

# Kolacja

Tydzień 2

Dzień 3

**Sałatka z mozzarellą. 1 mała grahamka (50 g).**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(3 dzień)**

Wartość energetyczna: 1417 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 167 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

## **Sałatka z mozzarellą**

## **Składniki:**

½ kulki mozzarelli light

2 garście roszponki

6 pomidorków koktajlowych

kilka listków bazylii

## **Na sos:**

1 łyżeczka oliwy z oliwek

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:

Roszponkę i pomidorki przekrojone na pół wymieszać z sosem, wyłożyć na talerz, na górze ułożyć pokrojoną w plasterki mozzarellę, udekorować listkami bazylii. Podawać z bułką grahamką.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**