

# Kolacja

Tydzień 5

Dzień 3 - 4

**Kasza gryczana z grillowanymi warzywami z fetą.**



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

Wartość energetyczna: 1784 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 71 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 236 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 32 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

# **Kasza gryczana z grillowanymi warzywami z fetą**

## **Składniki (na 2 dni):**

½ papryki czerwonej

½ papryki żółtej

100 g pieczarek

½ malej cukinii

½ małego bakłażana

50 g fety o obniżonej zawartości tłuszczu ok.  
12% (na 1 dzień)

pieprz, słodka czerwona papryka

2 łyżki oleju słonecznikowego

40 g kaszy gryczanej (na 1 dzień)

Sposób przyrządzenia:

Papryki pokroić w kwadraty, cukinię i bakłażana w plastry, pieczarki w ćwiartki. Wszystkie warzywa oprószyć przyprawami, polać olejem i grillować. Ugotowaną kaszę przełożyć na talerz, na nią wyłożyć połowę warzyw, na wszystko pokruszyć fetę.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**