

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 5 - 6

Sałatka z białym serem. Bułka sojowa.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1968 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 24 g

Białko: 86 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Węglowodany: 272 g

Cholesterol: 128 mg

Tłuszcz całkowity: 65 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka z białym serem

Składniki:

2 garście sałaty roszponki

50 g twarogu chudego

7 pomidorków koktajlowych

1 suszony pomidor

50 g papryki czerwonej

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 pomidorem suszonym. Wszystko połączyć sosem winegret. Podawać z pieczywem (80 g).

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak