

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 7

Sałatka z ananasem z 1 kromką ciemnego pieczywa.



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

Wartość energetyczna: 1053 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 55 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 130 g

Cholesterol: 239 mg

Tłuszcz całkowity: 30 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

Sałatka z ananase

Składniki:

2 liście sałaty lodowej

1 plaster ananasa (70 g)

2 łyżki selera marynowanego

1 łyżka kukurydzy konserwowej

½ jajka ugotowanego na twardo

Składniki:

1 czubata łyżka gęstego jogurtu (może być grecki light)

1 łyżeczka oliwy z oliwek

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Wszystkie składniki sałatki ułożyć warstwowo, zaczynając od sałaty, a kończąc na posiekanym jajku. Połączyć sosem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak