

II Śniadanie

Tydzień 2

Dzień 1 - 2

Kiwi, jogurt i płatki owsiane.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 1980 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 28 g

Białko: 90 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Węglowodany: 276 g

Cholesterol: 111 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Składniki:

2 kiwi (ok. 70 g)

150 g jogurtu naturalnego do 1,5% tłuszczu

2 łyżki płatków owsianych (ok. 10 g)

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak