

Obiad

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

Zupa krem z kalafiora z curry z grzanką. Pierś z kurczaka w sosie musztardowym z ziemniakami z wody i surówką z cukinii.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1944 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 260 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 66 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Krem z kalafiora

Składniki na krem z kalafiora (na 2 dni):

1,5 szklanki mleka

mały kalafior (ok. 400 g albo mniejszy)

odrobina curry, mielonego imbiru, sól i pieprz

1 łyżka margaryny

50 g grzanek z chleba graham

Sposób przyrządzenia:

Wlać mleko do dużego rondla i postawić na średnim ogniu. Kalafiora podzielić na różyczki, wrzucić do mleka wraz z imbirem, curry, solą i pieprzem. Doprowadzić mleko do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień, przykryć i gotować około 20 minut, aż kalafior będzie miękki. Po tym czasie zmiksować. Dodać masło i wymieszać. Podawać z grzanką pokrojoną w kostkę.

Kurczak w sosie musztardowym

Składniki na kurczaka w sosie musztardowym (na 2 dni):

200 g piersi z kurczaka

2 łyżki musztardy

1 mała cebula

2 łyżki oleju rzepakowego

przyprawy pieprz, 1 ząbek czosnku, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zamarynować w oleju, roztartym czosnku i słodkiej czerwonej papryce. Na patelni rozgrzać olej, krótko obsmażyć pokrojoną w piórka cebulę i kurczaka, zalać odrobiną wody, dusić ok. 10 minut. Do wytworzonego sosu z wody i mięsa dodać musztardę i wymieszać. Podawać z ziemniakami (ok. 140 g) i surówką z cukinii.

Surówka z cukinii

Składniki na surówkę z cukinii (na 1 dzień):

½ małej cukinii (ok. 100 g)

1 mały pomidor (ok. 100 g)

½ małej cebuli (ok. 25 g)

odrobina cukru

Na sos:

1 czubata łyżka gęstego jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 łyżka oliwy z oliwek

sok z cytryny, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w piórka, posypać cukrem. Pomidora pokroić w ćwiartki, a cukinię w cienkie plasterki. Tak przygotowane warzywa wymieszać z sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak