

Obiad

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Zupa ogórkowa. Gulasz z kaszą gryczaną i sałatką z pomidorów.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1805 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 246 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Zupa ogórkowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

400 g ogórków kiszonych

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1
mała pietruszka (ok. 60 g)

¼ małego selera (ok. 20 g), ¼ pora

1 łyżka oleju rzepakowego

3 małe ziemniaki (250 g)

100 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

odrobina pieprzu, koperek

Sposób przyrządzenia:

Ogórki i włoszczyznę utrzeć na tarce o dużych otworach, ziemniaki pokroić w kostkę. Do garnka wlać ok. 0,5 litra wody i zagotować. Do gotującej się wody wrzucić ziemniaki. W międzyczasie na 1 łyżce oleju rzepakowego poddusić włoszczyznę z ogórkami kiszonymi. Kiedy ziemniaki będą półtwarde, należy wrzucić do nich podduszone warzywa i zagotować. Przyprawić jogurt naturalny odrobiną wywaru, wlać do zupy, wymieszać. Doprawić do smaku, a przed podaniem posypać koperkiem.

Gulasz z kaszą gryczaną

Składniki na gulasz (na 2 dni):

270 g mięsa z udek kurczaka bez skóry

1 średnia cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

100 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

½ szklanki białego półwytrawnego wina

ziele angielskie, 2 listki laurowe, pieprz, natka pietruszki

30 g kaszy gryczanej (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Na 1 łyżce oleju rzepakowego zeszklić cebulę, dodać pokrojone w kostkę mięso i poddusić, podlać winem, dodać listki laurowe, ziele angielskie i dusić, aż alkohol wyparuje. Jogurt naturalny przyprawić wytworzonym sosem i wymieszać z resztą gulaszu. Doprawić do smaku. Podawać z kaszą ugotowaną na sypko i sałatką z pomidorów.

Sałatka z pomidorów

Składniki na sałatkę (na 1 dzień):

9 pomidorków koktajlowych

świeże listki bazylii

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, bazylię posiekać. Wszystko wymieszać z oliwą i pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak