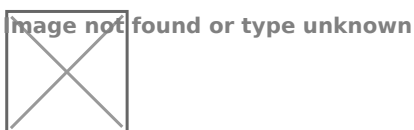


Obiad

Tydzień 1

Dzień 2

Zupa krem z kalafiora. Stek wołowy z sałatką.



Wartość odżywcza i energetyczna (2 dzień)

Wartość energetyczna: 1000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Białko: 57 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 112 g

Cholesterol: 84 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Zupa krem z kalafiora

Składniki na zupę (2 porcje):

200 ml mleka 1,5% tłuszczu

½ kalafiora (ok. 200 g albo mniejszy)

200 g ziemniaków

wywar z włoszczyzny (½ szklanki)

odrobina curry, mielonego imbiru, sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Wlać mleko do dużego rondla i postawić na średnim ogniu. Kalafiora podzielić na różyczki, wrzucić do mleka wraz z pokrojonymi w kostkę ziemniakami, dodać imbir, curry i pieprz. Doprowadzić mleko do wrzenia, wlać gorący wywar z warzyw, następnie zmniejszyć ogień, przykryć rondel i gotować około 20 minut, aż kalafior i ziemniaki będą miękkie. Po tym czasie zmiksować.

Dodatkowo (na 1 dzień):

80 g polędwicy wołowej

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: odrobina soli i pieprzu

Sposób przyrządzenia:

Polędwicę wołową natrzeć przyprawami i olejem, grillować z obydwu stron. Podawać z sałatką.

Sałatka

Składniki:

2 liście sałaty lodowej

$\frac{1}{2}$ małego pomidora (50 g)

$\frac{1}{4}$ ogórka zielonego (50 g)

$\frac{1}{4}$ papryki czerwonej (50 g)

Na sos:

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

sok z cytryny

ocet winny

Sposób przyrządzenia:

Sałatę pokroić we wstążki, pomidora w plasterki, ogórka i paprykę w kostkę. Wymieszać i połączyć sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak