

Kolacja

Tydzień 4

Dzień 5 - 6

Łazanki.



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

Wartość energetyczna: 1768 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 225 g

Cholesterol: 125 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 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 posiekаныmi czarnymi oliwkami i kaparami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak