Obiad

Tydzień 2

Dzień 5

Grillowany mintaj z ziemniakami i brokułem.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)

Wartość energetyczna: 1236 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 140 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 43 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Grillowany mintaj

Składniki:

150 g filetu z mintaja

1 łyżka oleju rzepakowego

sok z cytryny

przyprawy: odrobina soli, pieprz cytrynowy

Sposób przyrządzenia:
Mintaja oprószyć przyprawami, polać olejem i skropić sokiem z cytryny. Grillować z obu stron. Podawać z ziemniakami i surówką z marchewki.

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki (ok. 130 g)

Surówka z marchewki

Składniki:

200 g brokułu

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

ocet balsamiczny

sok z cytryny

Sposób przyrządzenia:
Brokuł ugotować na półtwardo i wymieszać z sosem zrobionym z oleju, octu i soku z cytryny.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak