

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 5

Sałatka z soczewicą.



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

Wartość energetyczna: 1031 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Białko: 51 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

Węglowodany: 133 g

Cholesterol: 78 mg

Tłuszcz całkowity: 31 g

Błonnik: 31 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 6 g

Sałatka z soczewicą

Składniki (na 2 porcje):

30 g soczewicy czerwonej

30 g ryżu typu parboiled wymieszanego z dzikim ryżem

½ dużej papryki (ok. 100 g)

10 pomidorków koktajlowych

25 g pora

Na sos (na 1 dzień):

1 łyżka oliwy z oliwek

sok z cytryny

pieprz, zioła prowansalskie

Sposób przyrządzenia:

Soczewicę i ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Umyć warzywa, pomidorki pokroić na połówki, paprykę w kostkę, pora sparzyć i pokroić w krążki. Warzywa wymieszać z wystudzoną soczewicą i ryżem, jedną część włożyć do lodówki na następny dzień, drugą wymieszać z sosem, przełożyć do miseczki i chłodzić przez ok. 10-15 minut.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak