

Obiad

Tydzień 2

Dzień 5

Grillowane dzwonko łososa z ziemniakiem pieczonym w mundurku i sałatką z brokułu.



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

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 159 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 49 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Grilowane dzwonko łososia

Składniki (na 1 dzień):

1 małe dzwonko łososa

2 małe ziemniaki (130 g)

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

pieprz cytrynowy

Sposób przyrządzenia:

Łososa skropić cytryną i olejem, oprószyć pieprzem cytrynowym i grillować z obydwu stron. Ziemniaki upiec w piekarniku w mundurkach (piekarnik nagrzać do 200 st. Celsjusza).

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak

Sałatka z brokułu

Składniki (na 1 dzień):

150 g brokułu podzielonego na różyczki i ugotowanego na półtwardo

5 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki pokroić na półki, wymieszać z brokułem i połączyć sosem z oleju i octu.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak