

Kolacja

Tydzień 3

Dzień 5 - 6

Carpaccio z łososia z grzankami.



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

Wartość energetyczna: 1783 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 223 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 59 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Carpaccio z łososia z grzankami

Składniki:

4 bardzo cienkie plastry łososia (ok. 50 g)

3 czarne oliwki

1 łyżka kaparów

6 pomidorków koktajlowych

sałata rukola

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

odrobina soli, pieprzu

1 grzanka razowa (ok. 40 g)

Sposób przyrządzenia:

Łososia zamarynować w odrobinie soli, pieprzu cytrynowym i soku z cytryny. Odstawić na godzinę. Pomidorki przekroić na pół, wymieszać z sałatą, oliwą i sosem balsamicznym. Wyłożyć na talerzu. Na tak przygotowanych warzywach rozłożyć łososia, wszystko posypać drobno posiekanymi czarnymi oliwkami i kaparami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak