

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 1

Grillowana pierś z kurczaka z ryżem i sałatką z brokułem.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1227 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 103 mg

Błonnik: 29 g

## **Pierś z kurczaka**

## **Składniki:**

120 g piersi z kurczaka (mały filet)

1 łyżka oleju rzepakowego

sok z cytryny

pieprz, tymianek, słodka czerwona papryka

30 g brązowego ryżu

Sposób przyrządzenia:

Z oleju, przypraw i soku z cytryny zrobić marynatę. Natrzeć nią pierś z kurczaka i odstawić na pół godziny. W międzyczasie ugotować ryż i zrobić sałatkę. Po upływie wyznaczonego czasu grillować kurczaka z obydwu stron.

## **Sałátka**

## **Składniki:**

100 g różyczek brokułu ugotowanych na półtwardo

1 mały ogórek kiszony (50 g)

1 łyżka pokrojonej w drobną kostkę cebuli (10 g)

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

odrobina octu winnego

Sposób przyrządzenia:

Ogórka pokroić w kostkę. W miseczce wymieszać warzywa i połączyć sosem zrobionym z oleju oraz octu winnego.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**