

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 5

Leczo z warzyw.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 190 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Leczo z warzyw

Składniki (2 porcje):

80 g czerwonej soczewicy

1 puszka pomidorów

200 g pieczarek

$\frac{1}{2}$ czerwonej papryki, $\frac{1}{2}$ żółtej papryki, $\frac{1}{2}$
zielonej papryki

$\frac{1}{2}$ małej cukinii

2 łyżki oliwy z oliwek

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu. Na oliwie poddusić wszystkie warzywa, a kiedy będą już miękkie, dodać soczewicę, wymieszać i doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak