II Śniadanie

Tydzień 1

Dzień 1 - 2

Jabłko i jogurt naturalny z płatkami owsianymi.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (1 - 2 dzień)

Wartość energetyczna: 1790 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 23 g

Białko: 76 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 228 g

Cholesterol: 100 mg

Tłuszcz całkowity: 62 g

Błonnik: 43 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Jabłko i jogurt naturalny z płatkami owsianymi

Składniki:

- 1 średnie jabłko (ok. 160 g)
- 150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu
- 1 łyżka płatków owsianych (5 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak