

Obiad

Tydzień 2

Dzień 4

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



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

Wartość energetyczna: 1600 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 185 g

Cholesterol: 112 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Grillowana pierś z kurczaka

Składniki:

120 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:

50 g ryżu na risotto

150 g pieczarek

$\frac{1}{2}$ małej 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