Obiad

Tydzień 3

Dzień 7

Zupa neapolitańska. Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym z ziemniakami i sałatką z ogórka.

Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1788 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 215 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Zupa neapolitańska

Składniki na zupę:

włoszczyzna: ½ małej marchewki (ok. 50 g), 1/2 mała pietruszka (ok. 30 g), ¼ małego selera (ok. 10 g), ¼ pora

0,5 litra wody

1 łyżka oleju rzepakowego

30 g makaronu razowego

1 plasterek sera żółtego light

1 łyżka jogurtu naturalnego

pieprz, natka pietruszki

Sposób przyrządzenia:
Warzywa pokroić w kostkę, poddusić na oleju rzepakowym, zalać wodą i zagotować. Dodać makaron i jeszcze raz ugotować. Wrzucić ser żółty. Podawać posypaną natką pietruszki.

Pulpeciki

Składniki (na 3 dni):

100 g piersi z kurczaka

1 łyżka płatków owsianych

1 białko

1 ząbek czosnku

1 łyżeczka oliwy z oliwek

odrobina soli, pieprzu, słodka czerwona papryka

Składniki na sos (na 3 dni):

½ puszki pomidorów

½ małej cebuli

Sposób przyrządzenia:
Pierś z kurczaka zmielić, przełożyć do miseczki, płatki owsiane namoczyć w gorącej wodzie i dołożyć do mięsa. Dodać białko, przyprawy i czosnek, całość wymieszać i uformować pulpeciki. Rozgrzać oliwę, poddusić pulpeciki. Po wyciągnięciu pulpecików należy na tym samym tłuszczu zeszklić cebulę, wylać pomidory i dusić ok. 15 minut. Następnie zmiksować, dodać pulpeciki. Na koniec doprawić do smaku. Podawać z ziemniakami i sałatką z ogórka.

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki (ok. 125 g)

Sałatka z ogórka

Składniki:

½ ogórka (ok. 100 g)

½ małej cebuli

1 łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:
Ogórka pokroić w plasterki, cebulę drobno posiekać. Wszystko wymieszać z oliwą, doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak