

# Sałatka z arbuzem

1.

rukola  
(30 g)



czarne  
oliwki (30 g)



2. dodaj pokrojone w trójkąty:



tofu wędzone  
(90 g)



arbuz (350 g)

2. całość polej dressingiem:

sok  
z cytryny  
(30 ml)



1 łyżeczka  
oliwy



szczypta  
soli



szczypta  
pieprzu cayenne



kolacja

300  
kcal

kolacja 400 kcal:

+ 30 g oliwek  
+ 150 g arbuza

## Salátka z arbuзем

**przepis 300 kcal** (przy diecie 1500 kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

### Witaminy:

A – 21%  
C – 59%  
E – 15%  
B<sub>1</sub> – 24%  
B<sub>2</sub> – 16%  
B<sub>3</sub> – 8%  
B<sub>5</sub> – 21%  
B<sub>6</sub> – 21%  
B<sub>9</sub> – 17%  
K – 49%

### Minerały:

wapń – 60%  
żelazo – 34%  
magnez – 32%  
fosfor – 29%  
potas – 15%  
cynk – 16%  
miedź – 54%  
mangan – 62%  
selen – 27%

### Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 67%  
treonina – 57%  
izoleucyna – 61%  
leucyna – 44%  
lizyna – 39%  
met. i cyst. – 20%  
fenyl. i tyr. – 63%  
walina – 49%  
histydyna – 40%

**Błonnik:** 20%    **Węglowodany:** 25%    **Białko:** 33%

### Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 37%    ALA (z grupy omega-3) – 52%

**przepis 400 kcal** (przy diecie 2000 kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

### Witaminy:

A – 28%  
C – 71%  
E – 23%  
B<sub>1</sub> – 28%  
B<sub>2</sub> – 19%  
B<sub>3</sub> – 10%  
B<sub>5</sub> – 28%  
B<sub>6</sub> – 26%  
B<sub>9</sub> – 18%  
K – 50%

### Minerały:

wapń – 63%  
żelazo – 37%  
magnez – 37%  
fosfor – 31%  
potas – 19%  
cynk – 18%  
miedź – 66%  
mangan – 65%  
selen – 28%

### Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 70%  
treonina – 60%  
izoleucyna – 64%  
leucyna – 45%  
lizyna – 43%  
met. i cyst. – 21%  
fenyl. i tyr. – 65%  
walina – 51%  
histydyna – 42%

**Błonnik:** 21%    **Węglowodany:** 33%    **Białko:** 36%

### Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 40%    ALA (z grupy omega-3) – 54%

*kolor zielony* – przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika

*kolor jasny zielony* – przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

*kolor szary* – przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika