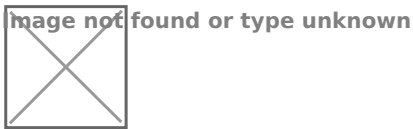


Kolacja

Tydzień 1

Dzień 3

Sałatka z grillowanym kurczakiem. 1 cienka grzanka razowa (30 g).



Wartość odżywcza i energetyczna (3 dzień)

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 93 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 52 g

Błonnik: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Sałatka z grillowanym kurczakiem

Składniki:

2 liście sałaty lodowej

1 średnie pomidor

¼ ogórka zielonego

½ małej papryki

100 g piersi z kurczaka

2 łyżeczki oliwy z oliwek

sok z cytryny

2 płaskie łyżeczki musztardy

odrobina soli, pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka umyć. Z 1 łyżeczki oliwy, musztardy i przypraw zrobić marynatę. Nasmarować nią pierś z kurczaka i odstawić minimum na 1 godzinę. Następnie grillować. Grillowaną pierś z kurczaka pokroić w plasterki. Sałatę lodową pokroić w wstążki, pomidora i ogórka zielonego na połówki plasterków. Warzywa ułożyć warstwowo na talerzu, połączyć musztardowym winegret (z musztardy, oliwy, soku z cytryny i odrobiny wody). Na wszystko rozłożyć pokrojonego w plasterki kurczaka.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak