

Obiad

Tydzień 2

Dzień 7

Rosół (gotowany na piersi z kurczaka) z makaronem bezjajecznym (30 g). Kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym z ziemniakami i buraczkami.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1777 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 241 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Kurczak w sosie

Składniki na kurczaka w sosie (na 2 dni):

100 g piersi z kurczaka

200 g brokuła podzielonego na różyczki

1 mała cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

250 ml wywaru warzywnego

2 łyżki jogurtu greckiego light

przyprawy wg uznania

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka pokroić w paseczki, oprószyć przyprawami i odstawić na jakiś czas. Na oleju zeszklić lekko cebulę, dodać kurczaka i brokuły, całość podusić. Następnie zalać wywarem warzywnym i gotować ok 10-15 minut, aż brokuł będzie kruchy (ale nie miękki). Odląć nadmiar wywaru. 3 łyżki wywaru połączyć z jogurtem i wlać do mięsa, następnie wymieszać i wszystko doprawić. Podawać z ryżem.

Dodatkowo:

2 małe ziemniaki

1 mały burak (ok. 100 g)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

½ małej cebuli (25 g)

Sposób przyrządzenia:

Buraczka ugotować, utrzeć na tarce o dużych otworach, dodać do niego pokrojoną w drobną kostkę cebulę i łyżeczkę oliwy. Wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak