Kolacja

Tydzień 1

Dzień 3

Sałatka z mozzarellą i grzankami.

Wartość odżywcza i energetyczna (na 1 dzień)

Wartość energetyczna: 1219 kcal

Białko: 63 g

Węglowodany: 143 g

Tłuszcz całkowity: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 80 mg

Błonnik: 29 g

Składniki:

- 2 liście sałaty

1 mały pomidor (100 g)

¼ małego ogórka zielonego (50 g)

¼ małej papryki (50 g)

3 oliwki zielone

1/3 kulki mozzarelli light

30 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, 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