

# Tofucznica z pomidorami i papryką

1.



podsmaż 1 cebulę (90 g) na 1 łyżeczkę oliwy (dodaj po 1 min 3 łyżki wody)

2.



dodaj:

- 1 pokruszoną kostkę tofu (180 g)
- pokrojone 1/2 papryki (100 g)

3.



dodaj sparzone pomidory bez skórki (200 g)

4.



dodaj:

- 1/3 łyżeczki curry
- 1/3 łyżeczki czarnej soli (kala namak)
- 1 łyżkę płatków drożdżowych

5.



duś kilka minut aż tofu zmięknie

6.



dodaj:

- 15 g pokrojonej natki pietruszki
- 15 g pokrojonego szczypiorku

śniadanie  
400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 1/2 kostki tofu

**Tofucznicza z pomidorami i papryką**  
**przepis 400 kcal (przy diecie 1500 kcal)**  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

**Witaminy:**

A – 45%  
C – 276%  
E – 27%  
B<sub>1</sub> – 39%  
B<sub>2</sub> – 31%  
B<sub>3</sub> – 22%  
B<sub>5</sub> – 20%  
B<sub>6</sub> – 57%  
B<sub>9</sub> – 42%  
K – 344%

**Minerały:**

wapń – 112%  
żelazo – 71%  
magnez – 47%  
fosfor – 60%  
potas – 28%  
cynk – 32%  
miedź – 96%  
mangan – 137%  
selen – 50%

**Aminokwasy  
egzogene:**

tryptofan – 137%  
treonina – 112%  
izoleucyna – 126%  
leucyna – 92%  
lizyna – 68%  
met. i cyst. – 46%  
fenyl. i tyr. – 131%  
walina – 103%  
histydyna – 82%

**Błonnik:** 44%    **Węglowodany:** 17%    **Białko:** 63%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 62%    ALA (z grupy omega-3) – 88%

**przepis 500 kcal (przy diecie 2000 kcal)**  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

**Witaminy:**

A – 46%  
C – 276%  
E – 27%  
B<sub>1</sub> – 50%  
B<sub>2</sub> – 37%  
B<sub>3</sub> – 24%  
B<sub>5</sub> – 22%  
B<sub>6</sub> – 62%  
B<sub>9</sub> – 48%  
K – 352%

**Minerały:**

wapń – 163%  
żelazo – 96%  
magnez – 61%  
fosfor – 81%  
potas – 31%  
cynk – 44%  
miedź – 128%  
mangan – 187%  
selen – 74%

**Aminokwasy  
egzogene:**

tryptofan – 197%  
treonina – 161%  
izoleucyna – 182%  
leucyna – 133%  
lizyna – 97%  
met. i cyst. – 64%  
fenyl. i tyr. – 189%  
walina – 148%  
histydyna – 120%

**Błonnik:** 50%    **Węglowodany:** 19%    **Białko:** 90%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 90%    ALA (z grupy omega-3) – 129%

*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*