# Kolacja

## Tydzień 1

## Dzień 6

### Białkowy omlet z brokułem.

**Wartość odżywcza i energetyczna (6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1580 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 91 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 180 g

Cholesterol: 155 mg

Tłuszcz całkowity: 54 g

Błonnik: 35 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

# Białkowy omlet z brokułem

# **Składniki**:

2 białka

2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej

odrobina soli, pieprz

250 g brokułu

40 g wędzonego łososia

1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:
Z białka ubić gęstą pianę, dodać mąkę i delikatnie wymieszać. Następnie dodać pieprz i drobno pokrojonego łososia. Przyrumienić z obydwu stron. Podawać z brokułem ugotowanym na półtwardo.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak