

II Śniadanie

Tydzień 3

Dzień 1 - 2

Jogurt jabłkowy z zarodkami pszennymi.



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

Wartość energetyczna: 1766 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 25 g

Białko: 75 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 224 g

Cholesterol: 130 mg

Tłuszcz całkowity: 61 g

Błonnik: 45 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Jogurt jabłkowy

Składniki:

1 małe jabłko (150 g)

150 g jogurtu naturalnego do 2% tłuszczu

1/3 łyżeczki cukru wanilinowego, 1/3 łyżeczki
cynamonu

1 łyżka zarodków pszennych (ok. 5 g)

Sposób przyrządzenia:

Jabłko utrzeć na tarce o małych otworach, posypać cynamonem, skropić sokiem z cytryny (żeby nie szerniało), posłodzić cukrem wanilinowym i wymieszać z jogurtem. Posypać zarodkami pszennymi.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak