Obiad

Tydzień 2

Dzień 3

Zupa krem z brokułów z grzanką.

Faszerowany bakłażan.

Wartość odżywcza i energetyczna

(3 dzień)

Wartość energetyczna: 1417 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 167 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Zupa krem z brokułów

Składniki na zupę (2 porcje):

400 g brokułu podzielić na różyczki

1 średnia cebula (100 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

włoszczyzna: 1 mała marchew (100 g), ½ pietruszki (50 g), ¼ selera (50 g)

0,7 litra wody

przyprawy: odrobina soli, pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:
Cebulę i startą włoszczyznę zarumienić na oleju rzepakowym. Brokuł podzielić na różyczki, dodać do pozostałych warzyw i chwilę poddusić. Następnie zalać wodą i gotować, aż brokuł będzie miękki. Doprawić do smaku i zmiksować.

Dodatkowo:

15 g grzanek (na 1 dzień)

Faszerowany bakłażan

Składniki:

½ średniego bakłażana (125 g)

100 g zmielonej piersi z kurczaka

½ małej cebuli

1 łyżka kukurydzy konserwowej

1 mały pomidor

15 g ryżu (przed ugotowaniem)

1 łyżka oleju rzepakowego

½ plasterka sera żółtego o zaniżonej zawartości tłuszczu

pieprz, tymianek, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:
Bakłażana wydrążyć. Miąższ pokroić w kostkę, cebulę drobno posiekać, pomidora sparzyć, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na oliwie zarumienić cebulę i miąższ z bakłażana, dodać zmielone mięso i pomidor, doprawić do smaku i dusić ok. 10 minut. Dodać kukurydzę i wymieszać. Tak przygotowanym farszem nadziać bakłażana, posypać serem i zapiekać ok. 30 minut w 180°C.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak