

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 1

Sałatka grecka z 2 kromkami ciemnego pieczywa.



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

Wartość energetyczna: 1621 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 194 g

Cholesterol: 136 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka grecka

Składniki:

60 g sera feta light (zawartość tłuszczu ok. 12 g/100 g produktu)

2-3 liście sałaty lodowej

$\frac{1}{2}$ małego pomidora (50 g)

$\frac{1}{4}$ papryki (50 g)

$\frac{1}{2}$ malej cebuli (25 g)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

2 kromki ciemnego pieczywa (60 g)

Sposób przyrządzenia:

Sałatę lodową pokroić we wstążki, pomidora, ogórka i paprykę w kostkę, oliwki w ćwiartki, a cebulę w piórka.

Warzywa poukładać na talerzu warstwowo, pokruszyć na nie fetę i połączyć sosem (oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, zioła).

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak