Kolacja

Tydzień 2

Dzień 5

Leczo z warzyw.

Wartość odżywcza i energetyczna (5 dzień)

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 74 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 159 g

Cholesterol: 103 mg

Tłuszcz całkowity: 49 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Leczo z warzyw

Składniki (2 porcje):

60 g czerwonej soczewicy

1 puszka pomidorów

200g pieczarek

½ czerwonej papryki, ½ żółtej papryki, ½ zielonej papryki

½ małej cukinii

2 łyżki oliwy z oliwek

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:
Soczewicę ugotować według przepisu na opakowaniu. Na oliwie poddusić wszystkie warzywa. Kiedy będą miękkie, należy dodać soczewicę, wymieszać i doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak