

# Kolacja

Tydzień 1

Dzień 2

Mozzarella na grzance.



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

Wartość energetyczna: 1206 kcal

Białko: 68 g

Węglowodany: 136 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Cholesterol: 100 mg

Błonnik: 32 g

## **Składniki:**

1/3 kulki mozzarelli light

6 pomidorków koktajlowych

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

1 łyżka kielków rzodkiewki

kilka listków świeżej bazylii

2 cienkie kromki ciemnego pieczywa (50 g) lub  
mała grahamka

Sposób przyrządzenia:

Mozzarellę pokroić w kostkę, a pomidorki w ćwiartki. Wymieszać z oliwą i octem balsamicznym. Z ciemnego pieczywa zrobić grzanekę, umieścić na niej kielki rzodkiewki (lub inne według uznania), wyłożyć mozzarellę z pomidorami i udekorować świeżymi listkami bazylii.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**