

# Kolacja

**Tydzień 2**

**Dzień 7**

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



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

Wartość energetyczna: 1603 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 22 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 196 g

Cholesterol: 291 mg

Tłuszcz całkowity: 53 g

Błonnik: 34 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

## **Sałatka z ricottą**

## **Składniki:**

2 garście roszponki

1 mała pomarańcza lub ½ dużej pomarańczy  
(120 g)

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

60 g sera ricotta

## **Na sos:**

½ łyżeczki miodu

sok z cytryny

1 łyżeczka oliwy z oliwek

Sposób przyrządzenia:

Roszponkę wymieszać z sosem i rozłożyć na talerzu. Pomarańczę obrać ze skórki, pokroić w plasterki i ułożyć na roszponce. Na pomarańczę wyłożyć łyżeczką ricottę i wszystko posypać płatkami migdałowymi.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**