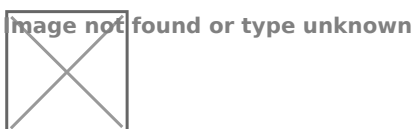


Kolacja

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

Sałatka grecka z fetą o obniżonej zawartości tłuszczu. 80 g bułki razowej.



Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Sałatka grecka

Składniki na sałatkę (na 1 dni):

3 liście sałaty lodowej (30 g)

1 mały pomidor lub 5 pomidorków koktajlowych
(100 g)

$\frac{1}{4}$ małego ogórka zielonego (50 g)

$\frac{1}{4}$ 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%

Składniki na sos:

1 łyżka oleju słonecznikowego

1 łyżka wody

½ łyżeczki musztardy

Sposób przyrządzenia:

Sałatę lodową pokroić w 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