

# Kolacja

Tydzień 1

Dzień 5

Salatka z soczewicą.



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 1 dzień)**

Wartość energetyczna: 1220 kcal

Białko: 66 g

Węglowodany: 151 g

Tłuszcz całkowity: 38 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Cholesterol: 106 mg

Błonnik: 37 g

**Składniki** (na 2 porcje):

40 g soczewicy czerwonej

40 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. Pomidorki umyć i pokroić na połówki, paprykę w kostkę, pora umyć, sparzyć i pokroić w krążki. Warzywa wymieszać z wystudzoną soczewicą i ryżem, jedną część włożyć do lodówki na następnego dnia, drugą wymieszać z sosem, przełożyć do miseczki i schłodzić ok. 10-15 minut.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**