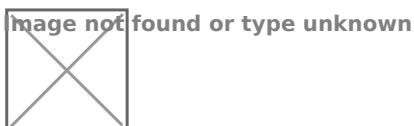


Obiad

Tydzień 2

Dzień 7

Rosół (gotowany na piersi z kurczaka) z makaronem bezjajecznym (50 g). Kurczak w sosie jogurtowo-brokułowym z ziemniakami i buraczkami.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 71 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Kurczak w sosie

Składniki:

100 g piersi z kurczaka

200 g brokołu podzielonego na różyczki

1 mała cebula

1 łyżka oleju rzepakowego

250 ml wywaru warzywnego

2 łyżki jogurtu greckiego light

przyprawy wg uznania

Sposób przyrządzenia:

Piersz z kurczaka pokroić w paseczki, oprószyć przyprawami i odstawić na jakiś czas. Na oliwie zeszklić lekko cebulę, dodać kurczaka i brokuły, 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, wlać do mięsa, wymieszać i wszystko doprawić. Podawać z ryżem.

Dodatkowo:

2 średnie 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