

Kolacja

Tydzień 1

Dzień 7

Sałatka z ricottą z dwoma kromkami ciemnego pieczywa.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 189 g

Cholesterol: 148 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Sałatka z ricottą

Składniki:

2 garście roszponki

6 pomidorków koktajlowych

60 g ricotty

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1 łyżka rozgniecionych orzechów włoskich

sok z cytryny

1 suszony pomidor

2 kromki ciemnego pieczywa (ok. 60 g)

Sposób przyrządzenia:

Na talerz wyłożyć roszponkę wymieszaną z sosem z soku z cytryny i oliwy z oliwek, na niej poukładać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, łyżeczką powykładać ricottę. Wszystko posypać prażonymi orzechami włoskimi i pokrojonymi w drobną kostkę suszonymi pomidorami.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak