

Obiad

Tydzień 1

Dzień 7

Rosół (gotowany na piersi z kurczaka) z makaronem bezjajecznym (50 g). Kieszonki z kurczaka faszerowane pieczarkami z ziemniakami pieczonymi w mundurkach z surówką z marchewki.



Wartość odżywcza i energetyczna

(7 dzień)

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Kieszonki z kurczaka

Składniki:

100 g piersi z kurczaka

½ małej cebuli (ok. 25 g)

100 g pieczarek

2 łyżeczki oleju rzepakowego

pieprz, słodka czerwona papryka, tymianek

3 średnie ziemniaki (275 g)

Sposób przyrządzenia:

Na 1 łyżeczce oleju rzepakowego poddusić cebulę z pieczarkami. Pierś z kurczaka zamarynować w oleju i przyprawach, wyciąć otwór w postaci kieszonki i nafaszerować pieczarkami. Przyrumienić z obu stron na patelni grillowej, następnie zapiec w piekarniku w temp. 180 st. Celsjusza przez ok. 10 minut. Podawać z ziemniakami pieczonymi w mundurkach i surówką z marchewki.

Surówka z marchewki

Składniki:

1 duża marchew (200 g)

$\frac{1}{2}$ małego jabłka (ok. 50 g)

sok z cytryny

1 łyżka oleju słonecznikowego

Sposób przyrządzenia:

Marchew i jabłko utrzeć, jabłko skropić sokiem z cytryny, żeby nie szcerniało, polać olejem i wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak