Kolacja

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

Sałatka z białym serem. Mała bułeczka sojowa (50 g).

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1780 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 121 g

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Sałatka z białym serem

Składniki na sałatkę:

- 2 garście sałaty roszponki
- 50 g twarogu chudego
- 7 pomidorków koktajlowych
- 1 suszony pomidor
- 50 g papryki czerwonej

Sos

Składniki na sos:

1 łyżka oleju słonecznikowego

sok z cytryny

ocet balsamiczny

Sposób przyrządzenia:
Roszponkę, pomidorki koktajlowe przekrojone na pół oraz paprykę pokrojoną w paseczki wymieszać i wyłożyć na talerz. Pokruszyć ser biały, posypać pokrojonym drobno suszonym pomidorem. Wszystko polać sosem winegret. Podawać z pieczywem (80 g).

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak