Kolacja

Tydzień 2

Dzień 5 - 6

Pomidory zapiekane z serem białym i pesto. Bułeczka sojowa (80 g).

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 2023 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 85 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 268 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 69 g

Błonnik: 40 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Pesto

Składniki (na 2 dni):

pęczek bazylii

2 ząbki czosnku

1 łyżka migdałów lub orzechów piniowych

1 łyżka oliwy z oliwek

2 łyżki wody

4 zielone oliwki

sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:
Wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę. Podzielić na pół.

Pomidory

Składniki (na 1 dzień):

1 duży pomidor pokrojony w grube plastry

50 g sera twarogowego pokrojonego w kostkę

sól i pieprz

Sposób przyrządzenia:
Pomidory ułożyć w naczyniu do zapiekania, posypać kawałkami sera białego. Zapiekać ok. 10 minut w 180 st. Celsjusza. Po wyciągnięciu oprószyć solą i pieprzem. Polać wcześniej przygotowanym pesto.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak