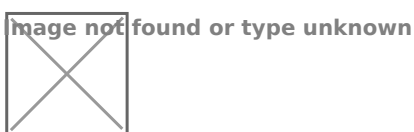


Kolacja

Tydzień 4

Dzień 7

Makaron z białym serem i owocami.



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1982 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 275 g

Cholesterol: 224 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g

Makaron z białym serem i owocami

Składniki:

50 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