

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 7

**Sznyce z indyka w sosie brokułowym z ryżem i sałatką z pomidora.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1017 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 91 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 24 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

## **Sznycle z indyka**

# Składniki:

1 mały sznycel z indyka (ok. 80 g)

100 g różyczek brokułu

½ małej cebuli

1 łyżeczka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, czosnek, słodka czerwona papryka

wywar z włoszczyzny (może być z kostki bez soli)

1 czubata łyżka jogurtu greckiego light lub innego gęstego

## Sposób przyrządzenia:

Sznycel z indyka oprószyć przyprawami. Na oliwie zeszklić cebulę i dodać różyczki brokułu. Indyka zalać 100 ml wywaru i dusić do momentu, aż brokuł i indyk będą miękkie. Jogurt doprawić sosem, wlać i zagotować. Przyprawić do smaku. Podawać z ryżem i sałatką z pomidorów.

## **Dodatkowo:**

30 g ryżu brązowego

# **Sałatka z pomidora**

## **Składniki:**

5 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

kilka świeżych listków bazylii

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, listki bazylii posiekać. Umieścić w miseczce i wymieszać z olejem oraz octem balsamicznym.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**