

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 3

Zupa krem z kalafiora i faszerowana papryka



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(3 dzień)**

Wartość energetyczna: 1010 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 11 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

# Faszerowana papryka

## Składniki:

1 mała papryka (150 g)

50 g mielonej piersi z kurczaka

15 g kaszy jęczmiennej pęczak (ok. 1,5 łyżki)

100 g pieczarek

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,  
czosnek

Sposób przyrządzenia:

Na oleju rzepakowym poddusić mięso i pokrojone w plasterki pieczarki. Doprawić do smaku. Kaszę ugotować w stosunku 1:2, a następnie wymieszać z mięsem. Paprykę umyć, odciąć górę wraz z ogonkiem, usunąć gniazda, faszerować. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. Celsjusza przez ok. 40 minut.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**