

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 1

Salatka grecka.



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

Wartość energetyczna: 1217 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Białko: 66 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 139 g

Cholesterol: 122 mg

Tłuszcz całkowity: 44 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Sałatka grecka

Składniki:

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

2-3 liście sałaty lodowej

$\frac{1}{2}$ małego pomidora (50 g)

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

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

4 zielone oliwki (8 g)

$\frac{1}{2}$ małej cebuli (25 g)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

2 cienkie kromki ciemnego pieczywa (50 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