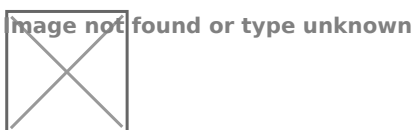


# Kolacja

## Tydzień 1

### Dzień 1

#### Mozzarella na grzance.



#### Wartość odżywcza i energetyczna (na 1 dzień)

Wartość energetyczna: 1227 kcal

Białko: 69 g

Węglowodany: 140 g

Tłuszcz całkowity: 42 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 103 mg

Błonnik: 29 g

## **Składniki:**

1/3 kulki mozzarelli light

6 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

1 łyżka kielków rzodkiewki

kilka listków świeżej bazylii

2 cienkie kromki ciemnego pieczywa (50 g) lub  
mała grahamka

Sposób przyrządzenia:

Mozzarellę pokroić w kostkę, pomidorki w ćwiartki. Wymieszać z oliwą i octem balsamicznym. Z ciemnego pieczywa zrobić grzanekę, umieścić na niej kielki rzodkiewki (lub inne według uznania), wyłożyć mozzarellę z pomidorami i udekorować świeżymi listkami bazylii.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**