

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: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Grilowane dzwonko łososia

Składniki (na 1 dzień):

1 mały dzwonek łososa

2 średnie ziemniaki (200 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°C).

Sałatka z brokułu

Składniki:

150 g brokuła podzielonego na różyczki i ugotowanego na półtwardo

5 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:

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

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak