

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 3 - 4

Mozzarella z pomidorem. Grahamka (50 g).



**Wartość odżywcza i energetyczna
(3 - 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1805 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 246 g

Cholesterol: 139 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Mozzarella z pomidorem

Składniki (na 1 dzień):

½ kulki mozzarelli light

1 mały pomidor

1 łyżka oliwy z oliwek

kilka listków bazylii

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Mozzarellę i pomidora pokroić w plasterki, rozłożyć na talerzu, posypać pieprzem i udekorować świeżymi listkami bazylii. Podawać z bułeczką grahamką podgrzaną w piekarniku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak