

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: 2023 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 268 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 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 średnie ziemniaki (275 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 2 dni):

120 g świeżego łososa

2 łyżki płatków owsianych

1 białko

1 łyżeczka szczypiorku

2 łyżeczki oleju rzepakowego

przyprawy: sok z cytryny, odrobina soli, pieprzu
cytrynowego

Sposób przyrządzenia:

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

Ryż

Składniki (na 2 dni):

100 g ryżu brązowego

1 mały pomidor

1 malutka cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

Sposób przyrządzenia:

Ryż ugotować. W międzyczasie na oliwie 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:

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 skropić sokiem z cytryny, żeby nie szerniało), połać oliwą i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak