Kolacja

Tydzień 5

Dzień 3 - 4

Kasza gryczana z grillowanymi warzywami z fetą.

Wartość odżywcza i energetyczna

(3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 1995 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 265 g

Cholesterol: 109 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Kasza gryczana z grillowanymi warzywami z fetą

Składniki (na 2 dni):

½ papryki czerwonej

½ papryki żółtej

100 g pieczarek

½ małej cukinii

½ małego bakłażana

50 g fety o obniżonej zawartości tłuszczu ok. 12% (na 1 dzień)

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

2 łyżki oleju słonecznikowego

50 g kaszy gryczanej (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Papryki pokroić w kwadraty, cukinię i bakłażana w plastry, a pieczarki w ćwiartki. Wszystkie warzywa oprószyć przyprawami, polać olejem i zgrillować. Ugotowaną kaszę wyłożyć na talerz, na nią połowę warzyw, na wszystko pokruszyć fetę.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak