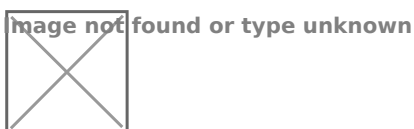


Kolacja

Tydzień 3

Dzień 7

Sałatka ze szpinakiem. Pieczywo razowe (50 g).



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1788 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 215 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka ze szpinakiem

Składniki:

2 garście młodych listków szpinaku

8 pomidorków koktajlowych

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

½ mozzarelli light

1 łyżka oleju słonecznikowego

½ łyżeczki miodu

sok z cytryny, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Z oleju, miodu, soku z cytryny, odrobiny miodu i pieprzu zrobić sos. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół, połączyć ze szpinakiem, następnie całość wymieszać z sosem. Przełożyć na talerz. Rozłożyć pokrojoną w cienkie plastry mozzarellę i wszystko posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak