Kolacja

Tydzień 2

Dzień 3

Sałatka z mozzarellą. 1 mała grahamka (50 g).

Wartość odżywcza i energetyczna (3 dzień)

Wartość energetyczna: 1589 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 187 g

Cholesterol: 113 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka z mozzarellą

Składniki:

½ kulki mozzarelli light

2 garście roszponki

6 pomidorków koktajlowych

kilka listków bazylii

Na sos:

1 łyżka oliwy z oliwek

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:
Roszponkę i pomidorki przekrojone na pół wymieszać z sosem, wyłożyć na talerz, na górze ułożyć pokrojoną w plasterki mozzarellę, udekorować listkami bazylii. Podawać z bułką grahamką.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak