

Obiad

Tydzień 4

Dzień 3 - 4

Zupa krem z kalafiora z curry i grzanką. Pierś z kurczaka w sosie musztardowym z ziemniakami z wody i surówką z cukinii.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1744 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 102 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Krem z kalafiora

Składniki na krem (na 2 dni):

1,5 szklanki mleka

mały kalafior (ok. 400 g albo mniejszy)

odrobina curry, mielonego imbiru, pieprz

1 łyżka margaryny

30 g grzanek z chleba graham

Sposób przyrządzenia:

Wlać mleko do dużego rondla i postawić na średnim ogniu. Kalafiora podzielić na różyczki, wrzucić do mleka wraz z imbirem, curry i pieprzem. Doprowadzić mleko do wrzenia, a następnie zmniejszyć ogień, przykryć i gotować około 20 minut, aż kalafior będzie miękki. Po tym czasie zmixować. Dodać masło i wymieszać. Podawać z grzanką pokrojoną w kostkę.

Kurczaka w sosie musztardowym

Składniki (na 2 dni):

180 g piersi z kurczaka

2 łyżki musztardy

1 mała cebula

2 łyżki oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, 1 ząbek czosnku, słodka
czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zamarynować w oleju, roztartym czosnku i słodkiej czerwonej papryce. Na patelni rozgrzać olej, zeszklić pokrojoną w piórka cebulę, dodać kurczaka, zalać odrobiną wody, dusić ok. 10 minut. Do wytworzonego sosu z wody i mięsa dodać musztardę i wymieszać. Podawać z ziemniakiem (ok. 140 g) i surówką z cukinii.

Surówkę z cukinii

Składniki (na 1 dni):

½ małej cukinii (ok. 100 g)

1 mały pomidor (ok. 100 g)

½ małej cebuli (ok. 25 g)

odrobina cukru

Na sos:

1 czubata łyżka gęstego jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 łyżka oliwy z oliwek

sok z cytryny, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokroić w piórka, posypać cukrem. Pomidora pokroić w ćwiartki, a cukinię w cienkie plasterki. Tak przygotowane warzywa wymieszać z sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak