

Kolacja

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Faszerowana papryka.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1766 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 224 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Faszerowana papryka

Składniki:

średnia papryka (ok. 160 g)

50 g piersi z kurczaka

1 mała cebula

50 g pieczarek

1 suszony pomidor

30 g kaszy kuskus

1 łyżka oleju słonecznikowego

pieprz, słodka czerwona papryka, czosnek,
tymianek

Sposób przyrządzenia:

Mięso zmielić, cebulę drobno posiekać, pieczarki pokroić w plasterki. Wszystkie składniki, łącznie z namoczonym kuskusem, wymieszać z olejem i przyprawami. Nafaszerować paprykę i zapiekać ok. 30 minut w 180 st. Celsjusza.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak