

Zupa pomidorowa

1.



ugotuj 80 g
brązowego ryżu

2.



wstaw do
gotowania
800 ml wody

3.



dodaj podsmażoną
na 1 łyżeczce oliwy
cebulę (90 g)
i 2 ząbki czosnku

4. dodaj pokrojone:

- 1 pietruszkę (40 g)
- 4 marchewki (360 g)
- kawałek selera (50 g)
- pora (80 g)



5.



dodaj 10 pomidorów (2 kg)
pokrojonych w ćwiartki

6.



gotuj, aż
marchewki
będą miękkie

7.



dodaj
sól do smaku
i pieprz

8.



zblenduj

9.



dodaj
1 łyżeczkę
oregano
suszonego

10.



podawaj
z ugotowanym
ryżem i z liśćmi bazylii



przepis na 2 porcje
(łącznie 1000 kcal)

obiady
2x500
kcal

obiady 2x600 kcal:

+ 50 g brązowego ryżu

Zupa pomidorowa

przepis 500 kcal (przy diecie 1500 kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 295%
C – 330%
E – 62%
B₁ – 65%
B₂ – 38%
B₃ – 67%
B₅ – 51%
B₆ – 123%
B₉ – 53%
K – 112%

Minerały:

wapń – 27%
żelazo – 62%
magnez – 65%
fosfor – 77%
potas – 65%
cynk – 29%
miedź – 119%
mangan – 173%
selen – 30%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 55%
treonina – 67%
izoleucyna – 54%
leucyna – 38%
lizyna – 35%
met. i cyst. – 52%
fenyl. i tyr. – 54%
walina – 46%
histydyna – 22%

Błonnik: 92% **Węglowodany:** 54% **Białko:** 35%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 11% ALA (z grupy omega-3) – 11%

przepis 600 kcal (przy diecie 2000 kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 295%
C – 330%
E – 63%
B₁ – 72%
B₂ – 40%
B₃ – 76%
B₅ – 55%
B₆ – 132%
B₉ – 53%
K – 113%

Minerały:

wapń – 28%
żelazo – 64%
magnez – 76%
fosfor – 87%
potas – 66%
cynk – 34%
miedź – 128%
mangan – 215%
selen – 45%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 65%
treonina – 74%
izoleucyna – 62%
leucyna – 45%
lizyna – 39%
met. i cyst. – 58%
fenyl. i tyr. – 64%
walina – 55%
histydyna – 29%

Błonnik: 74% **Węglowodany:** 70% **Białko:** 40%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 13% ALA (z grupy omega-3) – 12%

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