

# Obiad

Tydzień 1

Dzień 7

**Sznyce z indyka w sosie brokułowym z ryżem i sałatką z pomidora.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1223 kcal

Białko: 67 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 110 mg

Błonnik: 30 g

## **Składniki:**

1 sznycel z indyka (ok. 100 g)

100 g różyczek brokułu

½ małej cebuli

1 łyżka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, czosnek, słodka czerwona papryka

wywar z włoścзыzny (może być z kostki bez soli)

1 czubata łyżka jogurtu greckiego light lub innego gęstego

Sposób przyrządzenia:

Sznyceł z indyka oprószyć przyprawami. Na oliwie zeszklić cebulę i dodać różyczki brokułu. Indyka zalać 100 ml wywaru i dusić do momentu, aż brokuł i indyk będą miękkie. Jogurt podprawić sosem, dodać do pozostałych składników i zagotować, a na koniec doprawić do smaku. Podawać z ryżem i sałatką z pomidorów.

**Dodatkowo:**

30 g ryżu brązowego

# Na sałatkę

## Składniki:

5 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

kilka świeżych listków bazylii

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, listki bazylii posiekać. Umieścić w miseczce, wymieszać z olejem i octem balsamicznym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak