

# Kasza jęczmienna z warzywami w curry

1.



wstaw do gotowania kaszę jęczmienną (50 g)

w tym czasie  
→

2.



podsmaż na 1 łyżeczce oliwy 1 cebulę (90 g) i ząbek czosnku

3.



dodaj pokrojone pieczarki (250 g)

4.



dodaj pokrojone 2 pęczki natki pietruszki (bez łodyg, 60 g)

5.



duś 2 min  
→

dodaj:  
– 1 sporą łyżeczkę curry  
– trochę gorącej wody  
– szczyptę soli

6.



dodaj 2 żółte pokrojone papryki (480 g)

7.



duś 2 min  
→

dodaj ugotowaną kaszę

obiad

500 kcal

*Kasza jęczmienna z warzywami w curry*  
**przepis 500 kcal (przy diecie 1500 kcal)**  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

**Witaminy:**

A – 43%  
C – 1289%  
E – 16%  
B<sub>1</sub> – 55%  
B<sub>2</sub> – 133%  
B<sub>3</sub> – 131%  
B<sub>5</sub> – 101%  
B<sub>6</sub> – 101%  
B<sub>9</sub> – 76%  
K – 1104%

**Minerały:**

wapń – 22%  
żelazo – 60%  
magnez – 55%  
fosfor – 78%  
potas – 57%  
cynk – 43%  
miedź – 180%  
mangan – 99%  
selen – 94%

**Aminokwasy  
egzogenne:**

tryptofan – 87%  
treonina – 59%  
izoleucyna – 55%  
leucyna – 40%  
lizyna – 37%  
met. i cyst. – 43%  
fenyl. i tyr. – 57%  
walina – 81%  
histydyna – 45%

**Błonnik:** 96%    **Węglowodany:** 76%    **Białko:** 44%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 12%    ALA (z grupy omega-3) – 8%

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

**Witaminy:**

A – 43%  
C – 1289%  
E – 16%  
B<sub>1</sub> – 61%  
B<sub>2</sub> – 137%  
B<sub>3</sub> – 144%  
B<sub>5</sub> – 103%  
B<sub>6</sub> – 108%  
B<sub>9</sub> – 80%  
K – 1105%

**Minerały:**

wapń – 23%  
żelazo – 67%  
magnez – 61%  
fosfor – 85%  
potas – 59%  
cynk – 50%  
miedź – 190%  
mangan – 111%  
selen – 108%

**Aminokwasy  
egzogenne:**

tryptofan – 100%  
treonina – 64%  
izoleucyna – 61%  
leucyna – 46%  
lizyna – 40%  
met. i cyst. – 50%  
fenyl. i tyr. – 66%  
walina – 88%  
histydyna – 50%

**Błonnik:** 84%    **Węglowodany:** 94%    **Białko:** 48%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 13%    ALA (z grupy omega-3) – 10%

*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