



## Kaloryczność najpopularniejszych potraw wigilijnych

Szklanka barszczu czerwonego	200g	ok. 36kcal
Jedno uszko z kapustą i grzybami	8g	ok. 20kcal
Porcja barszczu z 3 uszkami	224g	ok. 100kcal
Jeden pieróg z kapustą i grzybami	40g	ok. 60kcal
5 pierogów z kapusta i grzybami	200g	ok. 300kcal
Krokiet z kapustą i grzybami	140g	ok. 310kcal
Łazanki z kapustą i grzybami	200g	ok. 258kcal
Pasztecik z kapustą i grzybami	30g	ok. 48kcal
Pasztecik z grzybami	35g	ok. 110kcal
Smażony filet z mintaja	100g	ok. 170kcal
Płat śledzia	100g	ok. 220kcal
Śledź w sosie salsa	100g	ok. 130kcal
Śledź w galarecie	200g	ok. 150kcal
Smażony filet z karpia	130g	ok. 290kcal
Ryba po grecku	200g	ok. 280kcal
Strucla z makiem	40g	ok. 145kcal
Kutia (z mojego przepisu na blogu)	125g	ok. 270kcal
Masa marcepanowa	50g	ok. 225kcal
Orzechy włoskie	30g	ok. 200kcal

**Dla osoby na diecie ok. 1800kcal, kaloryczność kolacji (20%) to ok. 360kcal,**

W związku z tym podczas kolacji wigilijnej proponuje zjeść:

Porcję barszczu z 3 uszkami (100 kcal)

Jeden pieróg z kapusta i grzybami (60 kcal)

50g ryby po grecku (70 kcal)

65g karpia smażonego (145 kcal)

*Słodkie  
Fajne  
ale  
Dietetyczne!*  
BY DOROTA ŚWIDNIK