

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 1

Sałatka grecka z 2 kromkami ciemnego pieczywa.



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

Wartość energetyczna: 1405 kcal

Białko: 74 g

Węglowodany: 169 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 114 mg

Błonnik: 32 g

Sałatka grecka

Składniki:

50 g sera feta light (zawartość tłuszczu ok. 12 g/100 g produktu)

2-3 liście sałaty lodowej

$\frac{1}{2}$ małego pomidora (50 g)

$\frac{1}{4}$ małego ogórka zielonego (50 g)

$\frac{1}{4}$ papryki (50 g)

4 zielone oliwki (8 g)

$\frac{1}{2}$ małej cebuli (25 g)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

2 cienkie kromki ciemnego pieczywa (50 g)

Sposób przyrządzenia:

Sałatę lodową pokroić we wstążki, pomidora, ogórka, paprykę w kostkę, oliwki w ćwiartki, cebulę w piórka. Warzywa poukładać na talerzu warstwowo, pokruszyć na nie fetę i polać sosem (oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, zioła).

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak