

Obiad

Tydzień 2

Dzień 4

Roladki wołowe z brązowym ryżem i surówką z marchewki.



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

Wartość energetyczna: 1230 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 145 g

Cholesterol: 106 mg

Tłuszcz całkowity: 41 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Roladki wołowe

Składniki:

¼ małej cebuli (15 g)

¼ małej papryki czerwonej (ok. 25 g)

1 suszony pomidor

1 łyżeczka oleju rzepakowego

100 g polędwicy wołowej

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Polędwicę wołową rozbić delikatnie tłuczkiem, oprószyć przyprawami. Cebulę, paprykę oraz suszonego pomidora drobno posiekać i poddusić na oleju rzepakowym. Tak przygotowanym farszem posmarować kotlet wołowy, zwinąć w rulon, związać kordonkiem i piec ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. Celsjusza. Podawać z brązowym ryżem i surówką z marchewki.

Dodatkowo:

30 g brązowego ryżu

Surówka z marchewki

Składniki:

1 średnia marchew (150 g)

½ małego jabłka (ok. 50 g)

sok z cytryny

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:

Marchew i jabłko utrzeć (jabłko dodatkowo skropić sokiem z cytryny, żeby nie szerniało), połać olejem i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak