

Kolacja

Tydzień 3

Dzień 7

Sałatka ze szpinakiem. Pieczywo razowe (80 g).



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

Wartość energetyczna: 1988 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 88 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 209 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Sałatka ze szpinakiem

Składniki:

2 garście młodych listków szpinaku

8 pomidorków koktajlowych

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

½ mozzarelli light

1 łyżka oleju słonecznikowego

½ łyżeczki miodu

sok z cytryny, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Z oliwy, miodu, soku z cytryny i pieprzu przygotować sos. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół, połączyć ze szpinakiem, wszystko wymieszać z sosem. Przełożyć na talerz. Rozłożyć pokrojoną w cienkie plastry mozzarellę i wszystko posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak