

Obiad

Tydzień 2

Dzień 1

Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakiem i surówką z pora. Krem z cukinii z grzanką.



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

Wartość energetyczna: 1045 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 58 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 118 g

Cholesterol: 108 mg

Tłuszcz całkowity: 37 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Krem z cukinii

Składniki na krem: (na 2 porcje)

1 średnia cukinia (200 g)

1 mały pomidor (100 g)

1 mała cebula (50 g)

1 łyżeczka oleju rzepakowego

wywar z włoszczyzny

pieprz, słodka czerwona papryka, ząbek czosnku

30 g ciemnego pieczywa (pokroić w kostkę i upiec w piekarniku)

Sposób przyrządzenia:

Cukinię umyć (nie obierać ze skórki), pokroić w kostkę, tak samo pomidora, a cebulę drobno posiekać. Warzywa poddusić z czosnkiem na oleju rzepakowym ok. 10 minut, następnie zalać szklanką wywaru warzywnego i zagotować. Doprawić do smaku i zmiksować. Podawać z grzankami.

Dodatkowo:

100g piersi z kurczaka

1 łyżeczka oleju rzepakowego

sok z cytryny

pieprz, tymianek, słodka czerwona papryka

1 mały ziemniak (65g)

Sposób przyrządzenia:

Z oleju, przypraw i soku z cytryny zrobić marynatę. Natrzeć nią pierś z kurczaka i odstawić na pół godziny. W międzyczasie ugotować ziemniaka i zrobić surówkę z pora. Po upływie wyznaczonego czasu grillować kurczaka z obydwu stron.

Surówka z pora

Składniki:

50g pora

$\frac{1}{4}$ małego jabłka (50g)

1 łyżka jogurtu naturalnego

sok z cytryny

pieprz, odrobina cukru lub miodu

Sposób przyrządzenia:

Pora dokładnie umyć, pokroić w krążki i sparzyć wrzątkiem, jabłko pokroić w kostkę, dodać do pora, skropić sokiem z cytryny, doprawić pieprzem i wymieszać z jogurtem naturalnym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak