

Kolacja

Tydzień 5

Dzień 7

Sałatka z fetą. 1 mała grahamka (50 g).



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

Wartość energetyczna: 1777 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 77 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 241 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka z fetą

Składniki:

½ małej cukinii

½ małej papryki

100 g pieczarek

6 pomidorków koktajlowych

odrobina soli, pieprzu, słodka czerwona papryka

1 łyżka orzechów włoskich

1 łyżka oleju słonecznikowego

50 g fety

Sposób przyrządzenia:

Cukinię pokroić w plasterki, pieczarki umyć, paprykę pokroić w szerokie paski, pomidorki koktajlowe umyć.

Wszystkie warzywa umieścić w misce, oprószyć przyprawami. Tak przygotowane warzywa grillować na patelni do miękkości. Warzywa wyłożyć na talerz, pokruszyć na nie fetę, wszystko posypać prażonymi orzechami włoskimi i polać olejem słonecznikowym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak