

# Kolacja

Tydzień 2

Dzień 5

Sałatka z tuńczykiem z grzanką.



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

Wartość energetyczna: 1236 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 140 g

Cholesterol: 181 mg

Tłuszcz całkowity: 43 g

Błonnik: 26 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

## **Sałatka z tuńczykiem z grzanką**

## **Składniki:**

½ puszki tuńczyka w sosie własnym (ok. 60 g)

2-3 liście sałaty lodowej

½ małego pomidora (50 g)

¼ małego ogórka zielonego (50 g)

¼ papryki (50 g)

½ małej cebuli (25 g)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżeczka octu balsamicznego

2 cienkie kromki ciemnego pieczywa (50 g)

Sposób przyrządzenia:

Sałatę lodową pokroić w wstążki, pomidora, ogórka i paprykę w kostkę, oliwki w ćwiartki, a cebulę w piórka.

Warzywa poukładać na talerzu warstwowo, pokruszyć na nie fetę, polać sosem (oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, zioła).

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**