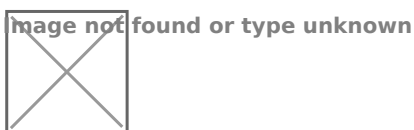


Kolacja

Tydzień 1

Dzień 4

Kasza z warzywami.



Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1016 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Białko: 53 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Węglowodany: 121 g

Cholesterol: 88 mg

Tłuszcz całkowity: 35 g

Błonnik: 23 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Kasza z warzywami

Składniki:

30 g pęczaku

$\frac{1}{2}$ małej cukinii (100 g)

$\frac{1}{4}$ małej papryki (50 g)

1 mały pomidor

$\frac{1}{2}$ małej cebuli (25 g)

50 g pieczarek

1 łyżka oliwy z oliwek

10 g sera żółtego o obniżonej zawartości
tłuszczu

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Kaszę ugotować w stosunku 1:2. Cukinię pokroić w kostkę, pieczarki w plasterki, paprykę w paseczki, pomidora sparzyć i obrać ze skórki, cebulę pokroić w piórka. Wszystkie warzywa poddusić na oliwie z oliwek. Kaszę wyłożyć na talerz, poleć warzywami i posypać drobno posiekanym serem żółtym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak