

# Zupa wiśniowa

1.

## baza wiśniowa

600 ml  
wody



dodaj wiśnie  
(400 g  
bez pestek)



zagotuj

2.

## sos śmietanowy



100 ml  
wody



dodaj:  
daktyle  
(40 g)



słonecznik  
(40 g)



sok  
z cytryny  
(10 ml)



zblenduj

3. całość  
wymieszaj



4. posyp świeżym  
koperkiem (5 g)



5.

podawaj z:  
makaronem  
gryczanym (100 g)  
(lub pszennym razowym)



sezamem  
(5 g)



i orzechami  
ziemnymi (15 g)

przepis na 2 porcje  
(łącznie 1000 kcal)

obiady  
2x500  
kcal

obiady 2x600 kcal:

+ 20 g makaronu  
+ 5 g sezamu  
+ 15 g orzechów ziemnych

## Zupa wiśniowa

**przepis 500 kcal** (przy diecie 1500 kcal)  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

### Witaminy:

A – 20%  
C – 33%  
E – 54%  
B<sub>1</sub> – 56%  
B<sub>2</sub> – 27%  
B<sub>3</sub> – 54%  
B<sub>5</sub> – 22%  
B<sub>6</sub> – 42%  
B<sub>9</sub> – 29%  
K – 5%

### Minerały:

wapń – 8%  
żelazo – 28%  
magnez – 57%  
fosfor – 53%  
potas – 17%  
cynk – 31%  
miedź – 111%  
mangan – 136%  
selen – 101%

### Aminokwasy egzogene:

tryptofan – 70%  
treonina – 43%  
izoleucyna – 57%  
leucyna – 42%  
lizyna – 23%  
met. i cyst. – 40%  
fenyl. i tyr. – 62%  
walina – 51%  
histydyna – 26%

**Błonnik:** 58%    **Węglowodany:** 62%    **Białko:** 34%

### Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 60%    ALA (z grupy omega-3) – 14%

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

### Witaminy:

A – 20%  
C – 33%  
E – 59%  
B<sub>1</sub> – 65%  
B<sub>2</sub> – 30%  
B<sub>3</sub> – 66%  
B<sub>5</sub> – 26%  
B<sub>6</sub> – 46%  
B<sub>9</sub> – 35%  
K – 6%

### Minerały:

wapń – 10%  
żelazo – 34%  
magnez – 68%  
fosfor – 64%  
potas – 19%  
cynk – 38%  
miedź – 131%  
mangan – 163%  
selen – 119%

### Aminokwasy egzogene:

tryptofan – 85%  
treonina – 53%  
izoleucyna – 69%  
leucyna – 52%  
lizyna – 28%  
met. i cyst. – 50%  
fenyl. i tyr. – 79%  
walina – 63%  
histydyna – 34%

**Błonnik:** 67%    **Węglowodany:** 69%    **Białko:** 42%

### Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 76%    ALA (z grupy omega-3) – 15%

*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