

Zupa brokułowa z ciecierzycą

1.



namocz przez noc ciecierzycę (140 g), odcedź i ugotuj

2.



wstaw do gotowania 1 litr wody

3.



dobądź podsmażoną na 1 łyżeczkę oliwy cebulę (90 g) i 2 ząbki czosnku

4.



dobądź: pietruszkę (40 g), 4 marchewki (360 g), kawałek selera (50 g) i pora (50 g)

5.



po 10 min gotowania dobądź dużego brokuła podzielonego na różyczki (500 g)

6.



posól do smaku

7.



gotuj do miękkości i zblenduj

8.



podawaj z ugotowaną ciecierzycą

przepis na 2 porcje
(łącznie 1000 kcal)

obiad
2x500 kcal

obiad 2x600 kcal:
+ 50 g ciecierzycy

Zupa brokułowa z ciecierzycą
przepis 500 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 287%
C – 243%
E – 49%
B₁ – 50%
B₂ – 50%
B₃ – 29%
B₅ – 56%
B₆ – 98%
B₉ – 153%
K – 459%

Minerały:

wapń – 29%
żelazo – 50%
magnez – 56%
fosfor – 82%
potas – 42%
cynk – 41%
miedź – 97%
mangan – 158%
selen – 24%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 88%
treonina – 97%
izoleucyna – 92%
leucyna – 66%
lizyna – 71%
met. i cyst. – 70%
fenyl. i tyr. – 93%
walina – 78%
histydyna – 76%

Błonnik: 140% **Węglowodany:** 73% **Białko:** 50%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 20% ALA (z grupy omega-3) – 39%

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

Witaminy:

A – 287%
C – 244%
E – 50%
B₁ – 56%
B₂ – 54%
B₃ – 32%
B₅ – 59%
B₆ – 105%
B₉ – 177%
K – 461%

Minerały:

wapń – 32%
żelazo – 60%
magnez – 65%
fosfor – 96%
potas – 46%
cynk – 50%
miedź – 120%
mangan – 191%
selen – 28%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 103%
treonina – 113%
izoleucyna – 111%
leucyna – 80%
lizyna – 86%
met. i cyst. – 82%
fenyl. i tyr. – 113%
walina – 93%
histydyna – 93%

Błonnik: 120% **Węglowodany:** 85% **Białko:** 60%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 26% ALA (z grupy omega-3) – 41%

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