

Obiad

Tydzień 2

Dzień 4

Krem z brokułu z grzanką. Grillowana pierś z kurczaka z pieczarkowym risotto.



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

Wartość energetyczna: 1385 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 73 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 157 g

Cholesterol: 107 mg

Tłuszcz całkowity: 50 g

Błonnik: 33 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Grilowana pierś z kurczaka

Składniki:

100 g piersi z kurczaka

1 płaska łyżeczka musztardy miodowej

sok z cytryny

odrobina oleju rzepakowego

pieprz, tymianek

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zostawić na 1 godzinę w marynacie zrobionej z oleju, musztardy, soku z cytryny i ziół. W międzyczasie przygotować risotto.

Risotto

Składniki:

30 g ryżu na risotto

100 g pieczarek

½ malej cebuli

wywar warzywny (dwa razy więcej niż ryżu:
stosunek 1:2)

1 łyżeczka oleju rzepakowego

Sposób przyrządzenia:

Na oleju zarumienić cebulę i pieczarki, wsypać ryż i chwilę dusić, następnie zalewać porcjami wywarem. Doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak