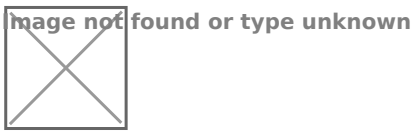


# II Śniadanie

**Tydzień 2**

**Dzień 1 - 2**

**Jogurt jabłkowy.**



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

Wartość energetyczna: 1434 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 19 g

Białko: 78 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Węglowodany: 174 g

Cholesterol: 167 mg

Tłuszcz całkowity: 46 g

Błonnik: 30 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

# Jogurt jabłkowy

## Składniki:

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1 małe jabłko (ok. 150 g)

1 łyżeczka rodzynek

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego

cynamon

1 łyżka zarodków pszennych (ok. 5 g)

## 2 łyżki otrębów pszennych (ok. 10 g)

Sposób przyrządzenia:

Jabłko utrzeć na tarce o dużych otworach, przełożyć do miseczki, rodzynki drobno posiekać, dodać do jabłka.

Otręby wymieszać z zarodkami, dodać do owoców, posypać cukrem wanilinowym i cynamonem, zlać jogurtem.

Całość dokładnie wymieszać.

**mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak**