

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
(2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1591 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 184 g

Cholesterol: 123 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 44 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Zupa krem z czerwonej papryki

Składniki na zupę (na 2 dni):

500 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

30 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 będzie już zeszkłona, dodać paprykę i dusić ok. 15 minut do miękkości, po tym czasie zalać wywarem z włoszczyzny i gotować ok. 10 minut. Następnie doprawić do smaku, zmiksować, dodać koncentrat i wymieszać.

Dodatkowo:

1 mały ziemniak (80 g)

Grilowana pierś z indyka

Składniki:

120 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 obydwu stron.

Surówka z marchewki

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 szerniało), połać olejem i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak