

Obiad

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

Zupa koperkowa z ziemniakami. Pulpeciki z łososia z ryżem i surówką z marchewki.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1823 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Zupa koperkowa

Składniki na zupę (na 2 dni):

1 małe udko obrane ze skóry (usunąć trzeba również widoczny tłuszcz)

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g), $\frac{1}{4}$ małego selera (ok. 20 g), $\frac{1}{4}$ pora

pęczek koperku

3 małe ziemniaki (250 g)

100 g gęstego jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Z udko, włoszczyzny i pokrojonych w kostkę ziemniaków ugotować wywar. Dodać koperek. Zabielić jogurtem.

Pulpeciki z łososia

Składniki na pulpeciki (na 2 dni):

120 g świeżego łososa

2 łyżki płatków owsianych

1 białko

1 łyżeczka szczypiorku

1 łyżeczka oleju rzepakowego (1 dzień)

sok z cytryny, odrobina soli, pieprz cytrynowy

Sposób przyrządzenia:

Łososa umyć i drobno pokroić. Płatki owsiane namoczyć w wodzie (ma się zrobić gęsta papka). Do posiekanego łososa dodać namoczone płatki owsiane, białko i przyprawy. Wszystko dokładnie połączyć. Pół masy przykryć i schować do lodówki na następny dzień, a z drugiej uformować pulpeciki, które należy poddusić na 1 łyżeczce oleju rzepakowego.

Ryż

Składniki na ryż (na 2 dni):

60 g ryżu brązowego

1 mały pomidor

1 malutka cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

Sposób przyrządzenia:

Ryż ugotować. W międzyczasie na oleju poddusić sparzone i pokrojone w kostkę pomidory oraz drobno posiekaną cebulę. Do tak przygotowanego sosu dodać ryż, przyprawy (słodką czerwoną paprykę, pieprz) i wszystko dokładnie wymieszać.

Surówka z marchewki

Składniki na surówkę (na 2 dni):

1 średnia marchew (150 g)

$\frac{1}{4}$ małego jabłka (ok. 25 g)

sok z cytryny

1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak