Obiad

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

Zupa kalafiorowa. Roladka z mintaja z brązowym ryżem i surówką z białej kapusty.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1780 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 121 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Zupa kalafiorowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

400 g kalafiora podzielonego na różyczki

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

250 g ziemniaków

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

pieprz, koperek

Sposób przyrządzenia:
Włoszczyznę pokroić w małą kostkę, ziemniaki w większą. Do garnka wlać ok. 0,7 litra wody, zagotować. Do gotującej się wody dodać warzywa - kalafiora i ziemniaki, zagotować. Jogurt naturalny przyprawić wywarem, wlać do zupy, wymieszać. Doprawić do smaku. Podawać posypaną koperkiem.

Roladka z mintaja z brązowym ryżem

Składniki na roladki z mintaja (na 1 dni):

100 g fileta z mintaja

1 plasterek mozzarelli light

1 suszony pomidor pokrojony w kostkę

odrobina musztardy miodowej

pieprz cytrynowy, sok z cytryny

1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przyrządzenia:
Filet z mintaja oprószyć pieprzem, odrobiną soli, skropić sokiem z cytryny. Jedną stronę posmarować odrobiną musztardy, położyć plaster mozzarelli i posypać suszonym pomidorem. Urwać kawałek folii aluminiowej, wysmarować olejem rzepakowym, zawinąć w nią rybę i piec w piekarniku ok. 10-15 minut w 180 st. Celsjusza. Podawać z brązowym ryżem (30 g) i surówką z białej kapusty.

Surówka z białej kapusty

Składniki na sałatkę (na 2 dzień):

300 g poszatkowanej białej kapusty

1 średnia marchewka (100 g) starta na tarce

½ małej cebuli (25 g) pokrojonej w drobną kostkę

½ małego startego jabłka (50 g)

1 łyżka oliwy z oliwek

1 płaska łyżeczka musztardy miodowej

Sposób przyrządzenia:
Wszystkie składniki wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak