Kolacja

Tydzień 2

Dzień 4

Zapiekane warzywa.

Wartość odżywcza i energetyczna (4 dzień)

Wartość energetyczna: 1600 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 185 g

Cholesterol: 112 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Zapiekane warzywa

Składniki:

½ średniego bakłażana (120 g)

½ czerwonej papryki

½ żółtej papryki

1 średni pomidor

½ małej cukinii (100 g)

½ kulki mozzarelli light

1 łyżka oliwy z oliwek

pieprz, słodka czerwona papryka, zioła prowansalskie

Sposób przyrządzenia:
Bakłażana i cukinię pokroić w plasterki, papryki w paseczki, a pomidora w plastry. Warzywa ułożyć warstwowo w naczyniu żaroodpornym, ułożyć na nich pokrojoną w plastry mozzarellę i zapiekać w piekarniku ok. 20 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak