

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 3

Sałatka z mozzarellą i grzankami.



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

Wartość energetyczna: 1010 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 54 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 11 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Sałatka z mozzarellą i grzankami

Składniki:

2 liście sałaty

1 mały pomidor (100 g)

$\frac{1}{4}$ małego ogórka zielonego (50 g)

$\frac{1}{4}$ małej papryki (50 g)

3 oliwki zielone

$\frac{1}{4}$ kulki mozzarelli light

20 g grzanek z ciemnego pieczywa

Na sos:

1 łyżka oliwy z oliwek

sok z cytryny

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:

Sałatę pokroić we wstążki, pomidora w plasterki, ogórka w kostkę, paprykę w paseczki, a oliwki na ćwiartki.

Warzywa umieścić w miseczce, wymieszać ze startą na tarce o grubych otworach mozzarellą i sosem. Posypać grzankami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak