

Obiad

Tydzień 1

Dzień 5

Pieczony dorsz z ziemniakami i surówką z marchewki.



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

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 51 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 133 g

Cholesterol: 78 mg

Tłuszcz całkowity: 31 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Pieczony dorsz

Składniki:

100 g filetu z dorsza

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

świeże zioła wg uznania (może być bazylia, oregano lub rozmaryn)

2 plasterki cytryny

przyprawy: odrobina soli, pieprz cytrynowy

Sposób przyrządzenia:

Dorsza oprószyć przyprawami, polać olejem i skropić sokiem z cytryny. Kawałek folii aluminiowej wyłożyć pergaminem do pieczenia, ułożyć filet z cytryną i świeżymi ziołami, następnie szczelnie zawinąć i piec w piekarniku ok. 10-15 minut w temperaturze 180 st. Celsjusza. Podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki (ok. 130 g)

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), połączyć olejem i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak