

Obiad

Tydzień 2

Dzień 6

Bigos.



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

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 51 g

Błonnik: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Bigos

Składniki:

200 g białej kapusty

120 g chudego mięsa wołowego

1 łyżka oliwy z oliwek

1 mała cebula

10 g suszonych grzybów

1 łyżka koncentratu pomidorowego

½ szklanki czerwonego wina

2 ziarenka ziela angielskiego

1 liść laurowy

sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić, suszone grzyby namoczyć. Na oliwie zarumienić cebulę, dodać mięso, suszone grzyby i dusić, aż mięso się zarumieni. Podlać wszystko winem i dusić do momentu, kiedy nadmiar wina wyparuje. Kapustę umyć, przełożyć do garnka, zalać wodą i zagotować. Następnie dodać przyrządzone wcześniej mięso, liść laurowy i ziele angielskie, dusić wszystko, aż będzie miękkie. Dodać koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku i wymieszać. Podawać z pieczywem (50 g).

Dodatkowo:

60 g pieczywa razowego

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak