

Kolacja

Tydzień 4

Dzień 7

Makaron z białym serem i owocami.



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

Wartość energetyczna: 1782 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 204 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Makaron z białym serem i owocami

Składniki:

30 g makaronu razowego

50 g chudego twarogu

200 g truskawek

1 łyżka oliwy z oliwek

1 łyżka prażonych płatków migdałowych

Sposób przyrządzenia:

Makaron ugotować i wymieszać z oliwą. Wyłożyć na talerz, pokruszyć biały ser, wszystko polać sosem z truskawek i posypać płatkami migdałowymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak