

Obiad

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Krem z cukinii z grzanką. Mintaj pieczony pod szpinakiem z ziemniakami w mundurkach z surówką z marchewki.



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

Wartość energetyczna: 1768 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Krem z cukinii

Składniki (na 2 dni):

2 małe cukinie lub 1 duża (ok. 400 g)

1 cebula

2 średnie, miękkie pomidory

wywar na bazie włoszczyzny

1 łyżka oleju rzepakowego

pieprz, gałka muskatołowa, odrobina soli

grzanki (ok. 30 g)

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w piórka, a cukinię i pomidory w kostkę. Na oleju zeszklić cebulę, dodać cukinię i pomidory, dusić ok. 10 minut. Następnie zalać wywarem, zagotować, doprawić do smaku i zmiksować. Podawać z grzankami.

Mintaj pieczony pod szpinakiem

Składniki:

2 małe filety z mintaj (ok. 200 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

200 g szpinaku

½ małej cebuli

2 małe ząbki czosnku

2 łyżki sera ricotta light

1 suszony pomidor

sok z cytryny pieprz cytrynowy, odrobina soli

Sposób przyrządzenia:

Filety z mintaja oprószyć przyprawami i skropić sokiem z cytryny, umieścić w wysmarowanym oliwą naczyniu żaroodpornym. Cebulę i suszonego pomidora drobno posiekać, zeszklić na oleju, dodać szpinak, i chwilę dusić. Następnie dodać przepuszczony przez praskę czosnek, 2 łyżki sera ricotta i dusić ok. 5-10 minut. Doprawić do smaku. Tak przygotowany szpinak wyłożyć na rybę. Wszystko zapiekać w temperaturze 180 st. Celsjusza przez ok. 15 minut. Podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

Dodatkowo:

3 małe ziemniaki (ok. 250 g)

Surówka z marchewki

Składniki:

1 duża marchew (150 g)

½ małego jabłka (ok. 50 g)

sok z cytryny

1 łyżka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak