

Kolacja

Tydzień 2

Dzień 7

Sałatka z ricottą. 1 mała ciemna bułeczka (ok. 50 g).



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

Wartość energetyczna: 1406 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Białko: 72 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Węglowodany: 165 g

Cholesterol: 278 mg

Tłuszcz całkowity: 48 g

Błonnik: 28 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Sałatka z ricottą

Składniki:

2 garście roszponki

200 g truskawek

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

50 g sera ricotta

Na sos:

$\frac{1}{2}$ łyżeczki miodu

sok z cytryny

1 łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:

Roszponkę wymieszać z sosem i rozłożyć na talerzu. Truskawki pokroić w ćwiartki, ułożyć na roszponce. Na truskawki wyłożyć łyżeczką ricottę i wszystko posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak