

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 7

Sałatka z tuńczykiem.



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

Wartość energetyczna: 1976 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 229 mg

Tłuszcz całkowity: 64 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Sałatka z tuńczykiem

Składniki:

50 g makaronu razowego typu gwiazdki

1/3 puszki tuńczyka

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżka kukurydzy

1 łyżka gęstego jogurtu

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Makaron ugotować. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak