Kolacja

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

Sałatka grecka z fetą

Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1790 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 228 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Sałatka grecka

Składniki na sałatkę (na 1 dzień):

- 3 liście sałaty lodowej (30 g)
- 1 mały pomidor lub 5 pomidorków koktajlowych (100 g)

¼ małego ogórka (50 g)

¼ małej papryki czerwonej (ok. 50 g)

6 oliwek zielonych (12 g)

½ malutkiej cebuli (25 g)

50 g sera feta o obniżonej zawartości tłuszczu ok. 12%

Sos

Składniki na sos:

1 łyżka oleju słonecznikowego

1 łyżka wody

½ łyżeczki musztardy

Sposób przyrządzenia:
Sałatę lodową pokroić we wstążki, pomidora w ćwiartki (pomidorki koktajlowe przekroić na pół), ogórka w kostkę, paprykę w paseczki, a cebulę w piórka. Wszystkie warzywa wymieszać z sosem, wyłożyć na talerz, pokruszyć na nie fetę i posypać drobno pokrojonymi oliwkami. Podawać z bułeczką razową podgrzaną w piekarniku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak