

Obiad

Tydzień 1

Dzień 1

Grillowana pierś kurczaka z ryżem i sałatką z brokułem.



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

Wartość energetyczna: 1021 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 61 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 115 g

Cholesterol: 87 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Grillowana pierś kurczaka z ryżem

Składniki:

100 g piersi z kurczaka (malutki filet)

1 łyżeczka 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.

Sałatka z brokułem

Składniki:

100 g różyczek brokułu ugotowanego 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 i octu winnego.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak