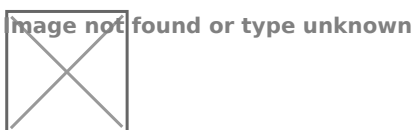


Kolacja

Tydzień 2

Dzień 3 - 4

Sałatka z krewetkami.



Wartość odżywcza i energetyczna (3 - 4 dzień)

Wartość energetyczna: 2000 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 262 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Sałatka z krewetkami

Składniki na sałatkę:

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

Na sos:

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

1 łyżeczka octu balsamicznego

Sposób przyrządzenia:

Krewetki obrać, usunąć przewód pokarmowy (można kupić też gotowe), zamarynować w oliwie, roztartym czosnku i soku z cytryny. Na patelnię wlać odrobinę wody, wrzucić krewetki i dusić ok. 5 minut (nie za długo, żeby krewetki nie stały się gumowe). 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