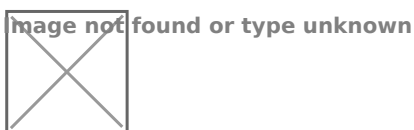


Kolacja

Tydzień 1

Dzień 6

Białkowy omlet z brokułem.



Wartość odżywcza i energetyczna (na 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1394 kcal

Białko: 83 g

Węglowodany: 154 g

Tłuszcz całkowity: 49 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Cholesterol: 150 mg

Błonnik: 30 g

Białkowy omlet z brokułem

Składniki:

2 białka

2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej

odrobina soli, pieprz

250 g brokułu

25 g wędzonego łososia

1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:

Z białka ubić gęstą pianę, dodać mąkę i delikatnie wymieszać, dodać pieprz i drobno pokrojonego łososia. Przyrumienić z obu stron na patelni bez dodatku tłuszczu. Podawać z brokułem ugotowanym na półtwardo i wymieszanym z 1 łyżką oliwy z oliwek.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak