

Obiad

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

Zupa pomidorowa z ryżem. Grillowana pierś z kurczaka z pieczonym ziemniakiem i brokułem z wody.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1790 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 228 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Zupa pomidorowa z ryżem

Składniki na zupę (na 2 dni):

1 puszka pomidorów (400 g)

1 średnia cebula (100 g)

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g), $\frac{1}{4}$ małego selera (ok. 20 g), $\frac{1}{4}$ pora

1 łyżka oleju rzepakowego

30 g brązowego ryżu (na 1 dzień)

odrobina pierzu, szczypta soli, natka pietruszki

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w drobną kostkę, włoszczyznę utrzeć na tarce. Patelnię podlać wodą, doprowadzić ją do wrzenia, następnie wrzucić cebulę i startą włoszczyznę, dodać olej rzepakowy i dusić do miękkości. Po tym czasie dodać pomidory z puszki i ok. 0,4 l wody. Całość zagotować, doprawić do smaku i zmiksować na jednolitą konsystencję. Podawać z brązowym ryżem i natką pietruszki.

Grilowana pierś z kurczaka z pieczonym ziemniakiem i brokułem z wody

Składniki na II danie (na 1 dzień):

3 małe ziemniaki (ok. 250 g)

135 g piersi z kurczaka

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

odrobina pieprzu, słodka czerwona papryka,

tymianek suszony

200 g brokułu

1 łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:

Ziemniaki dokładnie umyć, obrać ze skórki i ugotować na parze wraz z brokułem. Pierś z kurczaka zamarynować (1 łyżeczka oleju rzepakowego, sok z cytryny, pieprz, słodka czerwona papryka, tymianek) i odstawić na ok. 1 godzinę. Po tym czasie grillować z obydwu stron. Podawać z ziemniakami i brokułem polanymi 1 łyżeczką oliwy z oliwek.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak