

Brokuły z soczewicą w curry

1.



wstaw do krótkiego gotowania (6-10 min) pół brokuła (250 g) podzielonego na różyczki

2.



w tym czasie
→

na 1 łyżeczce oliwy podsmaż:
– cebulę (90 g)
– ząbek czosnku
– pora (150 g)

smaż
3 min
→

3.



dodaj 60 g czerwonej soczewicy (połówki)



150 ml wody

4.



dodaj:
1/2 łyżeczki curry

1/3 łyżeczki papryki słodkiej

5.

duś
5 min
→

mieszając

6.



posól do smaku

7.



dodaj ugotowane brokuły i wymieszaj

obiad

500 kcal

obiad 600 kcal:

+ pół brokuła (250 g)
+ 10 g soczewicy

Brokuły z soczewicą w curry
przepis 500 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 54%
C – 245%
E – 53%
B₁ – 54%
B₂ – 51%
B₃ – 31%
B₅ – 62%
B₆ – 106%
B₉ – 168%
K – 490%

Minerały:

wapń – 28%
żelazo – 77%
magnez – 59%
fosfor – 85%
potas – 41%
cynk – 39%
miedź – 102%
mangan – 152%
selen – 25%

**Aminokwasy
egzogene:**

tryptofan – 90%
treonina – 80%
izoleucyna – 95%
leucyna – 70%
lizyna – 75%
met. i cyst. – 58%
fenyl. i tyr. – 97%
walina – 91%
histydyna – 79%

Błonnik: 141% **Węglowodany:** 68% **Białko:** 55%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 12% ALA (z grupy omega-3) – 56%

przepis 600 kcal (przy diecie 2000 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 81%
C – 462%
E – 78%
B₁ – 73%
B₂ – 81%
B₃ – 43%
B₅ – 96%
B₆ – 148%
B₉ – 248%
K – 883%

Minerały:

wapń – 39%
żelazo – 93%
magnez – 80%
fosfor – 116%
potas – 58%
cynk – 53%
miedź – 128%
mangan – 187%
selen – 34%

**Aminokwasy
egzogene:**

tryptofan – 127%
treonina – 108%
izoleucyna – 125%
leucyna – 92%
lizyna – 100%
met. i cyst. – 79%
fenyl. i tyr. – 129%
walina – 124%
histydyna – 106%

Błonnik: 144% **Węglowodany:** 87% **Białko:** 73%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 13% ALA (z grupy omega-3) – 85%

kolor zielony – przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika
kolor jasny zielony – przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika
kolor szary – przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika