

Obiad

Tydzień 1

Dzień 1

Grillowana pierś z kurczaka z ryżem i grillowaną cukinią.



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

Wartość energetyczna: 1621 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 194 g

Cholesterol: 136 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Grilowana pierś z kurczaka

Składniki:

130 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.

Ryż

Składniki:

50 g brązowego ugotowanego ryżu

½ 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.

Grilowana cukinia

Składniki:

150 g cukinii

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Cukinię pokroić na skos w 1,5-centymetrowe plastry, oprószyć przyprawami i grillować z obydwu stron. Na koniec polać olejem słonecznikowym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak