

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Sałatka z krewetkami. 1 mała bułeczka razowa (ok. 50 g).



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

Wartość energetyczna: 1800 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 220 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka z krewetkami

Składniki

60 g krewetek tygrysich

2 garście sałaty rukoli

9 pomidorków koktajlowych

1 pomidor suszony

1/3 małej papryki czerwonej

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 ząbek czosnku

sok z cytryny

Sos

Składniki na sos:

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

1 łyżeczka octu balsamicznego

Sposób przyrządzenia:

Krewetki obrać, usunąć przewód pokarmowy (można kupić już gotowe), zamarynować w oliwie, roztartym czosnku i soku z cytryny. Na patelnię wlać odrobinę wody, wrzucić krewetki i dusić ok. 5 minut (nie dłużej). Rukolę umyć, osuszyć, umieścić w misce, wrzucić do niej przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, pokrojoną w kostkę paprykę i pokrojonego w paseczki suszonego pomidora. Wymieszać z sosem. Wyłożyć na talerz, dodać krewetki. Podawać z bułką.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak