

# Obiad

## Tydzień 1

### Dzień 2

Zupa krem z czerwonej papryki z grzanką.  
Grillowana pierś z indyka z ziemniakiem i  
surówką z marchewki.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1387 kcal

Białko: 72 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 105 mg

Błonnik: 36 g

**Składniki**(na 2 dni):

400 g papryki czerwonej

1 średnia cebula (100 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

2 łyżki koncentratu pomidorowego

włoszczyzna (marchew 2 szt., pietruszka, seler,  
por)

przyprawy: odrobina soli, pieprz, słodka  
czerwona papryka

15 g grzanek (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Paprykę umyć, usunąć gniazda i pokroić w paseczki. Włoszczyznę umyć, obrać, zalać wodą (ok. 0,6 litra) i ugotować wywar z włoszczyzny. W międzyczasie obrać cebulę, pokroić w paski i poddusić na oleju. Kiedy cebula się zarumieni, należy dodać paprykę i dusić ok. 15 minut do miękkości, a następnie zalać wywarem z włoszczyzny i gotować przez ok. 10 minut. Po tym czasie doprawić do smaku, zmiksować, dodać koncentrat i wymieszać.

**Dodatkowo:**

1 mały ziemniak (80 g)

# Na grillowaną pierś z indyka

## Składniki:

100 g piersi z indyka (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 obu stron.

# Surówka

## Składniki:

1 średnia marchew (150 g)

½ małego jabłka (ok. 50 g)

sok z cytryny

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:

Marchew i jabłko utrzeć (jabłko dodatkowo skropić sokiem z cytryny, żeby nie szcerniało), połączyć olejem i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak