

## **Salatka z indykiem**

Wbrew powszechnej opinii kolację można jeść. Jednak nie powinna być ciężkostrawna i obfita. Szczególnie wieczorem ważne jest aby nie jeść lub ograniczyć produkty węglowodanowe, które dostarczają energii. Energia w nadmiarze nie jest potrzebna do snu. Jedząc na wieczornym posiłku produkty bogate w białko, które jest budulcem dla mięśni, dajemy organizmowi możliwość korzystania z zapasów tłuszczu, zmagazynowanego w naszym organizmie. Proponowana салатка z indykiem może być przekąską w ciągu dnia lub ostatnim posiłkiem, który powinien być spożywany na 2 godziny przed snem.

ok. 100- 150g piersi kurczaka lub indyka

ok. 300-400g warzyw:

- papryka
- pomidor,
- sałata lodowa,
- ogórek kiszony,
- kukurydza z puszki
- natka pietruszki

oraz

2g (1 łyżka) oleju lnianego

Mięso kroimy w kostkę a następnie dusimy na patelni. Do mięsa można dodać przyprawę, ale najlepiej te nie zawierające soli. Jeśli używamy jej najbezpieczniej zastosować sól niskosodową. Podczas gdy mięso się dusi, my przygotowujemy warzywa. Do wymienionych można oczywiście dodać jeszcze inne. Ilość warzyw nie ma znaczenia więc można przygotować naprawdę dużą porcję. Do warzyw, dodajemy mięso, i niewielką ilość oleju lnianego, który spowoduje że witaminy z warzyw są lepiej wchłaniane. Posypujemy natką pietruszki i mamy gotową niskokaloryczną kolację.

*Wartość energetyczna салатki z indykiem:*

207 kcal

26 gramów białka

22 gramy węglowodanów

4 gramy tłuszczu

