

Obiad

Tydzień 1

Dzień 1

Grillowana pierś z kurczaka z ryżem i grillowaną cukinią.



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

Wartość energetyczna: 1405 kcal

Białko: 74 g

Węglowodany: 169 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 114 mg

Błonnik: 32 g

Składniki:

120 g piersi z kurczaka (mały filet)

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

pieprz, tymianek, słodka czerwona papryka

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.

Na ryż:

40 g brązowego ugotowanego ryżu

$\frac{1}{2}$ małej cebuli

1 suszony pomidor

1 mały pomidor sparzony i obrany ze skórki

1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przyrządzenia:

Cebulę i suszonego pomidora pokroić w drobną kostkę, poddusić na oleju, dodać sparzonego, pokrojonego w kostkę pomidora i dusić ok. 10 minut. Po tym czasie dodać do ryżu, doprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Na grillowaną cukinię

Składniki:

150 g cukinii

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Cukinię pokroić pod skosem w plastry grubości ok. 1,5 cm, oprószyć przyprawami i grillować z obu stron. Na koniec polać olejem słonecznikowym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak