

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 7

Sałatka z fetą. 1 bułka grahamka (80 g).



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

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 81 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Węglowodany: 252 g

Cholesterol: 105 mg

Tłuszcz całkowity: 71 g

Błonnik: 41 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Sałatka z fetą

Składniki:

½ małej cukinii

½ małej papryki

100 g pieczarek

6 pomidorków koktajlowych

przyprawy: odrobina soli, pieprzu, słodka
czerwona papryka

1 łyżka orzechów włoskich

2 łyżki oliwy z oliwek

50 g fety

Sposób przyrządzenia:

Cukinię pokroić w plasterki, umyć pieczarki i pomidorki koktajlowe, paprykę pokroić w szerokie paski. Wszystkie warzywa umieścić w misce, oprószyć przyprawami. Tak przygotowane warzywa grillować na patelni do miękkości. Warzywa wyłożyć na talerz, pokruszyć na nie fetę, wszystko posypać prażonymi orzechami włoskimi i połączyć olejem słonecznikowym.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak