

Obiad

Tydzień 5

Dzień 7

Rosół (gotowany na piersi z kurczaka) z makaronem bezjajecznym (50 g). Pieczony kurczak z orzechami, ziemniakami i kalafiozem z wody.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 2033 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 248 g

Cholesterol: 131 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

II danie

Składniki:

100 g mięsa z kurczaka

10 g pistacji bez łupinek (posiekanych)

1 suszony pomidor

1 łyżka oleju rzepakowego

odrobina soli, słodka czerwona papryka, pieprz

3 średnie ziemniaki (ok. 270 g)

200 g kalafiora

1 łyżka oliwy z oliwek do polania kalafiora

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka myjemy, osuszamy za pomocą papierowego ręcznika. Mięso nacinamy tak, aby powierzchnia była w miarę równa (mięso będziemy zawijać w rulony). Pokrojone pomidory i pokruszone pistacje dokładnie mieszamy. Udkę posypujemy solą i białym pieprzem z jednej strony. Na kurczaku rozkładamy farsz z pomidorów i pistacji, zwijamy w rulon, wiążemy kordonkiem, żeby się nie rozleciał w trakcie smażenia, obsmażamy z obu stron na 1 łyżce oleju rzepakowego, następnie zawijamy w folię aluminiową i pieczemy ok. 15 minut w piekarniku nagrzanym do 200°C. Podajemy z ryżem i kalafiorem z wody.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak